

Л.В.ШАМИНА

ШКОЛА РУССКОГО
НАРОДНОГО ПЕВИА



**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФОЛЬКЛОРНЫЙ ЦЕНТР
“РУССКАЯ ПЕСНЯ”**

ВСЕРОССИЙСКОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВО

Л. В. ШАМИНА

**ШКОЛА
РУССКОГО НАРОДНОГО
ПЕНИЯ**

Рецензенты:

доктор искусствоведения, профессор
И. И. Земцовский

доктор педагогических наук, профессор
Г. П. Стулова

© Московский государственный фольклорный
центр "Русская песня", 1997
© Шамина Людмила Васильевна, 1997

ОТ АВТОРА

Данная “Школа русского народного пения” является по существу обобщением тридцатилетней коллективной и личной (автора) педагогической деятельности в области народного певческого искусства, осуществляемой в гнесинском вузе под руководством народной артистки СССР, профессора Н.К.Мешко.

Автор попытался систематизировать и теоретически обосновать этот уникальный опыт на основе собственной творческо-педагогической практики и современных научных знаний.

Поскольку формирование школы народного пения потребовало достаточно продолжительных экспериментально-педагогических поисков и выработки теоретико-методических основ, все это время само понятие “школы” естественно оставалось в тени научно-методического обихода. Под обучением народному пению обычно подразумевалась передача народной характерности в пении. Педагогический и исполнительский опыт развивался в двух направлениях: одни учили местным стилям исполнения песенного фольклора, другие (гнесинский вуз) обучали наддиалектной школе народного пения, дающей выход в исполнение произведений как устной, так и письменной традиций.

Введение понятия “школа” позволяет разграничить процесс обучения народному пению на две взаимосвязанные линии: а) обучение школе, которая предусматривает развитие и постановку собственно голоса в народной манере; б) обучение передаче музыкальных диалектов поставленным певческим голосом. Каждая из указанных линий имеет свои творческо-педагогические задачи и методы. Педагог обязан понимать, какие эстетико-технические нормы народного пения относятся к школе, а какие — к стилю исполнения. В анализе народного пения не следует смешивать школу со стилем исполнения. Это разные вещи. Понятие школы как целостной педагогической системы вокального воспитания, как суммы певческих знаний, навыков и умений и, наконец, как своеобразного вокального метода не может подменяться определением стиля исполнения (сопряженным с понятием традиции).

Народно-певческое образование к настоящему времени сформировалось в достаточно развитую систему средних и высших учебных заведений, осуществляющих подготовку кадров для народно-певческого искусства, и теперь со всей остротой встает вопрос совершенствования этой системы обучения сольному, ансамблевому и хоровому народному пению. Автор надеется, что данное учебное пособие в определенной мере поможет решению этой насущной задачи.

Ограниченный объем издания не позволяет выйти за рамки рассмотрения общих принципов, технологии фонационного процесса народного пения и методики обучения ему. Вместе с тем, по глубокому убеждению автора, этот процесс и методика могут “работать” только при условии духовного развития самобытной личности народного певца, воспитания его национального самосознания и мифологического мышления, что, собственно, и составляет конечную цель образования.

“Школу...” дополняет приложение в виде разнообразных упражнений для развития отдельных певческих навыков (вокальных, артикуляционных, дыхательных), а также список литературы, отражающей минимум необходимых для обучающихся народному пению знаний. Все цитируемые в тексте работы обозначены согласно нумерации списка.

Автор благодарит всех сочувствующих развитию народных истоков отечественной музыкальной культуры за моральную и финансовую поддержку издания.

Л. В. ШАМИНА, доктор, профессор.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Аналитически наблюдая ход истории русского народно-певческого музицирования, разумно не позволять себе замыкаться в искусственных для сегодняшнего дня границах некоей условно понимаемой русской деревни, т.е., по сути говоря, деревни, которой уже давно не существует. Может быть, не существует уже с дореформенного периода, т.е. чуть ли не с начала 1860-х годов. Вопреки очевидным фактам нам, кто так любит русский традиционный фольклор, хочется подчас забыть все революционные сдвиги русской истории — будь то петровские реформы, отмена крепостничества или советская коллективизация.

Анализируя русскую песню, мы готовы подчас забыть даже все параллельные крестьянскому фольклору течения самой русской национальной культуры, включая ее сценические формы, все виды так называемого фольклоризма. В этом смысле мне, как фольклористу, пожалуй повезло: я был регулярным участником не только фольклорных экспедиций или этнографических концертов, но и весьма заинтересованным посетителем выступлений и репетиций таких популярных государственных ансамблей русской песни, как Хор имени Пятницкого или Северный русский народный хор под управлением Н.К.Мешко. Я знаком с публикациями самого Н.К.Мешко, ее учеников и соратников по кафедре гнесинского института, где однажды я был даже председателем экзаменационной комиссии и, кстати, не скрою, с большой пользой для себя как этномузыковед, пытающегося не закрывать глаза на реалии исторического развития русской музыкальной традиции.

Знакомясь с данной “Школой русского народного пения”, я не мог не продумывать заново те знаменательные процессы русской музыкальной истории, которые протекали и протекают в единстве ее разнообразных устных и письменных традиций, рассматриваемых в их исполнительских реализациях и метаморфозах.

Известно, что процесс **культивирования народной ПЕСНИ**, о котором писал Б.В.Асафьев примерно 65 лет тому назад, активно проходил в России последние два столетия и привел наряду с другими факторами к возникновению русской народной (или, точнее, национальной) композиторской школы, т.е. в конце концов привел к возникновению **русского национального музыкального профессионализма в творчестве и исполнительской практике, в исполнительской стилистике**.

Помня это, мы можем предложить сегодня новое обобщение истории русской музыкальной культуры так называемого нового времени, т.е. всей противоречивой и чрезвычайно продуктивной послепетровской эпохи. Я бы назвал это обобщение, памятуя удачную дефиницию академика Б.В. Асафьева, исторически оправданным, исторически обусловленным процессом **культивирования народного ПЕНИЯ**. Напомним, что самые разные деятели, которые имели в виду разные цели и использовали самые разные методы, участвовали в этом процессе с весьма и весьма различными результатами, но сам процесс неуклонно и объективно проходил. Пусть он мог иметь место уже при елизаветинском дворе или, много позже, в коллективах типа Д.А.Агренева-Славянского или Захаровского периода Хора имени Пятницкого, — это уже предмет другой науки — истории. (Кстати, было бы полезно делить весь путь хора Пятницкого как особого феномена на два глубоко различных периода, когда он был сначала “просто” хором М.Е.Пятницкого, а потом стал хором “имени” Пятницкого. Первый период был в основном бережно репродуктивным, второй — в основном радикально продуктивным, направленным на создание новых песен в уже найденном и канонизированном стиле.)

Сегодня, в конце концов, не так уж и важно, кто, как и зачем породил, развил и так или иначе использовал эту традицию, — важно, что традиция сложилась и прижилась, т.е. стала традицией. В самом деле, царизм ушел в прошлое, а традиция продолжалась; советская власть приказала, наконец, долго жить, а традиция, о которой идет речь, опять же продолжается. Видимое перед нами действительно **объективный исторический процесс**, который существует и развивается

в современном мире независимо от того, нравится он или не нравится представителям различных певческих направлений и предпочтений.

В результате этого исторического процесса сложился культурный феномен, ставший культуро-порождающим фактором возникновения **новой певческой парадигмы** (согласно известной терминологии Томаса Куна), специфически российским примером музыкально-певческого профессионализма.

Естественно, что эта новая певческая парадигма, согласно законам парадигмальных сдвигов, длительное время **сосуществует** с другими парадигмами. Имею в виду такие парадигмы, как, например, певческие традиции русской городской песни и романса (1), традиции национального оперного сценического пения (2), исключительное многообразие певческих диалектов русского крестьянского, слободского и казачьего традиционного пения (3). Для новой парадигмы это сосуществование предполагает элемент соревнования (как борьбы за выживание) — в первую голову за счет развития **профессионализма**; профессионализма во всем — профессиональной традиции осмысления и обучения, передачи и сохранения этой традиции как таковой. Ее профессиональная сущность, ее парадигмальное место в истории русского народного певческого искусства и явилось очевидным побудительным мотивом к написанию данного учебника — “Школы русского народного пения”. Именно профессионализация новой певческой традиции в условиях парадигмального сдвига привела к созданию **целой системы** того, что только и может быть названо профессионализмом.

Известно, что в эту систему обязательным компонентом должно входить **обучение**, осознание его методики, техники, цехового и индивидуального мастерства, которые бы соответствовали новой эстетической и функциональной парадигме данного типа пения. Таким образом история, эстетика, музыкальная фольклористика и вокальная педагогика смыкаются в “Школе русского народного пения” Л.Шаминой в единое целое, порождая некую единую концепцию.

Музыкальный феодализм России с присущей ей региональной раздробленностью мелких локальных диалектов удивительно сочетается с обилием общерусских популярных песен и мелодий. Аналогичное наблюдается сегодня и в области исполнительской стилистики — как инструментальной (см. Имханицкий М.И. У истоков русской народной оркестровой культуры. — М., 1987), так и вокальной (см. Шамина Л.В. Теоретико-методические основы обучения русскому народно-певческому искусству. — М., 1996).

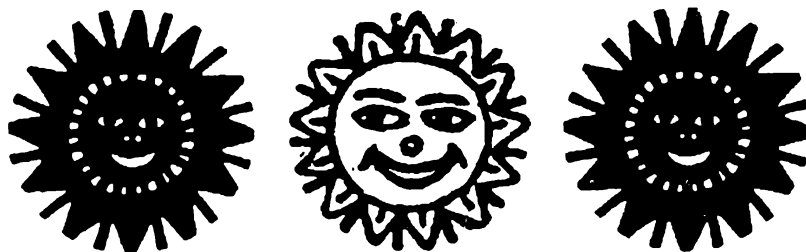
Давно пора профессионально обсудить удивительный феномен **нового русского пения**, складывавшегося постепенно на отечественной эстраде и расцветшего, пожалуй, в известном хоре имени М.Е.Пятницкого (в период В.Г.Захарова).

Гнесинская школа, возглавляемая профессорами Ниной Мешко и Людмилой Шаминой, делает то, что не успела сделать сама фольклорная традиция (и, надо думать, никогда бы сама и не сделала при существующей искони системе “музыкального феодализма”!), — она создала **новую традицию** и разработала соответствующую ей **школу**, она сделала певческую традицию профессиональной, обучаемой, воспроизводимой. Эта школа обобщает все виды народного пения, поставленного в сценические условия, в некий один, **общерусский**. Иначе говоря, эта школа делает то, что великие русские писатели сделали для создания русского литературного языка, пренебрегая мириадами его диалектных различий. Классиков за сделанное не судят, наоборот, хвалят, и в результате прекрасный литературный язык с его собственными нормами существует (и сосуществует) наряду с прекрасными древнейшими диалектами: **письменное письменному, устное устному, сценическое сценическому**. А вот школу русского народного профессионального пения никак не оставляют в покое и сегодня, близоруко (чтобы не сказать, простите, узколобо) считая ее чуть ли не злейшим врагом русского фольклора!

Между тем **школа** не посягает на фольклор, не отменяет его и не заменяет его собой, но **учится** у него и превращает в феномен особого рода — в феномен общенациональной культуры. Совершенствуясь на наших глазах, новая **школа** создает основу для самобытного развития русского певческого искусства в рамках многих профессиональных жанров вплоть до эстрадных и оперного. “Громада двинулась и рассекает волны...”

Книга Л.В.Шаминой выводит сложившуюся традицию на уровень **школы** со всеми, присущими ей как школе, атрибутами. То, что некогда **противопоставлялось** фольклору, сегодня служит благородному делу строительства отечественной музыкальной культуры, без фольклора немыслимого, но фольклор преодолевающего. Определение “народное”, которое по отношению к фольклору имело ограничительно идеологический оттенок, теперь, по отношению к школе русского певческого искусства, приобретает статус законного, чтобы не сказать — общенационального.

И. И. ЗЕМЦОВСКИЙ,
заслуженный деятель искусств России,
доктор искусствоведения, профессор.



РАЗДЕЛ 1

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ НАРОДНОМУ ПЕНИЮ

Методика *вокального* обучения является наиболее тонкой и специфической сферой подготовки народного певца. Именно в пении (процессе) обнаруживается уровень его вокально-разного мышления, слуховой ориентации, [внутреннего] восприятия музыки, развитости интуиции, способностей к народному интонированию. В вокальном исполнении проявляется манера пения. Поэтому именно *вокальная* методика оказалась в центре дискуссий о возможных путях обучения народно-певческому искусству. Поиски пошли по двум направлениям: а) по возможности точного сохранения бытовых (аутентичных) образцов *диалектных манер* русского народного пения; б) профессиональной обработки (постановки) голоса в *общерусской (наддиалектной) манере* народного пения.

Соответственно этим двум направлениям складывались две методики вокальной работы с народными голосами: одна — с установкой на *локальность*, другая — на *универсальность*.

В настоящем учебном пособии излагается “вокальная школа народного пения”, разрабатываемая *универсальный* метод обучения как более перспективный, ориентирующийся не только на *профессиональное искусство*, но и способный передавать *диалектную полимерию*.

Рассмотрим этот вопрос подробнее. Как известно, подлинно народное пение передается живым интонированием, через конкретные (в диалекте) *типы интонирования* и *типы артикуляции*.

Артикуляция в обучении народному пению приобретает принципиально важное (семантическое) значение. Как показал И.И.Земцовский, она может быть первичной (наследуемой) и вторичной (искусственно приобретенной). Когда обучающиеся певцы не владеют первичной артикуляцией (а таких подавляющее большинство в вузах, училищах), они вынуждены копировать фольклорную манеру. Но даже при тончайшей передаче нотного текста, внутреннего пульса динамики, имитации тембра и пр. они не способны выразить “главное в фольклорной интонации — живую, *органическую спонтанность* песенной речи, артикуляции, первично (выделено мной — Л.Ш.) связанной со всей синкретической системой фольклорного исполнительства и самого бытия фольклора” (36, с. 10). Даже усвоив фольклорную манеру, включая артикуляцию органов речи, даже научившись импровизации напева, певцы не ощущают свой репертуар своей живой речью. Только продолжительная тренировка в *монодиалектном* режиме может дать результаты: певец ощутит конкретный музыкальный диалект как “свой”, “родной”, но при этом множество других русских диалектов останутся для него по-прежнему чужими. (Воспитать фольклорных “полиглотов” за 4—5 лет обучения народному пению представляется задачей утопической, если не бессмысленной.)

Петь, точно, как народ — и по строю, и по характеру интонирования, копируя так образом какой-либо *единичный* образец народного исполнения в его бытовом (диалектном) варианте, — может стать целью *этнографической* группы, деятельность которой лежит совершенно в ином русле, нежели творчество сценических ансамблей и певцов-солистов. Их искусство протекает по иному “сценарию”. Поэтому очевидно, что концертирующий певец совершенствует свое мастерство, вырабатывая естественную для себя артикуляцию, по возможности, не допуская ее механичности (17).

Диалект в народном пении хоть и является *основным* и наиболее *специфическим* (характерным) признаком его, но при этом оказывает ограничительное влияние: развивает певца в уз-

локальном направлении, ущемляя его слуховые впечатления, фонационный механизм, диапазон голоса и репертуар нормами какого-либо одного музыкального диалекта.

Поскольку амплитуда вокальных возможностей певца напрямую зависит от фонетических свойств языка (каждого конкретного диалекта) песенной речи, то, естественно, обобщенный вариант русских диалектов, выраженный в *общерусском* (литературном) языке, представляет собой оптимальное решение проблемы русской диалектной полимерии на *универсальной* (понятной носителям всех русских диалектов) основе.

Фонетический чуткий слух народного певца-носителя местной исполнительской традиции, воспитанный на особенностях *местной* речи, помогает ему сохранять в пении свое эталонное представление о речевых гласных с их частотным набором формант, характерным для *местного* говора. Каждому такому говору соответствует свой фонетический эталон, своего рода камертон фонации.

Эталонная гласная имеет свою индивидуальную частотную характеристику, свою фонетическую структуру. От ее особенностей зависят фонационные качества голоса и возможности расширения верхних границ его диапазона. При одних частотных характеристиках эталонных диалектных гласных голос звучит ближе, регистровый переход из грудного в головной участок осуществляется более плавно, без потерь характерного звучания формант речевых гласных (к таким певческим стилям можно отнести северорусский).

В других случаях (например, в южнорусском диалектном пении) при более открытом способе формирования и интенсивном характере звучания гласных механизм перехода из грудного в головной регистр затруднен в гораздо большей мере. "Открытое пение только в грудном регистре с большим или меньшим расширением задней стенки глотки" характерно для исполнения "традиционных песен в низкой тесситуре небольшого диапазона" (подобие грубого "голошения"). В вокальном отношении, как справедливо отмечает Н.Мешко, такой звук бесперспективен: грудные звуки, направленные в глотку, звучат тяжело и глухо, голос теряет полетность, гибкость и возможность расширения диапазона в верхнем регистре (25, с. 7). Поправить положение можно только интенсивным включением в процесс пения головных резонаторов, обеспечивающих высокую певческую позицию.

Специфика эталонов звучания гласных в различных русско-певческих стилях по-разному сказывается на фонационном процессе. Так, установка голосообразующей системы на широкие, открытые гласные в южнорусской традиции дает динамически яркий звуковой эффект и ограниченный звуковысотный объем фонации; наоборот, установка на более узкое, "собранное" звучание гласных северорусского пения расширяет звуковысотный объем голоса, но с точки зрения динамической яркости он может несколько проигрывать. (Следует заметить, что *степень открытия гласных* в разных певческих манерах и песенных жанрах *различна*.)

Овладение музыкальными диалектами любыми обучающими народному пению методами происходит способом их *имитации* "по слуху" и *закреплением* многократным повторением. Разница лишь в том, что при обучении диалектной манере пения развивается, как правило, *только навыки имитации*.

Обучение народному пению на основе общерусского языка и утилизации опыта вокального искусства дает *школу* (как сумму специальных знаний, навыков и умений), *развивает голос и певческие навыки*, на основе которых певец может симитировать в принципе любой музыкальный диалект, но кроме этого способен исполнять еще и авторскую музыку в народном стиле, написанную для народного голоса.

Ориентация народно-певческого образования на профессиональное искусство определяет методы подготовки исполнителей, обеспечивающие *широкое* поле их деятельности.

Концертно-сценический стиль народного пения как особого рода публичное творчество с установкой на *высшее профессиональное мастерство*, особую форму контакта музыканта и аудитории, несомненно, отличается от бытового.

"Вырастая из фольклора и учась у него постоянно", концертное народное пение вовсе не призвано копировать фольклор. На сцене бессмысленны "и археология и эстетство" (5, с. 176). Народный стиль концертного исполнения имеет собственные цели, социальные задачи и художественные течения. Они определяют выбор исполнительского направления и средства выражения. "Поэтому не будет преувеличением утверждать, что даже одна и та же народная песня в быту и в концертной транскрипции... представляет по сути две разные формы, живущие по своим собственным законам, имеющим разные эстетические основы" (16, с. 14).

Для носителей традиции фольклор — органический язык, воплощение их собственного художественного мышления и, что особенно важно, их живая речь. Для обученных исполнителей фольклор есть воспроизведение этого народного языка, то есть "форма отношения к фольклору" или "вокальный фольклоризм".

Сцена, с которой имеет дело народный концертирующий певец, диктует свои законы творчества, потому что сценическое искусство — это самостоятельное искусство и как таковое обладает своим (для нее первичным) языком и своими законами сценической речи, которые также должны изучаться, как и законы фольклора (15; 16).

У народного концертного пения как бы два эстетических идеала — песенный фольклор и

профессиональное вокально-драматическое искусство. “Ориентирование на оба идеала — особой диалектической тонкости, гибкой творческой инициативы”, так как для народного певца оба эти идеала имеют равную эстетическую ценность. Пренебрегать о в пользу другого не только бессмысленно, но и опасно (36, с. 8).

Народное концертное пение нередко подвергается “агрессии” со стороны фольклористов, критикующих эту исполнительскую форму (стиль) за “окультуривание” фольклора.

Что же такое культура в народном концертном пении и каким должно быть ее влияние?

Подлинная культура, как некий запас специальных, необходимых для исполнительской деятельности знаний, высокая степень технического мастерства, чувство художественного и стиля, возможна только при условии овладения народными певцами культурой в самом роком смысле этого ёмкого понятия, определяемого как **совокупность духовных достижений и как культура ремесла**. Когда в каком-либо звене исполнитель “не дотягивает”, тогда возникает впечатление “окультуривания” фольклора. Об этом в свое время писала Е.Э.Липкина: “...заученное исполнение народной песни даже лучшими артистами никогда не может сравниться с настоящим народным исполнением”.

На стороне народных исполнителей всегда остается преимущество, которое мы можем приобрести только огромной работой над собой. Народ импровизирует песню, мы заучиваем по нотам. В то время как в народном исполнении песня льется непрерывной струей, у нас слышно деление на такты и ноты. Народ *сказывает* песню в протяжной музыкальной речи, поем мотив, иногда не зная слов и очень неясно произнося их. Народ любит свою песню, умиляется перед нею, именно умиляется, — мы *снисходим* к ней” (20, с. 24).

Линёва видела пути овладения искусством передачи подлинно народного исполнения методом “вживания в песню” (как *вживается* “настоящий артист в свою роль”), в теоретическом познании народного песнетворчества и развитии навыков импровизации, в соблюдении главных условий исполнения — безыскусной передачи глубины и искренности чувств, изящества фразировки и художественной меры.

Развиваясь параллельно с композиторской мыслью и под непосредственным влиянием концертного народно-певческого искусства во второй половине XX столетия вышло на качественно новый уровень творческих задач, связанных с освоением выразительных средств музыки современной традиции, с передачей стилей и форм композиторских сочинений. Возникшая в связи с этим необходимость обогащения слухового опыта певцов интонациями современного музыкального языка и современной мелодической речи, развития певческих навыков, соответствующих требованиям профессионального вокального исполнения, была решена организацией “школы народного пения” в системе среднего и высшего музыкального образования России.

Практика обучения народному пению, опираясь на объективные закономерности физиологического развития человеческого организма, усвоила законы голосовой функции и **такие всеобщие компоненты вокального искусства**, как: певческое дыхание, высокая певческая позиция, округление звука, единая манера звукообразования, подвижность артикуляционного аппарата, проточность и чистота произношения гласных, филировка, мягкая атака как основной принцип “вхождения” в звук, ровное, кантиленное звуковедение.

Культура ремесла начинается с **культуры певческого звука** согласно сложившемуся эстетическому идеалу вокального искусства. Он должен быть полетным, ярким, звонким, обертонами насыщенным, объемным, акустически полнокровным.

Это достигается в процессе скоординированной работы всех органов голосообразующего аппарата, к которому следует подходить как к единой (целостной) **функциональной системе** (18). Тогда вокальная методика будет восприниматься не как набор приемов для выработки отдельных певческих навыков, а как ключ к запуску в действие *целостного* певческого механизма, который надо соответствующим образом *настроить и запустить*. При этом **звукоидеал** становится *средством* целенаправленных действий в организации произвольного и самопроизвольного саморазвития голосообразующей системы.

Голосообразующая система действует взаимосвязано с другими системами организма человека. Ее главные звенья — гортань, органы дыхания, артикуляции — находятся в интегративном взаимодействии, направленном на получение звукового результата. Любая нескоординированность между звеньями голосообразующей системы нарушает правильность механизмов фонации и, следовательно, сказывается на качестве звучания. Управление и программирование действий всех этих звеньев осуществляются головным мозгом. Во время пения его деятельность направлена на получение **запрограммированного** (в звукоидеале) звукового образа. Головной мозг, сравнивая запрограммированный звуковой образ (или комплексы звуковых образов) с реальными звуковыми результатами и параметрами совершаемого действия, определяет последующее поведение певца. Оно либо корректируется, либо прекращается (18).

В случаях, когда результаты действия не совпадают с запрограммированным звукоидеалом, возникает рассогласование механизма фонации, певец начинает ориентировочную исследовательскую деятельность. В результате повторения механизм заново перестраивается, принимается новое решение, голосом создается новый вариант звукоидеала — образа. Так повторяется до тех пор,

пока результаты пения ученика не станут соответствовать его собственным образным представлениям об интонируемом звукоидеале и пока он не получит положительного подтверждения со стороны педагога. Только тогда параметры полученного результата прочно программируются в коре головного мозга и сохраняются (запоминаются) в сознании ученика как звуковые образы вокальных гласных, воспроизведенных собственным голосом.

Пока у начинающего певца не существует верных вокальных представлений о звуке собственного голоса, то есть не наработаны необходимые для пения нейродинамические связи по реализации моделей звукоидеальных вокальных образов, до тех пор невозможно осуществить правильный режим фонации.

В то же время у певца всегда имеются наработанные связи моделей речевых звуковых образов. Поэтому речевые гласные и должны стать основой формирования моделей вокальных звуковых образов в народном пении.

Акустические исследования раскрывают формантный состав речевых и вокальных гласных (35). Если в речевом произношении в гласных преобладают речевые форманты, придающие им всем известную фонетическую разнокачественность, то в певческих гласных начинают преобладать высокая и низкая певческие форманты. Следовательно, голосообразующая система во время пения должна находиться в таком режиме фонации, который позволял бы стабильно удерживать в звуке высокую и низкую певческие форманты.

Чтобы голосообразующая система начинающего певца могла функционировать именно в таком фонационном режиме, в головном мозгу должны сформироваться нейродинамические связи, способные неограниченное время удерживать в любой звуковысотной зоне диапазона голоса все существующие вокальные гласные, без потерь их фонетических частотных характеристик (средней форманты). Если певец (в пределах диапазона своего голоса) способен удержать продолжительное время на заданной высоте вокальную гласную без потерь ее наилучших акустических качеств, можно утверждать, что у обучающегося сформированы начальные певческие навыки. При хороших акустических показателях голосообразующая система не испытывает перегрузки.

Хорошие акустические результаты (звукоидеала) используются как основное средство формирования правильных певческих навыков. В связи с этим следует отметить исключительно ответственную роль педагога, который обязан составить ясные представления о звукоидеале, выраженном в музыкально-речевой интонации голоса ученика, так как именно этот звук — интонация — должен стать "инструментом" упорядочения взаимодействий между всеми компонентами голосообразующей системы.

Для успешной реализации идеи саморегулирования, саморазвития голосообразующей системы целесообразно использовать фонетический метод воспитания голоса, так как фонетические особенности языка, чистота и четкость их передачи оказывают решающее влияние на формирование певческих звуков, а значит, и звукоидеала. Взаимосвязь слышимого слова с работой мышц голосового и артикуляционного аппаратов имеет чрезвычайно важное значение для понимания сути вопроса вокального развития на основе фонетических факторов языка, то есть на естественной основе, и тем самым помогает "предохранять" голосовой механизм от коренной перестройки, которая происходит при "расчлененном" методе развития (навыков речепения — Л.Ш.), не учитывающем всю сложность функциональных взаимосвязей голосового механизма" (6, 1, с. 17). Метод, расчлененно рассматривающий работу голосообразующей системы, нарушает в ней необходимую координацию органов звукообразования. Он не рационален.

Основополагающая установка на естественность звучания, которая проявляется в искренности выражаемых чувств, натуральном тембре голоса, психофизиологической свободе поющего, является обязательной предпосылкой для формирования правильных певческих навыков. Эстетический критерий наилучшего звучания голоса при этом складывается не из субъективных оценок ("нравится — не нравится"), а из объективно существующей физиологической свободы как главного условия к достижению эстетического идеала в пении (18). Этим условием определяется физиологическая направленность начальных занятий народным пением (которая к тому же находит свое подтверждение в естественно-приуроченном характере внемузыкального фольклорного творчества — общения).

Многие недостатки пения происходят из-за отрицательных адаптаций голоса. В природе человеческого организма, например, заложена биологическая потребность экономии сил. Скрытые мышечные действия вызывают избыточное напряжение, "зажимы". Отсюда в пении возникают дефекты интонирования, сопровождаемые сдерживанием естественных реакций организма, отрицательными эмоциями, снижением активности.

Пение — физиологический процесс, связанный с деятельностью человеческого организма. Поэтому фонация имеет общие для всех певческих школ и направлений закономерности, без знания которых невозможно акустически полноценное пение в принципе. В работе над голосом нужно исходить именно из этих объективно существующих законов голосовой функции, достаточно хорошо изученных академической вокальной школой.

Сравнительная характеристика академической и народной (бытовой) манер пения наглядно демонстрирует специфику каждой из них:

НАРОДНОЕ ПЕНИЕ

- открытый способ голосообразования;
- речевая манера голосообразования;
- вибрато как следствие естественного (в речи) колебания голосовых складок в процессе безусловно-рефлекторного речепения;
- артикуляция речевая;
- выразительные приемы устной традиции;
- однорегистровое пение в диапазоне приблизительно октавы;
- пение на местном наречии.

АКАДЕМИЧЕСКОЕ ПЕНИЕ

- прикрытый способ голосообразования;
- вокализованная манера голосов;
- вибрато как вокально-акустическое следствие искусственного условного колебания голосовых складок в процессе фонации;
- артикуляция штриховая;
- выразительные приемы письменной традиции;
- пение на соединении регистров в зоне не менее двух октав;
- пение на общерусском (литературном) языке.

Как видно, *локальность* народно-певческого исполнения обнаруживается в двух показателях: ограничение в диапазоне голоса (звуковой ряд) и диалектной речи (языковое). Все остальные специфические свойства не носят ограничительного характера.

Общерусский (литературный) язык и соединение регистров помогают профессиональной школе народного пения *преодолеть локальные моменты, не нарушая его специфики* в общем представлении*.

В любом вокальном искусстве используется *универсальный язык эмоций*. Он достигается за счет зависимости “характера издаваемого человеком звука от физиологического состояния его организма, испытывающего ту или иную эмоцию, и состояния органов голосообразования в частности” (6, VI, с. 169). Другими словами, “*акустический* (выделено — Л.Ш.) признак эмоции... продиктован физиологическим признаком состояния” (там же).

Отсюда вытекает следующее правило: чтобы задействовать все певческие резервы организма, включить в процесс фонации всю голосообразующую систему, необходимо *активизировать* те эмоциональные механизмы, которые эволюционно значительно более древние по сравнению с речевыми и потому как бы “спят” у современного интеллектуального человека. “Пробуждение у певца этих механизмов способно в один момент (притом автоматически и подсознательно) правильно скоординировать работу всего множества отдельных частей голосообразующего аппарата — дыхания, гортани, резонаторов; указать каждой части ее естественное место и долю участия в едином певческом процессе, обеспечить максимальную слаженность и эффективность (выделено — Л.Ш.) работы певческого аппарата” (6, VI, с. 171).

Эмоциональному фактору в пении и обучении следует придавать основополагающее значение. Нельзя хорошо петь, находясь в нейтральном эмоциональном состоянии. *Эмоция* — своеобразная движущая сила фонации, энергия певца, эффективно настраивающая его голос на правильную фонационную волну. В.П.Морозов прямо указывает на эмоциональный механизм голосообразования певца — “*активизацию тонуса непроизвольной гладкой бронхиальной мускулатуры* (выделено — Л.Ш.), автоматически обеспечивающей наиболее оптимальное регулирование певческого процесса, усиление гормональной функции, например выделение адреналина, активизирующего нервно-мышечную систему и т.п.” (6, VI, с. 171).

Благодаря эмоциональным методам воздействия на певческую технику большая часть певческих механизмов, скрытых в глубине подсознания и не подчиняющихся рациональным волевым усилиям, мобилизуется и *принципиально* по-иному организует процесс фонации. В результате эмоция становится ключом, “*которым открываются не только эстетические чудеса* (выделено — Л.Ш.) *певческого голоса, но и технические способы их достижения*” (6, с. 174).

Один из таких способов направлен на достижение музыкально-содержательного *интонационного тонуса*, обеспечивающего необходимый режим (тонусное состояние) голосообразующей системы при народной манере пения. Это тонусное состояние передается певцом в характерной *интонации-образе*, которая должна быть зафиксирована, удержана во времени, то есть протянута на высотном удобном гласном звуке. Это и будет звукоидеал, с помощью которого организуются весь фонационный механизм голосообразующей системы.

Звукоидеальный подход к процессу организации саморегуляции голосообразующей системы с помощью “интонации-образа” дает высокие педагогические результаты. Звукоидеал, поначалу выступающий как *цель* вокального обучения, становится лучшим *средством*, которое помогает достичь эту цель.

Определяющим принципом обучения народному пению является незыблемое сохранение *коренных признаков* певческой традиции. К ним относятся: *открытый* (натуральный) способ го-

*Исследование свойств народного голоса, проведенное в 1984/85 годах на базе отдела технических средств обучения Челябинского политехнического института аспиранткой ГМПИ им. Гнесиных В.П.Савельевой под руководством автора данного пособия, показало, что народные голоса способны к расширению диапазона без утраты народной тембровой характеристики и соединению регистров (если оно осуществляется по определенным правилам) принципиально не влияя на своеобразие звучания голоса (оно остается *открытым*). — См.: № 34, с. 121—132.

сообразования, интенсивное грудное резонирование на плотном подскладочном давлении и в высокой певческой позиции, естественное вибрато и речевая манера интонирования.

Народному пению присуща особая манера произношения слов — естественная, ненарочитая, непринужденная. Это придает исполнению подкупающую искренность и простоту, доверительность и даже трогательную подчас наивность. Слушателя покоряет не столько собственно вокальный звук голоса певца — носителя традиции, сколько живое проявление свободно раскрывающейся души песни. В народной манере голос-звук отходит на второй план, уступая место мысли, смыслу несомого звуком слова.

Эта принципиально важная точка зрения в организации народного пения фиксирует особый склад музыкального мышления народных певцов (по типу: “пою, как говорю”). Мысль, передаваемая словом, дает сигнал к действию — пению, в свою очередь реализуемому в мелодическом звуке.

Народные певцы пользуются “речевой” манерой пения, при которой сохраняется мышечная координация, хорошо натренированная в процессе повседневной разговорной речи. В народном пении впечатляет близость вокальной фонетики к речевой, чем, собственно, и достигается эффект “доподлинной правды” в исполнении. Народная манера обладает “специфическими эстетическими качествами, корнящимися в ее органической связи с речевыми интонациями, с речевой фонетикой” (38, с. 17). Эти качества можно отнести к особым и одновременно к типичным чертам народной манеры интонирования, которые и определяют *характерность народного стиля* исполнения.

Поскольку интонационно-смысловые возможности человеческой речи практически безграничны, то можно представить себе, какой выразительной силой обладает подлинно народное пение. Именно это его качество помогает до конца раскрыть через песню национальный характер и identity каждого народа в целом и каждого его представителя в отдельности.

В народной музыкальной речи русских “звучит всей глубиной своей человечность, все пережитое, передуманное и испытанное русским народом. Звучит без крикливого, шумного, парадного пафоса — в глубокой серьезности, в величавом своей скромностью сосредоточении чувства” (4, с. 27). Только могучий человеческий свободный дух мог вызвать к жизни такие мудрые, широкие и вольные песни, как “Не одна во поле дороженька пролегла”, “Горы вы мои”, “Ты взойди, солнце красное”, “Степь широкая”.

Душевная теплота и выразительность — главные качества русского пения, в котором образ песни возникает как бы изнутри, путем эмоционального выражения подтекста, внутренней сущности смысла песни, и обязательно через преломление сугубо личных чувств, личного жизненного опыта певца.

Добиться безыскусственности исполнения обученным певцам бывает чрезвычайно трудно. “Ученый певец поет задолбленное; только самые талантливые из образованных певцов возвышаются до исполнения, дающего иллюзию импровизации” (20, с. 25). Искусственное пение “гораздо обдуманнее, оно рассчитано, украшено всем, чем только может украсить его гений человека... Но вся ученость гармонии, все искусство развития, все богатство украшений — вся гибкость, все несравненное богатство голоса... не заменит недостатка искреннего чувства (выделено — Л.Ш.), которым проникнут бедный мотив народной песни и неблестящий, мало обработанный голос человека, который поет не по заказу, не из желания блеснуть и выказать свой голос, а из потребности излить свое чувство” (41, с. 88). Это очень существенное наблюдение, сделанное Н.Г.Чернышевским, заставляет задуматься над технологией народного пения и снова возвращает к принципиально важной мысли об идентичности способов артикулирования в народном пении и речи.

Навык артикулирования в пении включает в себя целую сумму различных действий: фокусирование фонем, фонетически чистое произношение слов, соблюдение единой манеры формирования гласных, сохранение стабильного положения гортани в пении различных гласных, предельное допевание гласных в заданных длительностях и последующее быстрое произношение согласных, удержание близкой певческой позиции путем правильного уклада языка, ловкости в работе органов артикуляции. При этом все указанные действия должны осуществляться непременно в *речевой амплитуде* артикулирования.

Особенности народного вокала могут быть переданы певцом только при условии сформированного у него вокального мышления, которое складывается как бы из двух компонентов — “вокально-звукового” и “вокально-речевого” мышления.

Вокально-звуковое мышление контролирует акустическое качество звука, образно представляемого резонирующим, *вертикально* направленным, “воздушным столбом”, основание которого поддерживается целенаправленной работой мышц, участвующих в обеспечении певческого дыхания, а точка фокуса высокой певческой форманты (ВПФ), отражая звук, сообщает ему высоту (дальность) полета и уровень интенсивности, пронзительности (яркости).

Вокально-речевое мышление контролирует *речевой характер* звукоподачи и звуковедения по образцу распевной речи, с опорой гласных букв в точке фокуса грудного резонирования и фокусирования (удержания) их формы (архитектуры) на кончике языка, упирающегося в нижние резцы.

Оба процесса вокального мышления протекают одновременно, взаимодополняя и

Вокальные способности певца раскрываются тем полнее, чем интенсивнее происходит общее музыкальное развитие (развитие музыкального слуха, восприятия, памяти, воображения).

Музыкальный слух, относящийся к врожденным базовым музыкальным структурам, развивается способом усвоения мелодических и ритмических песенных “формул”, наиболее встречающихся в народной музыке в виде типичных попевок — ритмоинтонаций. С развитием чувства музыкального ритма (чувства темпа, метра и ритмического рисунка) складывается ладовое мышление певца, которое включает в себя развитый мелодический слух и ладовое (восприятие музыкальной звуковысоты, эмоциональное переживание мелодической окраски, эмоциональную память в ощущениях от прозвучавшего).

Ладовое и ритмическое мышление в сочетании с долговременной памятью образует вокальное мышление исполнителя, которое у “народника” обязательно связывается со слуховыми представлениями, сформированными народной музыкой.

Лады в русском песенном фольклоре представлены достаточно широко: от малостроных и узкообъемных до развитой диатоники “свободного мелодического строя”, до “сложных” включая обиходный. Чтобы активно воспроизводить эти лады, необходимо усвоить их на слух.

В воспитании слуха народного певца целесообразно придерживаться трехступенной диатонической системы, образуемой путем сцепления двух тетрахордов с вводнотоновым нисходящим. Антегитонический принцип музыкального мышления является источником треххордовой певочной природы мелодики русских народных песен. Яркость и красочность их мелодического языка, своеобразие ладовых “переливов” и отклонений связаны с определенными попевочными формулами, представленными в их взаимодействии и соподчиненности.

Вокальный слух народного певца должен быть тонко чувствительным, особенно к фонетической чистоте звучания. Поскольку характерное народное пение в наибольшей степени проявляется в диалектном интонировании, певцу необходимы развитые фонетические навыки слышания, складывающиеся в процессе системной и целенаправленной работы, осуществляемой в двух направлениях: при формировании слухопроизносительных и ритмико-интонационных навыков, тем более при активном участии опять же артикуляционного аппарата.

Певцы — носители традиции всегда отличаются хорошей музыкальной памятью, развившейся благодаря устной природе бытового музицирования. Эта память, как правило, выражается в интонационно-ритмической точности воспроизведения напевов и долговременном “хранении” их. В организованном обучении музыкальная память помогает воссоздать исполнительскую манеру когда-то услышанного традиционного певца, настроиться с помощью памяти на нужный тип интонирования — артикулирования, стиль исполнения.

Одним из главных условий вокального развития является планомерное и последовательное формирование вокально-слуховых представлений (воображений) и вокального восприятия, входящих в цепь мыслительных операций, протекающих по законам процесса познания: вокальное восприятие — представление — воспроизведение.

Вокально-слуховые представления всегда конкретны. У народного певца они связываются со спецификой звучания народного голоса: открытым способом голосообразования, прямой дачей звука, высоким подкладочным давлением, вызывающим интенсивное грудное резонирование, и речевой манерой звуковедения. Эти представления укрепляются в ходе узнавания, слышания, анализа и синтеза, обобщения и абстрагирования отдельных особенностей звуковых рядов и признаков народного пения. Они неразрывно связаны с двигательными представлениями, выражающимися в вокальной моторике, в речевой артикуляции.

Возникая в процессе певческой деятельности, вокально-слуховые представления дают возможность совершенствовать эту деятельность и сами совершенствуются в ходе ее выполнения. В этом выражается диалектическая сущность процесса обучения как необратимого, направленного, закономерного изменения голоса и сознания певца.

Формирование ясных вокально-слуховых представлений о народном голосе вообще и своем в частности является для певца чрезвычайно важным “пусковым” моментом в обучении. Чем четче обозначен звукоидеал в произвольных мысленных представлениях поющего, тем точнее он будет воспроизведен голосом.

Вокально-слуховым представлениям предшествует восприятие, способствующее различению оттенков голоса (его тембра, силы, интонации), особенностей дикции, артикуляционного уклада языка, губ.

Особенно острое восприятие необходимо вокальному педагогу, который по характеру звучания голоса должен точно диагностировать режим фонации: распознавать объем и направленность действия певческого дыхания, определять степень напряженности работы голосообразующей системы, установку-уклад артикуляционного аппарата, налаженность регистрового механизма, слышать полноту обертонового насыщения голоса в резонаторах, наличие и интонационную остроту эмоционального тону, выявлять причинно-следственную связь между качеством певческого звука и способами (техникой) его достижения (37).

Восприятие, вокально-слуховые представления и воспроизведение певческого звука тесно

связаны с умственными операциями, проявляющимися в первую очередь в аналитической и синтетической деятельности певца. Она свидетельствует о наличии у него вокального мышления и уровне этого мышления.

Чтобы вокальная речь несла в себе художественные эмоции, вызванные глубиной мыслей и чувств певца, он должен обладать ценностями духовного порядка. Можно развить и поставить голос, дать певцу необходимую сумму фольклорных и вокальных знаний и навыков. Но не проникнувшись *психологией* певцов — носителей традиции, их специфическим — мифологическим — сознанием, трудно до конца выявить истинно народную душу в пении.

Самобытность народного искусства предполагает адекватного исполнителя. Чтобы “лепить” *самобытные* образы, необходима высокая степень профессионального мастерства, позволяющего певцу быть *независимым* от техники исполнения, *свободным* в своих художественных мировоззрениях и *оригинальным* в передаче народной характерности. Все это обеспечивается высоким уровнем духовного, национального и эстетического сознания.

В этом контексте главной целью вокальной школы русского народного пения должно стать воплощение *идеи народной (самобытной) манеры пения* в высоком искусстве вокального мастерства.



РАЗДЕЛ 2

РАЗВИТИЕ И ПОСТАНОВКА НАРОДНОГО ГОЛОСА: СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ

Успешное обучение народному пению, как уже было отмечено, возможно только в условиях активного формирования вокального мышления певца, то есть осознанного отношения к процессу фонации. Поэтому не надо бояться с первых же моментов обучения давать теоретические основы вокального искусства (потому как «ничего нет практичнее, чем толковая теория» — при этом не усложнять теорию мудрствованием).

Ниже будут рассмотрены знания вокального искусства, *обязательные* для всех концертирующих народных певцов-профессионалов. Всё, о чем пойдет речь, имеет непосредственное отношение к *вокальной шкале* как сумме специальных (*вокальных*) знаний и навыков, дающих возможность певцу быть независимым от техники вокального исполнения и сосредоточиться на художественно-образной стороне.

Вокальная *шкала* народного пения позволяет исполнителю в полной мере раскрыть свои голосовые и слуховые способности в имитации-трактровке фольклорной манеры диалектного пения практически любой области России, а также в пении авторских аранжировок и музыки для народных голосов.

Голосообразующая система: строение и принцип деятельности (см. схему на с. 15).

Голосовой аппарат состоит из трех отделов: органов дыхания (а), гортани (б) и органов артикуляции с системой резонаторных полостей, служащих для образования гласных и согласных звуков (в).

Источником звука служат **голосовые складки**, расположенные в гортани. От их длины зависит тип голоса. (Наибольшей длиной обладают складки баса — 24—25 мм. У баритона она составляет 22—24 мм, у тенора — 18—21 мм, у меццо-сопрано — 18—21 мм, у сопрано — 14—16 мм. Толщина голосовых складок в напряженном состоянии 6—8 мм.) Вибрация складок осуществляется автоматически как саморегулирующийся процесс.

Выше гортани располагается «**надставная труба**» — система полостей (глоточная, ротовая, носовая и придаточные полости носа). Благодаря их резонансу меняется тембр голоса. Поскольку глоточная и ротовая полости не стабильны, их резонанс изменяется соответственно работе **артикуляционного аппарата**, в который входят подвижные нижняя челюсть, язык, губы и мягкое небо. Благодаря резонансу глоточной и ротовой полостей усиливаются обертоны (образованием **средних формант**), передающие *фонетическую* структуру гласных.

И наконец, **органы дыхания**, подающие воздух к голосовой щели, обеспечивают **энергию звука**.

В процессе речи и пения все отделы работают взаимосвязано, как целостная функциональная (голосообразующая) система деятельности организма человека. И в этом смысле речь и пение следует рассматривать в качестве поведенческого, функционально организованного процесса, целенаправленного на передачу и получение звуковой информации.

Нейрофизиологический уровень протекания процесса пения связан с работой головного мозга. При этом звуковая информация выступает фактором формирования у человека певческих навыков и вокального мышления. *Большую роль в этом процессе играет слух.*

При слушании пения мозг человека воспринимает его в виде целостной звуковой информации, состоящей из определенного количественного и качественного набора звуков. Каждый из них — качественно индивидуален, то есть содержит в себе определенный состав частот

характеристик. Анализируя и сопоставляя эти звуки в общем потоке поступающей звуковой информации, мозг *декодирует* заложенный в них смысл и эмоциональный контекст. “Духовная деятельность... есть передача, хранение и преобразование информации, ее кодирование и декодирование” (12, с. 198).

Звуковая информация воспринимается головным мозгом прежде всего как **конкретный звуковой (акустический) образ**, который состоит из определенного спектра частот (например, характерных для гласных и согласных звуков). Чтобы мозг человека мог обрабатывать воспринимаемую звуковую информацию, он должен располагать *наработанными* нейрофизиологическими структурами моделей звуковых образов, из которых складываются языковые структуры. Обработка информации происходит посредством сравнительного анализа *наработанных* структур с *поступившими* извне звуковыми структурами. На основе этого и делается заключение о поступившей звуковой информации.

Существующие две теории механизма образования голоса (миозластическая и нейрохронаксическая) не взаимоисключают друг друга и потому, как полагают ученые, вероятно, оба вышеуказанных механизма участвуют в голосообразовании. Согласно одной теории, голос образуется благодаря вибрационным колебаниям голосовых складок вследствие “борьбы” подкладочного давления и эластично напряженных голосовых мышц. А по другой теории, вибрация этих мышц осуществляется благодаря их быстрому, активному сокращению под влиянием импульсов, поступающих со звуковой частотой по двигательному нерву *гортани* непосредственно от центров головного мозга, и колебательная работа складок — это результат особой функции гортани (11, с. 1035—1036).

Физический уровень протекания фонационного процесса осуществляется по аналогии работы водяного или воздушного насоса: воздух набирается движением “поршня” вниз, при этом диафрагма (грудобрюшная мышечная перегородка) во время вдоха опускается и оттесняет вниз лежащие под ней брюшные органы. Движению поршня вверх соответствует момент выдыхания: брюшная полость, состоящая из сложной системы прямых, косых и поперечных мышц, её передняя стенка (брюшной пресс) комбинированными сокращениями поднимают обратно вверх всю опустившуюся при вдохе массу брюшных органов. Под их давлением диафрагма постепенно приходит в исходное положение. При этом из легких вытесняется та часть воздуха, которую они набрали за счет опускания диафрагмы. Воздух, устремляясь наружу через дыхательное горло и гортань, озвучивается в резонаторах и “выливается” из ротовой полости. Отлаженная мышечная работа органов дыхания обеспечивает энергию дыхания в пении на “воздушном столбе”

Резонансный “воздушный столб”. Поскольку пение является резонансным искусством, важно создать (определить, найти) такие условия “точной настройки” певческих резонаторов на частоту

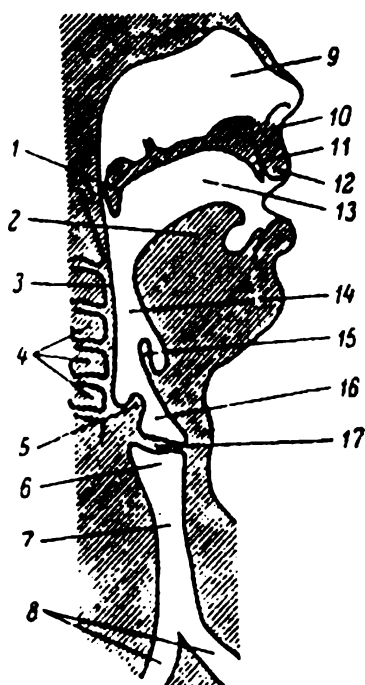
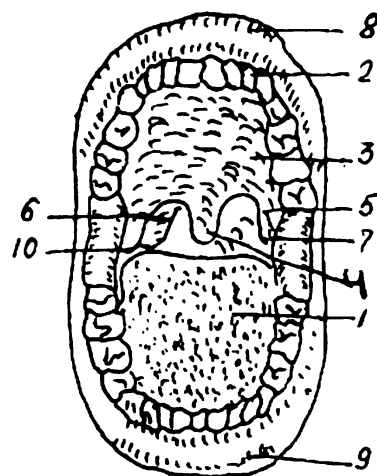


Схема голосообразующего аппарата человека:

1 — мягкое небо; 2 — язык; 3 — задняя стенка глотки; 4 — контуры шейных позвонков; 5 — черпаловидные хрящи гортани; 6 — подвязочное пространство; 7 — трахея; 8 — бронхи; 9 — носовая полость; 10 — твердое небо; 11 — зубы; 12 — верхняя губа; 13 — ротовая полость; 14 — полость глотки; 15 — надгортанник; 16 — надгортанная полость; 17 — голосовые складки.



Полость рта (вид спереди):

1 — язык; 2 — зубы; 3 — мягкое небо; 4 — маленький язычок; 5 — передняя дужка; 6 — задняя дужка; 7 — миндалина; 8 — верхняя губа; 9 — нижняя губа; 10 — полость глотки (видна ее задняя стенка).

колебаний голосовых складок и такую хорошую (с малыми потерями энергии) перед вибраций, при которых будет достигнут *максимальный* акустический эффект. Механизм и ного голосообразования строится на максимальном использовании *резонирования*. Певчез должен создаваться (строиться, рождаться) не способом “удара” по голосовым складкам, отзвук, эхо, как “резонативный” тон. Для этого необходимо соблюдать *мягкое* вхождении (мягкую атаку) и *эластичные* действия энергичного певческого дыхания. Оформление должно быть “вертикальным”, то есть *вокально-образно представляемым* некой вертикально на которую нанизываются все слоги-звуки (“сверху” и “на себя”). Такое ассоциативное и ятие голосообразования (“вертикальной линией”) в народе нередко определяется выражеи “петь на столбе”. В резонативных ощущениях оно действительно воспринимается как “возд столб” гудящего пламени, который вертикально пронизывает певца.

Резонансный “воздушный столб” образуется в результате “настройки” трех акустическ кусов (головного, грудного и произносительного) на единую (вертикальную) ось, поддержи в основании целенаправленной (к основанию) работой органов дыхания и создающую : наилучшего (фокусированного) резонанса голоса (по аналогии светового фокусированно фекта “солнечного зайчика”). При этом необходимо соблюдать правило: “точная настрой “воздушный столб” или поиск точки оптимального звукового фокуса осуществляется пр мягкой атаки звука, на *эластичном* дыхании.

Фокус головного резонирования обеспечивает голосу высокую певческую форманту (1 благодаря которой приобретает полетность, звонкость, легкость — акустические качества, ходимые певцу любой исполнительской ориентации. Они характеризуют *тембр* голоса, а и силу. Поэтому при поиске высокой певческой позиции (ВПП) нельзя форсировать звук, и вовать способом “нажима” на него. Напротив, следует “сбрасывать” лишнее давление и в (мягком) фонационном режиме находить наиболее острую (“с присвистом”) высотную ин цию.

Мысленно воображаемый фокус головного резонирования представляется в об. “маски”^{*} и ощущается в вибрациях (гудении воздушной струи) певцами разных типов го в разных местах: над зубами, в переносице, лобной пазухе. Достигается этот акустический ф мысленным представлением — “собранием” звука в пучок (умозрительно: как бы глазами, с щенными певцом “вовнутрь себя”, на уровне “третьего глаза”). Для этого необходимо разви у певца навык слышания (внутренним слухом) звуковысотной остроты интонирования в те своего голоса, то есть учиться вокально мыслить *высокими обертонами* (например, как бы окт выше реального звучания голоса).

Именно головное фокусное резонирование гарантирует высокую певческую позицию некоторых певцов показателем интенсивного головного резонирования является легкое гол кружение.) Высокая позиция помогает легко достигать верхние звуки диапазона голоса, при ему серебристость, звонкость, звуковысотную остроту интонирования, обеспечивает технику единения регистров, подвижность в пении. “По-настоящему поет тот, кто умеет перенос звучание голоса в голову”, — говорят итальянские мастера вокала.

Понятие “*высокой певческой позиции*” (ВПП) отражает *тонусный* характер искусства пен У профессионального певца ВПП, как обязательная норма полноценной фонации, должна с бывать автоматически, то есть на *закрепленном “зевке”*, рефлекторно. Понятие “зевка” слож лось в вокальной практике (академических певцов) в связи с работой над вокальной структу гласных букв-звуков. Чтобы они звучали не плоско, а округло, необходимо изменять форму величину небольшой части ротовой полости, а именно *мягкого нёба*, придавая ему *несколь приподнято-вытянутое* положение. Это и есть певческая готовность голосового аппарата. Полож ние “зевка” должно быть зафиксированным и сохраняться на протяжении всего процесса пени (Вокальные педагоги нередко сравнивают ощущение “зевка” с физическим состоянием зевот когда мягкое нёбо как бы вытягивается вверх.)

Наличие или отсутствие “зевка”, степень его вытянутости вверх определяется по слв если пение тусклое, звук не летит, плоский, прижатый, значит, “зевок” недостаточен или воь отсутствует. Однако нельзя и злоупотреблять “зевком”. Если он выполняется утрированно, г боко, голос звучит глухо, “задавленно”, с “гортанным”, “глочным” призвуком. Во всем ну а мера, которая достигается с помощью слухового контроля.

Коэффициент звонкости голоса (ВПФ) у малоопытных певцов составляет 3—5%, у выд щихся — доходит до 35% и более. ВПФ в чистом виде по звучанию напоминает соловьи трель. Именно ВПФ делает голос долговечным и неустойчивым. “Потеряв головной резона перестаешь быть певцом”, — замечают итальянцы (7, с. 129).

Округление гласных звуков достигается фокусировкой головного резонирования: *мыслит ным* программированием (а) и *физическим* действием, в которое входит приподнято-вытяну (“узкое”) положение мягкого нёба (“зевка”), а также “артикуляционная установка” органов (прежде всего губ) на “вертикальное” оформление пения (б). Этот *обязательный для всех пе-*

^{*} Под определением “маска” академические вокалисты понимают верхнюю часть лица (до рта), соответствующую внутреннему ходу носоглоточного резонатора.

вокальный прием округления (фокусировки) гласных звуков дает возможность охватить резонированием всю систему головных (верхних, расположенных выше голосовых складок) резонаторов, обеспечить важнейшее техническое, психофизическое свойство звука — полетность (ВПФ), добиться безупречной звуковысотной чистоты интонирования, облегчить переход голоса из грудного в головной регистр, соблюсти единую манеру формирования гласных на всем диапазоне голоса.

Округление нельзя путать с прикрытием звука. Округление звука, в нашей интерпретации, означает его концентрацию, фокусировку. При этом угол фокуса изменяется в зависимости от высоты звука: чем выше продвигается голос, тем острее становится “угол”, “уже зевок”. Прикрытие же влияет на тембр (голос звучит “в куполе”, прикрыто, в отличие от натурального, открытого звука).

Понятие “зевка” в определенном смысле можно приравнять к понятию “интонации” в народном пении, так как именно “зевок” порождает *тонусную интонацию* — некий звуковой образ, который может быть зафиксирован в пении через изображение (имитацию) интонации, передающую “хитрое лукавство”, “детскую обиду”, “экстатический плач” и т. п. Пользуясь термином “интонация” (в большей мере соответствующим интонационно-речевой природе народного пения, нежели определение “зевок”), педагог формирует у певца психофизическую реакцию на него — приподнято-вытянутое положение мягкого нёба, которое образуется с помощью тонусного, выразительно-смыслового интонирования, зафиксированного в протяженности и звуковысотности.

Именно достижение характерной (близкой) *интонации, удержанной* в ярко выраженном конкретно-смысловом *тонусе*, обеспечивает психофизическое состояние певца для активного головного резонирования. В ней отражаются интонационно-смысловая сущность народного пения (а) и вокально-техническое свойство собственно звука — полетность, звонкость, характерность (б).

Корректировать головное резонирование помогает **фонетический метод**. Например, чтобы добиться вокального единообразия, ровности тембровой окраски гласных звуков, избежать фонетической “пестроты” в звукообразовании, используется прием мысленной корректировки (округления) отдельных гласных звуков, предрасположенных к “площению” (например, гласную А следует исполнять в “строгом” характере, по образцу О; Е и Я по образцу Ё; И как Ю. Другими словами: “пою И, а думаю Ю”, то есть на кончике языка строю архитектуру буквы И, а мысленно протягиваю ее на манер Ю). Этот прием обеспечивает всем гласным одинаковую степень округленности (вытянутости, “вертикальной” оформленности) звучания. Этим достигается единая манера звукообразования.

В народе высоко ценится ровное пение в единой манере, которая осуществляется в рамках конкретного музыкального диалекта. Округление (оформление гласных по единому образцу) достигается путем фиксированного положения рото-глоточной полости и закрепленной “артикуляционной установки” органов речи, соответствующих звукоидеалу, эталону гласных звуков (речевой фонетике) данного диалекта. Певческая традиция может, например, передаваться в единой *местной* манере голосообразования, окрашенной акустикой рото-глоточной полости, находящейся в положении гласной Ы или Э. (Да к(ы)-ра-со-та ш(ы) ты моя”: гласные формируются в призме Ы.)

Наиболее резонативными гласными считаются И, Е, У. С них целесообразно начинать поиск верного механизма голосообразования, так как они же способствуют достижению единорегистровости звучания голоса. Гласный звук А наименее резонативен, на нем более всего проявляется ломка голоса в регистровых переходах. Головному резонированию помогают также сонорные согласные Л, М, Н.

Упражнения на гласные интонации с посылами звука “в голову” (некое подобие жалобного нытья) дают возможность *органично* ощутить интонационную (высотную) остроту через естественные эмоции.

Фокус грудного резонирования находится в центре грудной клетки и ощущается как вибрация в области гладкой бронхиальной мускулатуры, сокращающейся при эмоциональном возбуждении. Поэтому фокус грудного резонирования воспринимается певцом как сосредоточие “энергии эмоций”. Именно в фокус грудного резонирования мысленно программируются (направляются, посылаются) гласные буквы. Здесь находится *точка их опоры*. Она обеспечивается мыслительной работой певца (а) и его физическими действиями (в ощущениях “энергии эмоций”).

Существует множество методических приемов, направленных на “пробуждение” фокуса грудного резонирования. Это: внутреннее ощущение в этой точке огромного напряжения, возникающего, например, от безмолвного состояния дикого крика на гласной А или от сильного грудного кашля, гомерического грудного смеха, резонирующего на той же гласной букве в той же точке (ха-(х)а-(х)а-(х)а) и т. д. Очень важно, чтобы звуковые *действия* певца (в эмоциях) мысленно опережающе программировались и источались именно из этой точки-фокуса, которую можно ассоциативно воображать как кончик острия рапиры, шпаги фехтовальщика, готового в своих действиях на укол концом этой шпаги (укол подготовленный, острый, ловкий, точно рассчитанный, но аккуратный, не грубый).

Точечное ощущение грудного резонирования помогает выявить оптимальную динамическую яркость голоса, его металлический оттенок. Попав в грудной фокус, голос отражается, расцвеченный богатством грудных обертонов низкой певческой форманты (НПФ). Чем ниже тип голоса,

тем сильнее (по уровню) выражена НПФ. Благодаря *интенсивному грудному резонированию* возникающему вследствие очень плотного подскладочного давления при открытом способе образования, народные голоса приобретают исключительно сочную обертоновую насыщенность и мощь звучания.

Мысленно опираясь *гласными буквами* в фокус грудного резонирования, певец и отраженные *гласные звуки*, которые озвучивают весь акустически действующий объем (нижних, расположенных ниже голосовых складок) резонаторов, сообщая голосу объем обертоновую полноту звучания.

Соединяя в пении оба регистра (головной и грудной), певец добивается акустически максимального раскрытия своего голоса. Поэтому рекомендуется верхний участок диапазона петь басовито, чтобы подольше удерживать в нем грудные обертоны, а нижнюю часть, на петь легко, не нажимая, с ощущением высокой (“головной”) позиции звука. Такая фоновая установка также помогает сохранению ровности звучания голоса на всем протяжении его диапазона.

Соединение регистров. Наибольшей трудностью для певца является переход из одного регистра в другой. Навык соединения регистров требуется в произведениях большого диапазона (для народных голосов — это все, что более октавы). Перестраиваться следует прежде мысленно, *предваряя мыслью, подготавливая* конкретной программой действий сами эти действия. Например, известная городская песня “Липа вековая” (соль_м — си-бемоль₂) требует владения двумя регистрами: запев (“Липа векова...”) звучит сочно, в грудном резонаторе (на певческой позиции), а последующее мелодическое развитие (...я над рекой шумит”) представляет собой постепенный спуск голоса из верхнего регистра (после задержанной ферматы на мелодической кульминации, открытой гласной Я) снова в нижний, грудной регистр. Очень часто народные певцы, исполняющие этот шлягер, верхний звук (си-бемоль₂) берут способом *напева* в головном регистре, приемом академического микста, тем самым вынужденно изменяя манеру пения, приспособляясь к мелодической высоте напева.

Однако песню можно исполнять, сохраняя открытую манеру на всем протяжении диапазона, используя для этого прием переключения с грудного в головной регистр, который заключается в мысленной *подготовке и осуществлении* конкретных действий: мягкой атаки (а), стичного дыхания (б), ловкой работы артикуляционного аппарата, настроенной на оформление “вертикальной” линии звука (в) и близко-высокий “выброс” (вперед) гласной буквы с одной ее опорой на точку фокуса грудного резонирования (г). Мысленный “выброс” (по подкрепляется физическим монолитным действием нижней челюсти и языка, активно напленным вперед, и давлением точки грудного фокуса вниз (в пол).

Трудность заключается в том, что певцы не готовы (не тренированы) к восприятию резко интонационного тембра и потому не в состоянии задать себе нужную программу действий. Не хватает навыка быстрой тембровой переориентации.

Тембровая переориентация в процессе исполнения произведений на разных участках диапазона голоса (в разных регистрах) составляет важную часть профессиональной подготовки. Иногда для передачи музыкального стиля и певческой манеры исполнителю необходимо полностью как бы отказаться от грудного резонирования в пользу головного, но при этом обязательно (мысленно) *сохранять опору* гласных букв в точке грудного фокуса. Тогда открытая манера сохраняется, меняется лишь прием. Если низкотесситурное начало песни певец передает интенсивным грудным резонированием в ВПП (мыслит как “грудь на голове”), то смена тесситур определяет иной прием — головное открытое резонирование с опорой “на грудь” (“головная грудь”). В первом случае процесс фонации можно ассоциировать с работой маятника, у которого верхняя (закрепленная) точка совпадает с фокусом головного резонирования, а нижняя (расширяющаяся) “точка” имитирует свободное грудное голошение. Когда же певец переключается в головной регистр, следуя за направлением скачка мелодии вверх, он не должен психофизически “подниматься” (мыслью) за голосом, так как это вызывает потерю опоры. Напротив, необходимо легко коснувшись “тоненькой интонацией” нужной звуковысоты, быстро перенестись (мысленно) в точку *опоры* гласной буквы (в фокус грудного резонирования) и от этой точки настойчиво распространять звук вниз, как бы упираться, “прорастать” этим звуком в пол, прибегая к активному использованию органов певческого дыхания (живот выпячивается вперед). Обратим внимание на то, как программируется “тоненькая интонация”: её интонационная острота (угол фокуса) пропорциональна высоте. Чем выше поднимается голос (как острая игла вверх), тем уже становится канал прохождения его (“зевок”), острее (характернее) звучит интонация. Главное в механизме — “зацепить” эту остро интонируемую (в головном резонаторе) высоту гласной быстро, не мешкая, опереться ею (буквой) в точке грудного фокуса.

Соединение регистров связано с работой органов артикуляции. При широкой амплитуде раскрытия рта (раствора губ) звук с груди “подснимается”, возникает напряжение в области горла. Наоборот, уменьшение объема полости рта способствует увеличению подскладочного (душного) давления, при котором утолщается рабочая часть голосовых складок. В результате проявляется грудной (открытый) режим резонирования. Поэтому важно *постоянно* сохранять в народном пении *речевой* (естественный) характер артикулирования, стабилизирующий *естественный*

ный объем и форму полости рта (в ее *спокойном* состоянии) и помогающий добиться *опережающего* действия речи в синтезе слова и напева.

Произносительный фокус обеспечивает среднюю певческую форманту (СПФ), от которой зависит качество *фонетической* структуры гласных звуков в пении. Достигается произносительный фокус активной работой органов артикуляционного аппарата: языка, губ и нижней челюсти.

Положение языка играет важную роль в народном пении. Этот орган самым непосредственным образом участвует в механизме *открытия* звука. Действуя единым монолитом с нижней челюстью, по целенаправленной траектории — вперед с упором в нижние резцы, он *открывает*, выносит наружу голос. Благодаря этой направленности движения языка (вперед!), плотно уложенного (словно “приклеенного” к нижней челюсти, которая вместе с языком также выдвигается вперед), зев, глотка освобождаются от самой толстой части языка — его корня. Если действия заторможены и недостаточно целенаправлены (вперед!), звук начинает резонировать в расширенной глотке, в ротовой полости. Голос при этом теряет свой *естественный* речевой тембр.

Уклад языка и характер его работы в пении необходимо хорошо усвоить и довести до автоматизма. Вот несколько обязательных правил:

1. Пение, осуществляемое на гласных звуках, оформляется речью, произнесением слов, в котором важную роль играет структура *гласных букв*, ибо на них основывается собственно певческий процесс, *фонация*. Все гласные буквы строятся *кончиком* и на кончике языка (а не всем языком!), упирающимся в нижние резцы и образующим в этом месте “ямку”, способствующую созданию произносительного *фокуса* гласных. Н. К. Мешко справедливо отметила этот акустический эффект как “*дополнительный* микрорезонатор”, придающий народному пению особую яркость и окраску, близкий строй интонирования (24).

2. Правильный уклад языка (“ложечкой”, “лодочкой”, “трубочкой”), при котором задняя (толстая) часть опущена, весь орган словно приклеен к нижней челюсти, вытянут и “выгнутым” кончиком упирается в нижние резцы, обеспечивает не только *фонетическую* чистоту пения, но и высокую степень проточности (вокальности), полетности звука. В результате опускания корня языка расширяется задний отдел ротовой полости, существенно изменяется архитектура верхних резонаторов, что заметно концентрирует акустическую энергию звука, которая проявляет себя в увеличении коэффициента высокой певческой форманты (6, VI, с. 146).

3. Характер работы языка очень активный и вместе с тем экономный, напоминающий *скороговорочную* амплитуду и технику речи. Даже в буквах, требующих специальных, отдельных действий языка (особенно его задней и средней — малоподвижных частей), необходимо удерживать эти действия в лаконичном режиме работы, затрагивающем в основном подвижный кончик языка. Он должен находиться в постоянном контакте с нижними резцами, по возможности не отрываться от них. Удерживая таким образом архитектуру каждой конкретной гласной буквы на кончике языка, в произносительном фокусе, и опирая эту букву в точку-фокус грудного резонирования, певец “переливает” одну букву-звук в другую быстрым, ловким и экономным действием кончика языка, строящим новую фонетическую “архитектуру” следующей гласной, которая соединяется с предыдущей (“выливается” из нее) благодаря “энергии эмоций”, сосредоточенной именно в фокусе грудного резонирования певца. Другими словами, гласные *соединяются* точкой грудного фокуса. Этим приемом обеспечивается непрерывная “грудная опора” звука в народном пении: язык строит гласную букву, а “грудь” озвучивает ее с помощью “энергии эмоций”

Из-за неуклюжести, неточности, неправильности работы языка происходят многие огрехи в народном пении. Чтобы действия его были определенно направленными, певцу следует осознать их обоснованность, целесообразность и механизм, а также прямое влияние действий языка на качество фонации. Необходимо специальными упражнениями тренировать язык в ловкости и подвижности, быстром и четком произношении текста.

Нижняя челюсть действует свободно и одновременно “слитно” с языком. Распространенный недостаток — зажатая нижняя челюсть — может быть явным и незаметным. В любом случае он влияет на качество звука, который при зажатой челюсти либо “недобирает” в интонационном плане (голос обычно завышает звуковысоту) или звучит неполно в тембровом отношении (недостаточно насыщается грудными обертонами). Стоит лишь певцу “отпустить” (освободить) нижнюю челюсть (психофизическим действием), как голос “встает” на нужное место, обретает акустическую полноценность и интонационную чистоту.

В народном пении, которое осуществляется способом *открытия* звука, нижняя челюсть, естественно выдвигаясь, выносит голос вперед. Если открытие звука приходится на ударную гласную, *челюсть опускается* (вместе с языком), *безударные* гласные открываются *только языком*. При этом нижняя челюсть находится в естественном, спокойном состоянии. Главное, чтобы она не мешала в пении, не напрягалась, а в нужный момент своим направленным действием — “вперед и вниз” — помогала полноценной фонации.

Губы во время пения, мягкие и свободные, действуют организованно-активно. Если ими работать напряженно, в тембре звука появится нежелательная жесткость, грубоватость, в интонации — неточность, нарушится кантилена, потеряется простота и правдивость в передаче смысла слов. Не менее опасна вялость произношения губных согласных и гласных. Поэтому мышечную

работу органов речи в пении следует строить на принципах свободы и экономности, чёткости и скоординированности движений.

Особое внимание необходимо уделить правильному (чёткому) формированию губных *У* и *О*. Как известно, *У* и в меньшей степени *О* при пении нивелируют тембр. Некоторые певцы, желая придать этим губным гласным такую же яркость и громкость звук, например, открытой гласной *А*, включают в резонирование полость рта, глотку, и при этом форму губ. В результате *О* переходит в *А*, *У* — в *О*, голос звучит громко, но естественно, фонетическая окраска гласных искажается. (Напомним, что диалектная окраска встречается только в диалектном пении. Профессиональная же школа народного пения — вокальному искусству, универсальному в своей психофизической и акустической основе.)*

Когда губы вялые и не способны удерживать форму (“архитектуру”) конкретной гласной буквы на протяжении нужной длительности и высоты, звук начинает резонировать в полости рта, опора пения переносится “на горло”. И наоборот, при четкой, активной, удерживаемой (во времени) форме губ гласные буквы озвучиваются в грудном резонаторе, опираясь на грудной фокус, и их фонетическая окраска соответствует чистоте русских гласных. Тембр звучит естественно и без напряжения. Вокальный слух и память помогают певцу сохранив нужную форму губ, соответствующую эталону фонетически чистого звучания губных гласных букв русского литературного языка.

Перед исполнением разножанровых и разностилевых песен певцу необходимо настроиться на соответствующую каждому концертному номеру “артикуляционную архитектуру”, в исполнении которой участвует весь артикуляционный аппарат, и в первую очередь губы. Кроме формы и направления действий губ также должны быть настроены на “вертикальное” г. обеспечивающее наилучший резонансный “воздушный столб”

Этот “воздушный столб” озвучивается в головном и грудном резонаторах благодаря мощной кинетической “энергии звука”, вырабатываемой органами певческого дыхания.

Певческое дыхание отличается от обычного своей целенаправленностью (приспособленностью действий) на обеспечение фонационного процесса. Если в речи оно тратится, “вытекает” и живот при этом втягивается, то в пении процесс происходит в противоположном направлении: дыхание как бы удерживается благодаря мысленной установке певца — “я вдыхаю в себя” (как на самом деле происходит выдох). Живот при этом не втягивается, а несколько выпячивается вперед.

Основой формирования смешанного типа певческого дыхания является нижнереберно-диафрагматический (глубокий) тип, дающий возможность каждому певцу приспособиться к любому для него состоянию вдоха. При этом используются все типы дыхания, кроме ключичного (Диафрагматический тип дыхания от природы встречается редко, и усвоение его требует активной тренировки.)

При вдохе (коротком, спокойном и умеренном) воздух набирается раздвижением нижних ребер по всей окружности грудной клетки, включая спину. При этом диафрагма (мышечная перегородка между грудной и брюшной полостями) тоже растягивается в объеме и слегка опускается; подложечная область несколько выдвигается вперед.

Брюшной пресс, состоящий из сложной системы прямых, косых и поперечных мышц, обладает большой врожденной силой, которой певец должен научиться гибко управлять. Важно уметь расслаблять пресс, снимая тем самым лишнее напряжение, сбрасывая в нужные моменты пения избыточное воздушное давление.

Никогда нельзя “нажимать дыханием” на гортань, где расположены голосовые складки. Оно должно корректироваться резонансным звуком (а не форсированным!), “гудеть” в пении как гудит пламя в печи при хорошей тяге. Лучшей проверкой работы певческого дыхания является прием филирования звука, который осуществляется свободным манипулированием эластичного, раскрепощенного дыхания, то увеличивающим, то ослабляющим давление — силу звука. Певец наглядно осознает прямую связь между мышечными действиями органов певческого дыхания и динамикой звука.

Свободный режим дыхательных мышц легко подстраивается к изменяющейся работе гортани в зависимости от разной динамики, тесситуры, мелодических скачков. Например, залог устойчивых верхних звуков диапазона голоса является умение взять звук “на себя” мягкой атакой в высокой позиции и легким толчком вперед подложечной частью передней брюшной стенки.

В известном афоризме “школа пения есть школа дыхания” заключена мысль о важной роли певческого дыхания как источника энергии певческого звука. Оно должно быть глубоким, удержанным, свободным, эластичным, тренированным, концентрированно действующим на поддержание “воздушного столба” (начиная от солнечного сплетения до “дна”, низа живота). Развивать такое дыхание можно двумя способами: тренируя дыхательную мускулатуру специальными упражнениями, беззвучно, вне пения и на вокальных упражнениях.

В традиционном народном пении известен *спорадический тип дыхания*, связанный с динамикой

*Нельзя смешивать разнопорядковые понятия школы и стиля пения. Напомним, что в данном пособии речь идет о школе народного пения.

мизирующим исполнение приемом, когда дыш совпадающих с музыкально-тематической цезур вило, в самый неожиданный момент музыкаль стывает”) поток звучания. Обрыв создает еще (целостности формы, которой отмечено по-наст прием дыхания следует использовать в исполн эффект “непрерывно звучащего потока”, соотв

Резюме. Итак, наиболее яркий акустичес совпадением точек-фокусов резонирования (го найденных и настроенных на одну формационную лях певца) и физически озвученную звуковым п душного столба” ниже).

Примечательно, что на указанной схеме певч трактуемых согласно индийской традиционной фило веческого Духа. Так, фокус головного резонирования износительный — с Горловым (“Престол”). Централ рован на нервные узлы грудной клетки (в ее центре) “Воли” (справа). Чакр “Творчества и жизни” (“Манип И наконец, “Вершинный” чакр (“Лотос Брама”), сам головного мозга (по центру темечка) и связан с созна

Певцы — носители народных традиций во вре певческий процесс, отдавая ему всю свою “энергию з в состояние *медитации* (на которое указывают уче резонансное воздействие певческого звука, пения на вызывает у певца ВПФ: головокружение.) Медитац “выходящего”, с одной стороны, через голову вверх, ванием своего “воздушного столба” в прямо противо деления” голоса, как самостоятельной звуковой матер буквально парит, объемно и легко заполняя собою в организма самого певца.

Вершинный чакр (“Лотос Брама”)

Лобовой чакр (“Третий глаз”)

Горловой чакр (“Престол”)

*Центральный чакр
 (“Серебряный лотос”)*

*Чакр “Творчества и жизни”
 (“Манипура”)*

Органы дыхания,

подачу воздуха

Резонансный “воздушный столб”

Теперь, когда определен содержательный круг обязательных вопросов, касаю- ной технологии, можно перейти к рассмотрению специфических (народных) элемен-

Главным выразительным средством — “инструментом” — народного пения **родный голос** (нем. *Folkstimme*) — звук, образующийся *открытым* способом голосо- в пении.

Народная манера пения отличается специфической — **открытой** — темброве- голоса, воплощенной в характерной — **речевой** — исполнительской манере голосо- напоминает открытое звучание народной скрипки, связанное с преимущественным нием первой скрипичной позиции и, как следствие, с частым употреблением *откры-* та же ровная, *прямая* подача звука и *естественное вибрато*.

Тембровое насыщение народного голоса происходит под действием высокого г- ного давления и, следовательно, при очень плотном смыкании голосовых складок, р- в режиме *открытого* способа голосообразования с интенсивным грудным резониров-

У академических же певцов обертоновое насыщение голоса совершается в значительной- счет интенсивного *вибрато*, *специфического приема*, с помощью которого достигается эффект ос- ния”, “вибрации” певческого звука, акустически влияющей на его качества. По той же аналоги- ческое вибрато” в пении можно сравнить с вибрато, осуществляемым на струнных смычковых и- приемом извлечения звука смычком на *прижатой* равномерно колеблющейся пальцем левой ру-

Итак, в первом случае вибрато выступает как абсолютное, дословное понятие (итал. — колебание), как следствие физиологически *естественного* колебания голосовы- во время безусловно-рефлекторного процесса речепения. Во втором случае вибрато сл- нимать как специальный вокально-акустический *прием*, следствие *искусственно* образ- условно-рефлекторного колебания голосовых складок, частота (скорость) которого в о- кол/сек создает звучание, соответствующее эстетическим нормам классического пения

Малейшее злоупотребление вибрато ведет к разрушению основного признака пения — *речевой* манеры звукоподдачи. Самодавление голоса, на которое часто провозг- пример, авторская вокальная музыка, стилистически рассчитанная на исполнение приемом нередко “уводит” народного певца с истинного пути. Сохранить **устойчивый характер реч-** тонирования в пении может помочь только стабильное интонационно-речевое *мышление*!

Речевая манера интонирования определяет методы **обучения** народному пению. Эти- в большой степени связаны с мыслительными операциями, с воспитанием **интонационно-** мышления певца, которое дает возможность раскрывать в процессе пения полифоничес- ему музыкально-поэтических форм фольклора, полифонию “слова и музыки”, в которой- ная форма воспринимается как полифоническая структура напев/текст.

В связи с этим следует усвоить два основных положения.

1. Речевой элемент в русском народном пении играет *ведущую* роль по отнош- вокальному. Именно это обуславливает *специфический* характер народной манеры звуко- В результате народное пение предстает как “озвученная речь” или “речь нараспев” (не- не пение со словами!).

2. Соотношение “речевого и вокального” элементов в русском народном пении *изм-* в зависимости от *жанра* песен; которые исполняются различными *типами* интониров- соответственно артикулирования (повествованием, скороговоркой, декламацией, закличкой- четом и пр.).

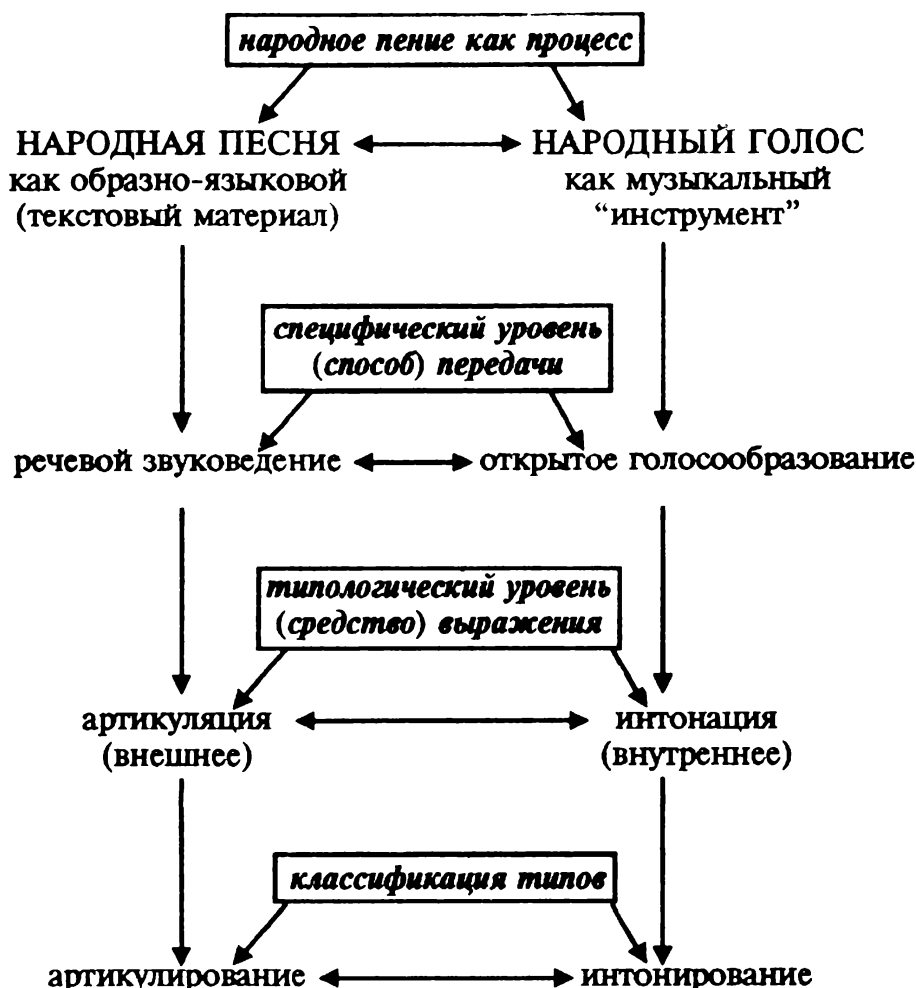
Схематически соотношение “слово-звук” в народном пении изображено на след- странице.

Выразительность русского народного пения заложена в интонационной остроте р- речи, оттенки которой проявляются по-разному в различных типах интонирования. Это- быть: размеренная беседа, сказ; торжественно-величественное повествование; витиевато-на- ливый говорок; иронически-скандированное назидание; трагически-безысходный плач; жал- просящий причет; нежно-ласкающее убаюкивание; оживленно-шутливая скороговорка-небы- радостно-восклицательные зачины; магические призывы; преувеличенно экспрессивное па- рование и многие другие скрытые и явные интонации голоса.

Начинать развивать навыки речепения целесообразно с *наблюдения* за народной р- вслушивания в ее характерные мелодические контуры и *воспроизведения* различных интонац- но-смысловых музыкально-речевых фраз. Вот как представляет начальную стадию усвоени- зы-смысло-речевого интонирования Б. В. Асафьев, составивший систему постепенного выдел- мелодического рисунка и динамики мелоса из внепапевной, чисто речевой интонации:

«1. Интонирование — вне музыкального тона, но на определенной речевой высоте: со- венно “музыкальное чтение” или воспроизведение речитатива говором (*Sprechgesang*), не пере- в тон, а лишь в речевом плане с сохранением ритмического рисунка и высотности...

2. Первая (здесь и далее выделено мной — Л. Ш.) фаза музыкальной интонации, оформленной еще всецело словом, — **интонирование на одном тоне** (прибаутки, поговорки, кли- причитаний, заклинаний и т. п.)... Примеры: “Андрей, воробей, не гоняй голубей!”, “Дон, дон, загорелся кошкин дом!”, “Шильце, мыльце, белое белильце” и др.



3. Следующая фаза музыкальной интонации: образование коротких мотивов: линия звучания держится преимущественно на одной *осевой* ноте, но с рельефно выделенной концовкой и с подчеркнутыми акцентами, что достигается повышением голоса на секунду (и на терцию) вверх или вниз от центрального тона (от интонационной оси). При этом ударение может быть перенесено, но может и сохраняться на центральном тоне. Концовка служит границей фразы (стиха, строфы, мелодического периода) или заключительным оборотом (мелодически и ритмически устойчивым) псалмодии, т. е. речитатива, эпического чтения, ритмика которого соотнобразуется всецело с требованиями текста. Вырабатываются характерные формулы повышения и понижения голоса перед конечным тоном, и таким образом концовки изменяют свой вид и характер соответственно типам речитатива. (См. примеры "Идет коза рогатая за малыми ребятами", северно-русские былины и причитания.) Богатейший материал дает псалмодия, за формами которой рекомендуется наблюдать в культе*.

4. Еще более сложная фаза музыкальной интонации — захват более широких вверх и вниз от данной мелодической оси интервалов и группировка вокруг нее соседних тонов. Движение распространяется до кварты и квинты, а перемещение оси вверх или вниз на другой тон дает возможность получить еще более широкий диапазон. Но длительной музыкальной мелодической линии еще нет — ритм и интонационная динамика всецело подчинены тексту, большей частью следуя слогам, их размеру и высотам. Только в концовках ярче вырисовывается мелодический рисунок и зарождается напевность. В общем, это все еще область речитации... на грани: между бытовой и эпической (культовой) интонацией, между суровым мерным псалмодийным речитативом и вот-вот готовым расцвести мелосом. Причеты, былинные напевы и некоторые простейшие хороводные мотивы (но там мотив облекается уже в стройный и мерный ритм танцевальных движений-формул) принадлежат точно так же к данной фазе развития мелодического начала. (См. примеры: "Петушок, петушок, золотой гребешок", "Таусеньки, таусень, варит бабушка кисель", "А мы масленицу дожидаем, дожидаем", "Как задумал наш грозный царь Иван Васильевич жениться".)

5. Самая важная и обязательная область интонационных упражнений, образующих переход к отделу мелодики, — это приучение слуха к наиболее характерным и часто встречающимся *попевкам* (см. образцы попевок, обобщающих напевы, — свадебных, хороводных, плясовых и протяжных

*В бытовой интонации выкриков, зовов и т. п. концовки допускают резкие скачки, иногда больше октавы. Но надо заметить, что зов и крик — несколько иная в музыкальном отношении интонационная сфера, чем псалмодия.

песен). Попевка — интонационно-конструктивный элемент мелодии — образует группу сильных тонов, составляющих мелодический оборот или рельеф; из чередования таких нейтральных (или несколько варьированных) оборотов или излюбленных мелодических соотношений тесная нить; развертывание песни, ее характер, ее тип зависят от взаимодействия, сопосредствования и прежде всего от свойств и особенностей организующих ее или входящих в нее попевок. Таким образом, чтобы усвоить смысл песенности, сущность песенного стиля и форму напевов, интонирование их, необходимо приучить слух к характерным песенным оборотам-попевкам. Посредством песенных форм путем количественного архитектурного анализа (исчисление тактов, предложений и периоды) невозможно: это приводит лишь к вредной привычке абстрагироваться от живого мелодического движения мертвые пространственные схемы, безразличные к материалу. Первое приближение к осознанию мелодического процесса и кристаллизация в нем форм должно состоять не в зазубривании механически составленных ходов различных расстояния (интервалы) вверх и вниз, а в пении систематически подобранных мелодических оборотов, действительно входящих в песни и их организующих. Это — единственное (курсики Л. Ш.) средство воспитать слух на живой музыке и приучить его к интонированию сложных песенных образований, а не только к автоматическому воспроизведению мертвых схем...

<...> Через сферу песенной интонации... слух обогатится чрезвычайно важным для музыканта опытом и постижением значения дыхания как формообразующего фактора, о чем часто склонны совсем забывать...

Так от речевой интонации намечается путь к осознанию процесса мелодического движения и направляющей его энергии — к дыханию, а отсюда к изучению проявления мелоса в форме (с. 165—167).

Методика музыкально-речевого интонирования, предложенная Асафьевым, открывает “вхождения” в технологию освоения народной манеры пения (через музыкально-речевое обучение к музыкально-речевому интонированию), воспитания памяти и слуха на характерном песенном материале, освоения национального интонационно-попевочного словаря”, развития “энергии дыхания”, тесно связанной с формообразующими процессами исполнительского творчества, и, наконец, “выхода” на кантиленное пение в “речевой” манере. Именно асафьевский метод составляет суть обучения народному пению в гнесинском вузе.

Специфика скользящего движения голоса в речи (речевое интонирование) яснее прослеживается в замедленном темпе распевной речи. Методом речепения — интонационно-распевного скользящего голосом на какой-либо гласной букве вверх и вниз, начиная с примарного тона, достигается пластика работы голосового аппарата. В местах смены (для регистров певец с помощью этой пластики, выраженной в характерной интонации, добивается ровного (незаметного) перехода голоса из одного режима в другой, то есть соединения регистров. Как только упражнения в речевой интонации на замедленном движении голоса охватывают большой диапазон и места регистровой ломки все более захватываются упражнением, эти ломки в ходе многократной тренировки исчезают. Происходит правильное постепенное изменение соотношения регистровых функций голоса по всей шкале доступных ему тонов. (Характерно, что при продвижении вверх голос мысленно как бы “выносится” интонацией предельно вверх).

Переходя от речи к пению, важно найти и удержать в пении близкое звучание голоса характерной интонации, закреплённой в точке грудного фокуса.

Работа артикуляционного аппарата в народном пении по своей амплитуде тождественна разговорной речи: ничего нарочитого, утрированного в движениях органов речи; все естественно, просто, как в разговоре. Именно это помогает певцу выразить искренность мыслей и чувств интонации, в передаче смысловой правды.

Вместе с тем фонетический анализ речи и пения выявляет некоторые их различия. Например, в пении согласные воспринимаются хуже из-за маскирующего действия гласных, поскольку их уровень в пении значительно более громкий и протяженность выраженной.

При речи голос скользит на гласных вверх и вниз по звуковой шкале, в зависимости от интонации, а в пении высота гласного должна точно фиксироваться и протягиваться. Благодаря этому певческие гласные буквы акустически формируются точнее (определеннее) и дольше звучат.

Речевые звуки возникли и существуют на базе среднего регистра голоса, имеют скользящий характер, сравнительно небольшую силу и короткое звучание. В пении звук голоса приобретает более металлический, фокусированный, опёртый характер, значительно увеличивается его сила, расширяется диапазон. Возникают новые функциональные взаимоотношения внутри органов голосообразующего аппарата, при которых меняются также и артикуляционные уклады гласных букв. Если согласные, за малым исключением, стремятся выполнять свои смысло-различительные функции, то гласные, наоборот, покидая речевые позиции, находят новые, акустически более выгодные для пения положения. Вступают в силу певческие законы произношения звуков речи.

Задача певцов — добиться свободы, подвижности и скоординированности в работе органов артикуляции. При минимальных действиях достигнуть максимальной четкости, ясности, естественности произношения гласных и согласных — в этом заключена большая и достаточно трудная задача в овладении навыками дикции.

В понятие дикции входит не только ясное и четкое произношение слов, но и такие составляющие ее компоненты, как **орфоэпия, культура и логика речи**.

Культура речи предполагает знание и соблюдение правил орфоэпии и правильные ударения в словах. По тому, где ставит ударение говорящий (так же как и по его произношению), определяется степень культуры его речи. В каждом русском слове имеется только одно ударение. От исполнителей требуется умение смягчать, “тушевать” неударные слоги, особенно если неударный слог приходится на более высокий звук, нежели ударный.

Нередко певцы, исполняя произведения, усердно пропевают каждый слог текста, не выделяя смысловые (ударные) слоги и не затушевывая безударные. В результате получается “слоговое”, невыразительное, однообразное, лишенное кантилены пение. Порой такой недостаток может даже исказить смысл слов.

ПРАВИЛЬНО

Дорога́ ты, моя матушка.

Друга́ милого дорожка.

От му́ки сердешной.

НЕПРАВИЛЬНО

Доро́га ты, моя матушка.

Друга́ милого дорожка.

От му́ки сердешной.

Не менее важный компонент дикции — **логика речи** — относится к умению певца подчеркнуть, выделить главные, несущие основную смысловую нагрузку, а потому ударные и второстепенные слова в пении. Исполнителю важно определить и донести до слушателя смысл каждой фразы и главную мысль произведения в целом. От соблюдения логики речи нередко зависит выявление самой сути содержания слов песни. Акцентируя внимание на определенном слове или группе слов, исполнитель может тем самым выразить разнообразие оттенков, мыслей и чувств, драматургически развить песню.

Логическое ударение — это не столько формально-силовое выделение главного слова, сколько его выразительное интонирование. Динамическому способу выделения логического ударения должно обязательно сопутствовать темброво-смысловое подчеркивание ударных слов с некоторой темповой оттяжкой. (Слово, несущее на себе логическое ударение, может быть иногда произнесено и тише других, но сосредоточение мысли на нем и особо выразительное произношение уже делает его логически ударным.) Станиславский часто говорил певцам: “Пойте мысль!”, подчеркивая тем самым необходимость “протянуть” мысль от начала фразы к ее логической вершине.

Одним из важнейших элементов речи является **орфоэпия** (единообразное, присущее русскому литературному языку произношение).

Орфоэпия певческая несколько отличается от орфоэпии речевой. Это связано с особенностями певческой редукиции*. Подобно тому, как необходимо добиваться языкового и произносительного единства в литературе и речи, надо добиваться правильного произносительного единства и в пении, тем более что в нем (пении) слова менее разборчивы, чем в речи, а идеологическую и эмоциональную нагрузку (в силу музыкального истолкования) они несут не меньшую, если не большую.

Рассмотрим некоторые **правила певческой орфоэпии**.

Гласные буквы-звуки составляют мелодическую основу речи, потому что обладают такими качествами, как высота, сила и протяженность звука. Каждая гласная буква характеризуется своим, только ей присущим укладом языка, определенной степенью раскрытия рта и раствора губ.

Все гласные формируются в зеве, при помощи изменений положения корня языка. Но правильно сформировать гласную — еще не все. В пении необходимо обязательно **зафиксировать** ее, сохранить неизменной “архитектуру” гласной буквы до конца ее звучания. Когда певцы не владеют этим навыком звукообразования, возникают фонетические искажения, опора звука переходит “на горло”, нарушается ритмическая структура музыки. Нужно научиться удерживать форму гласных букв на кончике (кончиком) языка, в узком положении “зевка”.

У неопытных певцов “зевок”, как правило, принимает форму, соответствующую пропеваемой гласной. Если он поет “широкую” гласную А, то и зев автоматически расширяется, словно тоже хочет произнести эту гласную. При этом начинает резонировать не грудь, а глотка. Поскольку А — сама по себе “широкая” гласная, нужно ориентировать певца на ее исполнение по образцу гласной О, то есть “собранный”, с опорой на точку грудного фокуса, и обязательно “строить” кончиком языка.

Гласная И нередко исполняется плоско, прижато, когда язык как бы втягивается в глотку, поджимается, вместо того чтобы выдвинуться вперед и опуститься (особенно в толстой части — корне), освободив тем самым выход звуковому потоку наружу. Гласную И целесообразно формировать по образцу Ю. Это обеспечивает “высокую” позицию звучания и большую “проточность” гласной И.

Буква-звук Е иногда у народных певцов напоминает “широкое” Э. Чтобы избежать расширения глотки, полезно представить себе Е звучащей как бы с мягким знаком (ЕЬ) на самом кончике языка. Гласную Э исполнять на манер “Е”.

*Редукция — неясное произношение гласных звуков.

Если гласная Ъ звучит глухо, ее следует корректировать гласной И, которая приближает йотированные гласные произносятся в пении “мягко” и “узко”, только кончиком. При этом полезно думать не о начале звука (Й), а о его продолжении (йааа, йеее, йооо), чтобы язык не задерживался на Й, которая относится к разряду согласных.

Голос будет непрерывно звучать (кантиленно), если согласные “подчинять” гласным этого во время пения необходимо мыслить гласными, вслушиваясь в них, как бы переливая в другую. В результате согласные не мешают непрерывному звучанию гласных, создается новая звуковая поток.

В предударных и заударных слогах гласные редуцируются, произносятся ослабленно и не столь фонетически ясно, как ударные). Степень редукции гласных различна в зависимости от положения неударного слога по отношению к ударному.

Выделим некоторые правила орфоэпии гласных.

1. **Ударные гласные** открываются языком и нижней челюстью, до конца выявляя фонетическую окраску и открытый характер звучания голоса в грудном резонаторе.

2. **Редуцированные гласные** звучат более ослабленно, вокально тише, их фонетическая окраска также приглушена; открываются преимущественно языком.

3. **Два гласных звука, стоящих рядом в слове или на стыке слов**, надо разделять в (например, “моя” отрада”, “черно”окий”, “О, Россия, Россия, ты такая” одна”).

4. **Йотированные гласные** произносятся по примеру согласных, то есть быстро, не ме-

ПРАВИЛЬНО

Йааа, йооо, йууу, йэээ.

НЕПРАВИЛЬНО

Йййа, йййо, йййу, йййэ.

5. Все гласные надо уметь фиксировать твердым упором кончика языка в основание нёба (передних) резцов.

6. **Фиксация гласных** находится в прямой взаимосвязи с метроритмическими особенностями песни.

Очень часто певцы недодерживают длительность гласной, спешат перейти на согласную. При этом теряется кантилена, нарушается ритм. Существует способ мысленного дробления гласных на более мелкие (так называемый прием пульсации), который способствует точному пропеванию длительности каждой гласной буквы-звука и, следовательно, обеспечивает четкую ритмическую последовательность.

7. Для выработки единой манеры звукообразования (особенно важной в коллективном пении) необходимо пользоваться приемом “округления” (фокусирования) гласных. В народном пении уровень “округления” (угол фокуса) не должен отражаться на открытом характере звучания в грудном резонаторе. Гласные буквы, особенно “широкие” и яркозвучающие, формируются в таком же принципе, как “собирающие звук” гласные (У, Ю, Ё).

Согласные звуки по способу произношения в пении и речи не различаются. При формировании согласных в ротоглоточной части возникают препятствия, через которые как бы с силой проталкивается воздушная струя. В зависимости от того, какие артикуляционные органы создают эти препятствия, согласные изменяют свой характер, окраску звучания. Звуки, образуемые сомкнутых и вибрирующих голосовых складках, приобретают звонкость (звонкие согласные: В, Г, Д, Ж, З, Л, М, Н, Р). Если же согласные формируются при помощи шумов, без участия голоса, они звучат глухо (глухие согласные: П, Т, К, Ф, С, Ц, Ш, Щ, Ч, Х).

Согласные прерывают звучание голоса, поэтому нужно стремиться к предельно короткому произношению, обеспечивающей непрерывность потока звуковой волны. Другими словами согласные должны произноситься чрезвычайно быстро и ловко, на звуковом потоке (образно словно бусинки, которые нанизываются на длинную нить).

Особое внимание следует обратить на свистящие (С, З) и шипящие (Ж, Ч, Ш, Щ) согласные. Их необходимо произносить чрезвычайно кратко.

Звонкие и сонорные согласные (Л, М, Н, Р) интонируются обязательно на высоте гласной, стоящей после них, способом пропевания.

Приведем некоторые правила орфоэпии согласных.

1. Согласные, оканчивающие слог (в середине слова), переносятся к следующему слогу; пропеваются вместе с ним; согласные, оканчивающие слово, переносятся к началу следующего слова:

ПИШЕТСЯ:

Ты ря-би-нуш-ка,

Рас-куд-ря-ва-я.

ПОЕТСЯ:

Ты-ря-би-ну-шка,

Ра-ску-дря-ва-я.

2. В случае, когда два согласных звука стоят рядом и после второго согласного стоит гласная или йотированная гласная, первый из них произносится с мягким знаком:

ПИШЕТСЯ:

веснянка

песня

масленица

ПОЕТСЯ:

весьянка (от вес(и)нянка)

песьня (от пес(и)ня)

масьленица (от мас(е)леница)

3. Глагольные окончания АТ, ЯТ при пении не изменяются. Особенно следует напомнить об окончании СЯ. Некоторые певцы, “окультуривая” речевое произношение, подменяют Я на А (вместо ЗЕЛЕНЕЙСЯ поют ЗЕЛЕНЕЙСА). Такое искажение в народном пении недопустимо, песня звучит неестественно, не по-русски.

4. В конце слова согласные не утрируются (за исключением художественно оправданных случаев).

5. “Й” относится к разряду согласных и в пении подчиняется всем нормам их произношения.

6. Есть группа слов, при произношении которых *выпадают* отдельные согласные (со-/л/-нце, сер-/д/-це, здра-/в/-ствуй). Это правило сохраняется для них и в пении.

7. В песенном фольклоре широко используется прием “огласовки”, озвучивания согласных, которые соединяются вставной, как бы проскальзывающей между ними, гласной:

Ох/ы/, там/ы/ летел/ы/ пав/ы/лин/ы/...

Прием огласовки придает пению еще большую кантилену. Но пользоваться им надо умело, незаметно пропевать вставные гласные на манер озвученной скороговорки. Огласовка относится к приемам передачи стиля исполнения.

8. Основным принципом звукообразования в пении является “мягкая” атака, требующая мягкого, без задержки, произношения согласного.

9. Характер произношения согласных находится в прямой зависимости от художественного образа песни. Так, в протяжных, душевно-лирических он будет мягким. Певучесть музыкальной речи обуславливается здесь плавным характером мелодического напева. В плясовых же, трудовых, строевых и других подобных песнях на первый план выходит упругий, чеканный ритм, подчеркиваемый решительным строем дикции. В плясовых песнях, например, слова будто сами пляшут. (Попробуйте произнести в быстром темпе слова плясовой “Ме-ня и так/ы/ де-вки лю-бят/ы/...”, группируя слоги — по три восьмые и две шестнадцатые в каждом такте двухдольного размера. Только подчеркнуто-скандированное произношение текста поможет выявить ритмическую остроту песни, а значит, раскрыть удалой, даже несколько заливчатый ее характер.) Другими словами, единый принцип формирования согласных звуков в разных песнях выражается по-разному, в зависимости от образной и музыкальной структуры песни.

Исполняя вокальное произведение, певец прежде всего воспроизводит (с точки зрения голосообразования в определенной временной звуковой последовательности) гласные и согласные звуки. Разборчивость звучания вокальной речи зависит от качества воспроизведения вокальных гласных. Поэтому педагог добивается в голосе ученика не какого-либо *абстрактного* вокального звука, а вполне конкретной, *фонетически* оформленной гласной, содержащей в себе полноценные *акустические* показатели.

Контроль за вокальной речью собственного голоса ученик осуществляет на основе определения качества звучания каждой гласной по ее акустическим параметрам: если в вокальной гласной слабо выражена область высоких частот, она теряет звонкость, серебристость, полетность звучания; если слабо выражена область низких частот, гласная звучит обедненно, резко и на слух неприятно; искажения в области средних частот делают гласную фонетически неразборчивой.

Когда певец усвоил голосообразующую систему, функции составляющих ее отделов, их причинно-следственные взаимосвязи и взаимодействия, понял весь механизм фонационного процесса в целом, его внимание следует направить на максимальное достижение (кондиции передачи) *звукоидеала-интонации* в его (ее) долговременном удержании, потому как именно звукоидеал-интонация становится впоследствии “инструментом” саморегуляции голосообразующей системы, ее самосовершенствования, самоулучшения и самооптимизации посредством звука.

Звукоидеал-интонация находится учеником с помощью характерной имитации голосом, образных представлений, ассоциаций по сходству, передачи конкретных эмоциональных состояний и даже мимики, жестов, фраз, которые имеют смысл для ученика, пробуждают в нем нужный тонус и, как следствие, тонусную *характерную* интонацию.

Находить и удерживать следует: интонацию не вообще, а лишь ту, реализация которой может привести к намеченной цели — вокальному результату.

Постепенное освоение акустических уровней с помощью нахождения, корректировки и удержания конкретной интонации происходит последовательно и постепенно, на основе физиологически верной работы голосообразующей системы, оптимального режима занятий, в комплексе с развитием вокального слуха, мышления, памяти, воображения, восприятия певца. Все эти, профессионально необходимые, развитые качества, как и самый голос, ограниченный мастером вокального обучения, реализуются певцом в исполнительской интерпретации, в которой проявляются ощущение стиля и формы, художественного вкуса и меры, интеллект, культура чувств и вокальная техника певца.

РАЗДЕЛ 3

ДИАЛЕКТНОЕ ПЕНИЕ

Традиционное народное пение, как известно, бытует лишь в *конкретных диалектах*. В этом каждая певческая традиция, согласно своим не писанным, но стойким законам, имеет “набор” предпочитаемых песенных жанров, свою эмпирическую классификацию песенного материала, сопровождаемого своей терминологией, варьируемой по диалектам, свой певческий стиль, диалектную фонетику, лексику и синтаксис, диалектные черты напева.

Вопрос об употреблении диалектов в народном пении весьма сложный и неоднозначный. В каждом конкретном случае он решается исполнителем (исполнительским коллективом) в зависимости от практических задач. Эти решения соответствуют, как правило, следующим условиям: отношения певцов к проблеме диалектного пения: они представляют какую-нибудь одну *местность* (село, деревня) певческую традицию (а) либо вариант диалекта в масштабе *областного* (б) или *регионального* (в). И наконец, вообще могут отказаться от любых диалектизмов и говорить на общерусском языке, обращаясь к диалектным краскам лишь в отдельных случаях, для создания нужного колорита, передачи стиля в пении.

Как известно, *наибольшая характеристика народного пения* проявляется именно в особенностях диалектного интонирования — артикулирования. Поэтому к его воссозданию так стремятся многие концертующие певцы. Однако скороспелое (поверхностное) освоение особенностей интонирования различных народных говоров может привести к обратному результату: со стороны слушателя механическое копирование диалектного пения может выглядеть как пародия и не найти отклика у слушательской аудитории, воспитанной на литературном языке. (Кстати, “диалектное” население использует и литературное произношение как свою, родную речь.)

Хормейстеры и певцы не всегда способны правильно пользоваться такой яркой особенностью диалектного произношения в пении. Здесь возникает совсем иной звуковой характер, который, сопутствующий пению на редукции, почти полном мышечном освобождении органов речи. Нужно, во-первых, знать, в каких случаях и с какой целью, художественной задачей при исполнении диалектного пения, и, во-вторых, владеть *методикой* развития навыка диалектного артикулирования, дабы избежать неоправданных действий.

В этой методике конечная установка на результат разрешается с помощью мыслительных операций: когда поющий начнет *мыслить* на диалекте, тогда и появится *органическое* диалектное произношение текста в пении. Эффект спонтанности достигается автоматизированными приемами техники народной речи. Первичная артикуляция усваивается в результате тренинга, свайивается обучающимся певцом так же, как усваивается и присваивается им “чужая” песня. Это происходит не механическое, а психологическое “озвучивание” *характерной* речевой манеры на уровне языкового мышления.

Органически естественная диалектная речь постепенно закрепляет слухо-произносительную функцию в *конкретной артикуляционной установке*. В этом процессе фонетические особенности диалектных версий общерусского языка оказывают *решающее* влияние на формирование звуковых моделей. Именно в речевой фонетике “как в фокусе собираются и отражаются все функциональные процессы, связанные с пением” (6, 1, с.19).

Звуки человеческого голоса рождаются в результате сложной мышечно-артикуляционной работы, программируемой фонетическими особенностями языка. Акустика этих звуков требует от голосового аппарата соответствующих координационных действий. В результате голосовой аппарат развивается под влиянием звукового состава языка. Большую роль при этом играет фонетически натренированный слух.

Приступая к освоению какого-либо диалекта, исполнитель вначале определяет *границы* этого освоения: уточняет, в каком объеме и степени детализации он намерен употребить диалектные особенности (доподлинно точно, сохраняя мельчайшие оттенки интонирования-артикулирования на местном наречии, или в виде обобщенных, наиболее существенных его вариантов). В “реконструкции” диалектов всегда скрыта опасность — исказить, “недобрать”, “перебрать” “Разложение” народной песни и искусства народного пения начинается с плохого исполнения, которое проявляется прежде всего в глубине понимания музыкально-диалектной *сути* исполнения.

Существующий распространенный способ вербального освоения диалектов должен подкрепляться диалектографией, представляющей обобщенные варианты русских диалектов с вычленением в них наиболее типичных региональных черт и общих точек их соприкосновения.

Диалектизмы придают исполнению ярко выраженный местный колорит, подчеркивают локальную характерность песни и еще больше приближают воспроизведение к ее бытовому оригиналу. Это очень ценно, так как “изучение народными певцами и сохранение в их собственном пении образной народной речи во всей ее непосредственности и непринужденности является первым условием правдивости исполнения” (24, с.95). Действительно, в фонетике местных говоров таится характернейшая особенность народного пения, и потому *хорошее* владение ими следует рассматривать как признак высокой певческой культуры исполнения. Здесь только важно, насколько *грамотно* это будет выполняться.

Идеальным условием обучения является живое общение учеников с диалектной средой, в которой бытует та или иная песня. Если же нет такой возможности, необходимо организовывать многократное прослушивание диалектных фонозаписей. Нередко в коллективах встречаются певцы, владеющие диалектной манерой пения. Они могут стать для коллектива своего рода эталоном песенной речи, на который будут равняться остальные певцы. Регулярная тренировка навыков речи на диалекте через некоторое время даст относительную свободу в произношении характерных слов и оборотов речи. После этого можно перейти к их музыкальному интонированию.

В обработках и авторских сочинениях диалект употребляется лишь в тех случаях, когда на это есть указание автора либо исполнители всю свою певческую работу изначально строят на конкретном диалекте. (Например, Северный государственный русский народный хор исполняет весь свой репертуар на северном диалекте, что придает звучанию особый колорит и ярко выраженную самобытность.)

Если авторская музыка написана в стиле песенного фольклора, то, естественно, целесообразнее передавать ее с помощью диалектных красок (например, скоморошье действо “Про Ерша Ершовича, сына Щетинникова” композитора В.Пожидаева прозвучит самобытнее, если в исполнение его ввести элементы северных диалектов).

В диалекте важно услышать не только тембровый колорит, но и живое, этнически самобытное интонирование. В звучащей речи всегда слышны живые эмоции человеческих натур, их своеобразие восприятия мира. Речь всегда богаче письменного языка своим живым проявлением. В ней слово “играет”, как алмаз всеми гранями переливаясь на свету, благодаря таким языковым явлениям как синонимия, омонимия, паронимия. В диалектах слово живописует еще более очевидно: осенний ветер нарекается “листоде́ром”, ворон — “каркуном” и т.д.

В красноречии выражается индивидуальность человека. На Руси жили и живут талантливые краснословы, речь которых выделяется богатством интонаций, эмоциональной выразительностью, благозвучием, ясностью и удивительной душевной теплотой. Тонкие пословицы и поговорки, умные загадки и присловия, острые дразнилки и прибаутки, живописные иносказания, афористичность и лаконизм выражений, деликатная смеховая культура — все это содержится в местном красноречии, через которое постигаются содержание и глубина этноса, жизненная философия народа. Только в этом контексте возможно трактовать сущность внешне (артикуляционно) выражаемой диалектной певческой традиции. Внешняя характерность не должна заслонять внутренний, душевный рисунок песни. Это — основное правило в работе над диалектным пением.

Пренебрегать диалектным пением означает лишение народного пения существеннейшего признака — характерности. Отсюда вытекает серьезная педагогическая проблема воспитания певцов, способных передавать специфические особенности музыкально-поэтического языка конкретных местностей, областей России.

К этим особенностям относятся и специфически народные выразительные приемы, освоение которых обучаемыми певцами, как правило, происходит через преодоление определенного психологического барьера. Помогает интуиция и понимание природы происхождения того или иного конкретного приема, обстоятельств, при которых он родился (“гуканья”, глиссандирования, “ахи”, “охи”, огласовка согласных, мелизматика, скаты, скольжения голоса и другие особенности интонирования, свойственные исполнительскому стилю различных народно-песенных традиций и песенным жанрам).

Русская мелизматика (короткий и двойной форшлаг, простой и двойной мордент) никогда не являлась “украшением” пения. Она всегда носит содержательный характер. Опевания основного тона, вспомогательные (к основному) звуки — вся орнаментика в русском мелосе имеет

интонационно-смысловую основу. Поэтому исполнять различные слоговые распевы и певец должен, пропуская их через свое сердце, передавая тонкие *мелодические изгибы* и ватные *"изгибам" своей Души*.

Другие исполнительские приемы также усиливают передачу чувств. Например, *спас* голоса, представляющие собой своеобразные скольжения (глиссандирование) голоса, в мости от смысло-интонаций выражаемых эмоций, фиксируемых (или не фиксируемых) высотных пределах и временной протяженности. Приемы маркато (скандирования), пулния ("вздрагивания"), "качания" звука связаны с особыми типами интонирования.] осваиваются на основе вокальной школы народного пения и обязательно связываются с во-стилевыми особенностями исполнения песенного фольклора.

Каждый диалект имеет свою артикуляционную базу в виде комплекса артикуляц привычек — "акцента" языка. Эта артикуляционная база включает в свои показатели: пол гортани, губ, языка, мягкого нёба, раскрытия рта (челюстного угла) и др. Не все и не специфические черты произношения в языке реализуются в пении. Например, в класси вокале национальный колорит языка в значительной мере стирается. Народное пение, на благодаря использованию диалектного произношения становится этнически более характ и выразительным.

Перспективы развития диалектов неоднозначны. В настоящее время идет интенсив неизбежный процесс *ассимиляции*. Тормозить его бессмысленно, но и ускорять преступн сколько каждый язык в его локальном проявлении есть единственное в своем роде творч человеческого духа, в котором запечатлена конкретная человеческая общность.

В русском языке, как в любом другом, содержатся два неразрывных компонента: ун сальный и идиоэтнический. Универсальный (наддиалектный) сложился на основе среднерус говора, вобравшего в себя черты северного и южного диалектов (XVIII век). При этом "кра признаки были отсечены, манера произношения гласных ("акающая") была принята от н русского, а согласных (всё близко, впереди, при активной работе губ) — от северорусског

В настоящее время лингвисты различают три основные группы диалектов: а) северору (наиболее "чистый" от влияний); б) южнорусский (с интенсивным грудным резонирован в) среднерусский (на слиянии двух первых).

В народно-певческой педагогике принята (условно) более детализированная классифи певческих стилей, соответствующая следующим территориальным регионам России:

1. **Северорусский** Европейской части России (Архангельская, Вологодская, Вятская, К нинградская, Ленинградская, Мурманская, Новгородская, Псковская области).
2. **Западнорусский** (Смоленская, Брянская области).
3. **Центральный или Среднерусский** (Владимирская, Ивановская, Костромская, Москов Орловская, Тамбовская, Тверская, Пензенская, Ярославская области).
4. **Южнорусский** (Белгородская, Волгоградская, Воронежская, Калужская, Курская, Ли кая, Ростовская-на-Дону, Рязанская, Тульская области, Краснодарский и Ставропольский к
5. **Поволжский** (Астраханская, Волгоградская, Нижегородская, Самарская, Саратовс Ульяновская области).
6. **Уральский** (Оренбургская, Пермская, Свердловская, Челябинская области).
7. **Сибирский** (Иркутская, Кемеровская, Курганская, Магаданская, Новосибирская, Омс Томская, Читинская области, Алтайский и Красноярский края).
8. **Дальневосточный** (Амурская область, Камчатка, Сахалин, Владивостокский и Хабаровс края).

Каждое учебное заведение, готовящее специалистов в области народно-певческого н ства, изучает традиции (в их диалектном проявлении), характерные для своего региона. Рас рим некоторые из них.

Южнорусская певческая традиция отличается зычной открытой манерой исполн. Фонетическая окраска гласных прослушивается в призме открытого Е (Э). Это связано с ф раствора губ (в полуулыбке) и намеренным сужением ротовой полости в положении гл Е—Э. Женские голоса звучат плотно (даже жестко) и прямолинейно, в нижнем (грудном) рег. Мужчины, как правило, поют в предельно высоком диапазоне голоса, приближаясь (по лютной звуковысоте) к женским голосам.

Такое зычное, сильное, насыщенное грудными обертонами пение объясняется, во-пе спецификой пространства широких южнорусских степей и равнин, по которым разносятся ные песни, и, во-вторых, предельно открытым, темпераментным характером южан, исполня свои песни подчеркнуто эмоционально, азартно, с внешне активным выражением чувств

Эмоциональная заостренность южнорусского певческого стиля, его повышенная эк сивность выражаются во всем — в характере подачи звука (намеренно скандированном), в степени его открытости, особенностях многоголосия (терпкого и красочного).

В фонетике южнорусского говора обращает на себя внимание характерное "акан "яканье", "губно-губное" произношение фонемы "W" (вместо губно-зубного в литера языке).

В. Щуров указывает время формирования "акающего" диалекта (в период с XII по X

и место (в степных и лесостепных районах России), а также его некоторые общие черты с украинским и белорусским языком (48, с.42).

У южан наблюдается слабая артикуляция (колоссальная редукция), губы с зубами слабо или почти не контактируют, согласные переходят в гласные замедленно, границ перехода не слышно. Три основные гласные — А, О, Э — по своей сути открытые, звучат (благодаря редукции) широко; по произносительному ряду артикуляционного расстояния гласные звуки сблизились (А (О) — О (У) — Э (И, Е)), усреднилось звучание фонем. В результате ясность гласных прослушивается только под ударением, в безударном положении — сплошная редукция и, как следствие, множество вариантов гласных звуков (в зависимости от местоположения и окружения других звуков-букв).

Некоторые из характерных признаков южнорусского диалекта:

1. Смягчение согласных в конце слова на “ять” (идётъ, лятить).
2. Замена гласных (пычяму, мине, тялега).
3. Замена согласных Щ—Ш (шавель, дош).
4. Сохранение ударных гласных и их изменение с перенесением ударений.
5. “Сжатое” произношение слов в приставках и окончаниях и насыщенное произношение ударных (наг(о)ворила, “капит” вместо “капает”).
6. Смягченное (с придыханием) произношение согласной Г.
7. Употребление возгласов (типа “ИХИ”), сходных с воплями.

Западнорусская певческая традиция обнаруживает еще большее украинно-белорусское влияние. В ней тоже проявляется в основном “акающий” диалект. Сложилась целостная система выразительных средств и особенностей говора (19):

1. Отсутствует звук Ф (Хвѣдор, хвартук, хвортка).
2. Звуки В и Л переходят в неслоговое у (v) (ла́ука, дауно́, сказа́у, во́ук, ше́ук).
3. В некоторых словах отсутствует мягкое Р (гавару́, бяры, бу́ра).
4. Иногда отсутствует переход звука Е в Ё в положении перед шипящими и в случаях аналогий (насе́шь, вяза́ешь, ляпешка).
5. Смягчение гласной после Г, К, Х (Воло́дья, чайкю).
6. “Цоканье” — замена согласных Ч, Т, Ж, Щ, Ц, С (кане́цно, сума́цька, ця́пло, цю́жой, мусы́цина, шашто́й).
7. Смягчение окончаний (вылетитъ, ня умею́шь).
8. Фрикативное Г (не́ходный, гости, гла́за).
9. Огласовка неясными гласными (между Ы и А, Ю и Е).
10. Замена А на Э в окончаниях, безударное Е на Я (лучи́нэю, вдэ́ва, бря́эда).
11. Употребление украинских или белорусских слов (чуе́шь, черво́нный, пого́моним, вир).
12. Элизия (‘на вместо она).

Примечательны для региона “гукальные” песни (гуканки), каждая строфа в которых заканчивается высоким звуком на возгласе “Гу!” или “У!”. Гукать — означает звать, призывать (акустически родственно ауканью). Выполняется приемом легкого толчка (вперед) подложечковой областью, то есть дыханием. Гуканье заканчивается нисходящим глиссандо. Этот эхообразный специфический прием употребляется в песнях, исполняемых на краю деревни, как правило, группой певцов. Когда собирается, скажем, около 30 “гукальщиц”, достигается потрясающий акустический эффект звучного эха. Приемы гуканья разнообразны: они могут исполняться в середине напева, но чаще — в конце. Их можно сравнить с призывно-торжественными фанфарами, провозглашающими “свадебный поезд”, или далеко разносящимися кличами, которые слышат все близлежащие деревни.

Севернорусская певческая традиция отличается “окающим” говорком, сдержанностью исполнения, его внутренним эмоциональным наполнением. Жизнь в трудных климатических условиях наложила отпечаток на характер северян и их песни: они такие же строгие, подчас даже суровые, волевые и очень мелодичные, подвижные в вокальном рисунке.

Основные признаки говора можно свести к следующим особенностям:

- 1) Стойкое О вместо А, Ы; Ё вместо Е (зоря, доброй, неvěста).
- 2) Смягчение согласной Ч на Ц или Т (вцера, тья́йник).
- 3) Изменение окончаний СЯ на СЕ (распо́ёмсе).
- 4) Иногда гласная А заменяется на Э; Е на И и Я; А, Я, И на Е (солдэ́ткэ, обы́чей, сего́дни).
- 5) Продолжительнее, как бы “врастяжку” выпеваются ударные гласные и, наоборот, сокращаются безударные (быват, знат).
- 6) Характерные глагольные окончания (типа: рассы́палСИ).

В целом речь очень напевная, выразительная, с вопросительной интонацией в конце предложения. Необыкновенно красиво звучат северные голоса в головном регистре: очень чисто, прозрачно, светло и вместе с тем интонационно остро. Мелодическое развитие северных песен изобилует форшлагами, мордентами, глиссандо и другими вокальными “украшениями”, придающими пению удивительное изящество, утонченную красоту. Использование высокой тесситуры, головного регистра наводит певцов на инструментальный характер (тип) интонирования. Глубина

и сосредоточенность, упругое (пульсирующее) и непрерывное (на спорадическом развитии мелодии, ее внутреннее напряжение при внешней сдержанности, сообщающую энергичную силу, являются отличительными чертами северного вокального пения (1).

Поволжская певческая традиция представляет собой весьма пеструю картину пения (1). Здесь “акают” и “укают” (усенный вместо осенний), окают; якают (вясна) и ё. В одних селах смягчают согласные (дурошца, щаво), в других — Ц заменяют на тьёкордыть — соловей поет, тьяты), Ч заменяют на Ц (цяво) или, наоборот, шипя носят твердо (ишишо, дожжа).

Характер говоров оказывает влияние на манеру интонирования местных певцов, его интенсивность зависит от условий, в которых исполняется песня, от ее пред. Так, например, “кричат” во время колядования и оповещения односельчан о готовящемся и т.д. Сами певцы хорошо различают свои манеры (типы) интонирования и настраивают их (например: “Будем петь резко”).

В отдельных местах бытует экспрессивная манера. В пении наравне с женщинами мужчины.

В исполнении употребляются постоянные словообрывы, деташе, скольжение, слична и местная певческая терминология: в одних селах песни “поют”, в других — невеста “причитает”, в других — “вопит”, в третьих — “голосит”.

Большое влияние на певческие манеры русских оказывают традиции народов (мордвы, мари, чувашей, татар). Особенно это наблюдается в селах со смешанным этноязыковым составом населения.

Резюме. Идея реализации музыкальных диалектов в концертном народном пении быть самоцелью. Смысл их сохранения — в особой характеристической краске, которая концертному стилю национальное своеобразие и колорит.

Одной из главных задач обучения народному пению в настоящее время является внимание к местным певческим стилям, народной музыкальной эстетике, фольклорному стилю, но не “вырванному”, а в контексте конкретной традиции. Это поможет оградить народный стиль от поверхностного стилизаторства. Такая установка требует незаурядных усилий от ложного представления о легкости работы с народной песней, с диалектами.

Искусство “фольклорного вокала” — это “дело настоящей школы, школы ма выучки, без ложной утрировки интонаций и диалектных особенностей, без крикливости, крывающей собой неумение петь и непонимание сущности подлинно народного звука подлинно народного отношения к музыкальной материи, к голосу, к слову в песне”(17)

Высокий уровень образованности и понимания духовных основ национального своего народного традиций — это и есть культура современного певца, пропагандирующего народно-певческое искусство. На воспитание этой культуры ориентируется новое направление специального музыкального образования — народно-певческая педагогика.





ЛИТЕРАТУРА:

1. *Ананичева Т.М., Суханова Л.Ф.* Песенные традиции Поволжья. — М.: Музыка, 1991.
2. *Анахин П.К.* Философские аспекты теории функциональной системы. — М.: Наука, 1978.
3. *Асафьев Б.В.* Музыкальная форма как процесс: Кн. вторая: Интонация / Изд. 2-е. — М.: Музыка, 1971.
4. *Асафьев Б.В.* О народной музыке: Сб. статей / Сост. И.И.Земцовский и А.Б.Кунанбаева. — Л.: Музыка, 1987.
5. *Асафьев Б.В.* О хоровом искусстве. — Л.: Музыка, 1980.
6. Вопросы вокальной педагогики. Вып. 1 — М.: Музгиз, 1962; Вып. 2 — М., 1964; Вып. 3 — М., 1967; Вып. 4 — М., 1969; Вып. 5 — М., 1976; Вып. 6 — М., 1982; Вып. 7 — М., 1984.
7. Вопросы физиологии пения и вокальной методики: Тр. ГМПИ им.Гнесиных / Отв. ред. Е. Барина. Вып. 25. — М.: ГМПИ им.Гнесиных, 1975.
8. *Всеволодский-Гернгросс В.Н.* Теория русской речевой интонации. — Пб., 1922.
9. *Гарбузов Н.А.* Внутризонный интонационный слух и методы его развития. — М-Л.: Музгиз, 1951.
10. *Дмитриев Л.Б.* Основы вокальной методики / Изд. 2-е. — М.: Музыка, 1996.
11. *Дмитриев Л.Б.* Пение // Музыкальная энциклопедия. — М.: Сов. энциклопедия, 1978. Т. IV.
12. *Дубровский Д.И.* Проблемы идеального. — М.: Мысль, 1983.
13. *Емельянов В.В.* Фонопедические упражнения для стимуляции голосового аппарата, профилактики и устранения расстройств певческого голосообразования в процессе формирования певческих навыков. — М.: ЦНМК, 1988.
14. *Земцовский И.И.* Артикуляция фольклора как знак этнической культуры // Этнознаковые функции культуры / Отв. ред. Ю.В.Бромлей. — М.: Наука, 1991.
15. *Земцовский И.И.* О современном фольклоризме // Традиционный фольклор в современной художественной жизни: Фольклор и фольклоризм: Сб. науч. тр. / Сост. и отв. ред. И. И. Земцовский. — Л.: ЛГИТМК, 1984.
16. *Земцовский И.И.* От народной песни к народному хору: игра слов или проблема? // Традиционный фольклор и современные народные хоры и ансамбли: Фольклор и фольклоризм: Вып. 2. — Л.: ЛГИТМК, 1989.
17. *Земцовский И.И.* Этнография исполнения: музицирование — интонирование — артикулирование // Традиции и перспективы изучения музыкального фольклора народов РСФСР. — М.: АН РСФСР, 1989.
18. *Кравченко А.М.* Секреты бельканто. — М.: АО "Софт Эрго", 1993.
19. *Кулаковский Л.В.* Песня, ее язык, структура, судьбы. — М.: Сов. композитор, 1962.
20. *Линёва Е.Э.* Великорусские песни в народной гармонизации. Предисловие. Вып. 1. — СПб., 1904.
21. Литературный язык и народная речь / Сб. науч. тр. / Гл. ред. Скитова Ф.Л. — Пермь: ПГУ, 1981.
22. *Малышева Н.М.* О пении: из опыта работы с певцами. Методическое пособие. — М.: Сов. композитор, 1988.
23. *Менабени А.Г.* Вокально-педагогические знания и умения. — М.: Прометей, 1995.
24. *Мешко Н.К.* Вокальная работа с исполнителями русских народных песен // Клубные вечера. Вып. 11. — М.: Сов. композитор, 1976.
25. *Мешко Н.К.* Искусство народного пения: Практическое руководство и методика обучения искусству народного пения. Ч. 1. — М. НОУ "Луч", 1996.
26. *Мешко Н.К.* Сольное пение: Программа для музыкальных вузов (специализация "народное пение"). — М.: ВМК по уч. заведениям иск. и культ., 1988.

27. Морозов В.П. Биофизические основы вокальной речи. — Л.: Наука, 1977.
28. Морозов В.П. Вокальный слух и голос. — М.—Л.: Музыка, 1965.
29. Морозов В.П. Занимательная биоакустика. — М.: Знание, 1983.
30. Назаренко И.К. Искусство пения: Очерки и материалы по истории, теории и практике художественного пения / 2-е изд. — М.: Музгиз, 1963.
31. Найденов Б.С. Методика выразительного чтения. — М.: Просвещение, 1977.
32. Норвайш А.М. Человеческий голос как музыкальный инструмент: учебное пособие для учащихся муз. уч. и студент. консерваторий. — Рига: Метод. каб. уч. завед., 1981.
33. Произношение и дикция / Сост. И.П.Козлянинова. — М.: ВТО, 1977.
34. Савельева В.П. Проблемы вокального обучения руководителей народных хоров // Вопросы хорового образования: Сб. тр. Вып. 77. / Отв. ред. Л.Шамина. — М.: ГМПИ им. Гнесиных, 1981.
35. Светозарова Н.Д. Интонационная система русского языка. — Л.: ЛГУ, 1982.
36. Сохранение и развитие русских народно-певческих традиций: сб. тр.; Вып. 86 / Отв. ред. Л.В.Шамина. — М.: ГМПИ им. Гнесиных, 1986.
37. Стулова Г.П. Дидактические основы обучения пению: Учебное пособие для студентов музыкально-педагогических факультетов. — М.: МГПИ им. Ленина, 1988.
38. Христиансен Л.Л. Работа с народными певцами // Вопросы вокальной педагогики. Вып. 5. — М.: Музыка, 1976.
39. Чаплин В.Л. Регистровая приспособляемость певческого голоса: Автореф. дисс. к. иск. Тбилиси: ТГК, 1977.
40. Черемисина Н.В. Русская интонация: поэзия, проза, разговорная речь. — М.: Рус. яз., 1981.
41. Чернышевский Н.Г. Эстетические отношения искусства к действительности // Собр. соч. в 5-ти томах: Т. IV. — М.: Правда, 1974.
42. Шамина Л.В. Народное пение как предмет профессиональной подготовки руководителей народно-певческих коллективов // Совершенствование хорового образования в свете реформ высшей школы: Сб. тр. Вып. 107. — М.: ГМПИ им. Гнесиных, 1989.
43. Шамина Л.В. Об искусстве народного пения // Традиционный фольклор и современные народные хоры и ансамбли. — Л.: ЛГИТМК, 1989.
44. Шамина Л.В. Работа над дикцией в процессе усвоения народной песенной речи. Специфика учебно-воспитательной работы в фольклорно-певческих коллективах: Методическое пособие / Сост. и отв. ред. Л.В.Шамина. — М.: ВНИИ, 1984.
45. Шамина Л.В. Работа с самостоятельным хоровым коллективом: Учебное пособие изд. — М.: Музыка, 1988.
46. Шамина Л.В. Развитие певческого голоса и навыков народного пения у детей // Музыкальный фольклор и дети: научно-методическое пособие / Сост. Л.В.Шамина. — М.: РАН, 1988.
47. Шамина Л.В. Русское народное пение как самобытная форма современного вокального исполнительства (к вопросу истории и теории): Тезисы докл. на Всесоюз. науч.-практич. конференции 25—28 апр. 1988 г. // Фольклор: проблемы сохранения, изучения и пропаганды. — ГМПИ им. Гнесиных, 1988.
48. Шутов В.М. Южнорусская песенная традиция: Исследование. — М.: Сов. композитор, 1988.
49. Юссон Р. Певческий голос: исследование основных физиологических и акустических явлений певческого голоса. — М.: Музыка, 1974.
50. Яворский Б.Л. Статьи, воспоминания, переписка, письма: Сб. в 2-х т. / Ред.-сост. И.С.Рабинович. Общ. ред. Д.Шостаковича; Изд. 2-е. — М.: Сов. композитор, 1972.





МОЛИТВА ПЕРЕД УЧЕНИЕМ

Превлагий Господи, ниспошли нам благодать Духа Твоего Святаго, дарствующего смысл и укрепляющего душевные силы, дабы внимающе преподаваемому нам учению, возрасли мы Тебе, нашему Создателю, во славу. Родителям же нашим на утешение, Церкви и Отечеству на пользу.

(Краткий Молитвослов. — М., 1991, 15 с.)

МОЛИТВА ПОСЛЕ УЧЕНИЯ

Благодарим Тебе, Создателю, яко сподобил еси нас благодати Твоея, во еже внимати учению. Благослови наших родителей и учителей, ведущих нас к познанию блага и подаждь нам силу и крепость к продолжению учения сего.

(Краткий Молитвослов. — М., 1991, 16 с.)

Вопросы фониатрии*

Нарушения голоса. О нарушении голоса можно говорить при наличии одного или нескольких ниже перечисленных изменений:

- нарушение тембра, обусловленное дисфункцией гортани и характеризующееся охристостью, огрубелостью, придыханием;
- гипоназальность, ослабление носового звука или тупиковый резонанс, вызванный балансом ротового и носового резонанса;
- слишком тихий голос, который трудно расслышать, или слишком громкий, вызывающий неприятные ощущения (слуховые);
- слишком высокая или слишком низкая для человека данного возраста, размеров и пола частота основного тона;
- неправильное произношение слов, проявляющееся главным образом в неверных ударениях и интонациях.

Можно выделить четыре категории причин нарушения голоса:

- органические изменения;
- органические изменения, вызванные перенапряжением голоса;
- функциональные изменения;
- факторы, способствующие развитию нарушений голоса.

На органическом конце этого ряда находится врожденная или приобретенная патология гортани, глотки, рта и носа. На функциональном — нарушения голоса, связанные с эмоциональными факторами или отрицательным воздействием внешних факторов. Провести между ними четкую границу довольно трудно.

Лица с органическими изменениями, вызванными перенапряжением голоса, не следует относить к той же группе, что и лица с истинными органическими повреждениями типа параличей голосовых складок.

К факторам четвертой категории относятся аллергии и заболевания верхних дыхательных путей.

Традиционно выделяют четыре типа нарушений голоса: нарушение тембра и резонанса, изменение громкости и высоты тона.

К изменениям, вызванным нарушением ларингеального тона, в основе которого лежит звук, образующийся на уровне голосовых складок, относятся такие дефекты образования голоса, как огрубление, придыхание, охриплость. Серьезное воздействие на тембр могут оказать эмоциональные перегрузки как хронические, так и острые.

Огрубелый голос неприятен и режет слух. Может сопровождаться напряжением, локализованным в области гортани, а также частым использованием приема твердой атаки, при котором происходит более плотное смыкание голосовых складок и задержка воздуха под голосовой щелью. Это приводит к сдавленному и резкому звучанию голоса.

Огрубелый голос может быть и слабым. Он характеризуется нерегулярными изменениями частоты основного тона (дрожанием) и его интенсивности (мерцанием).

Голос с **придыханием** похож на шепот. Возникает в результате чрезмерной релаксации (ослабления) мышц гортани, когда голосовые складки вибрируют неэффективно и не полностью смыкаются. Придыхание воспринимается как слышимая утечка воздуха через голосовую щель вследствие недостаточного смыкания голосовых складок.

Охриплость возникает время от времени почти у всех. Часто связана с простудой. Тем не менее иногда является единственным признаком поражения гортани. Поэтому нельзя оставлять без внимания охриплость, которая сохраняется более 10 дней.

В нарушении резонанса можно выделить два основных типа:

1. **Гиперназальность** — чрезмерное использование носовой полости как резонатора (гиперназальность). Она является одной из особенностей некоторых региональных диалектов, может имитироваться сознательно и неосознанно.

2. **Гипоназальность** — недостаточное использование носовой полости. Нарушение высоты тона в пении есть серьезное отклонение от нормы. (При перестройке голоса у мальчиков, например, падает по высоте приблизительно на одну октаву, а у девочек — на 3—4 полутона.)

Органические изменения, вызванные перенапряжением голоса.

Перенапряжение — одна из главных причин нарушения голоса. Неправильное использование гортанного механизма может вызвать повреждение самих голосовых складок и нарушить координированную работу мышц гортани. Прямой причиной некоторых нарушений голоса является неспособность прекращать работу наружной мускулатуры и глотательных мышц во время процесса голосообразования.

*Приложение составлено на основе работы Д.К.Вильсона "Нарушения голоса у детей" М. Медведина,

Перенапряжение голоса продолжает оставаться одним из общепризнанных этнологических факторов, приводящих к возникновению полипов и узелков голосовых складок. (Полипы не представляют серьезной угрозы здоровью, однако эта патология сопровождается постоянным напряжением, беспокойством.)

Перенапряжение голоса может вызвать гипер- или гипофункциональные нарушения. При длительной гиперфункции мышцы истощаются и теряют необходимый тонус, ослабевает их аддукция. Это состояние называют гипофункцией. Установлено, что постоянное перенапряжение голоса может вызвать слабость мышц гортани. Гиперфункция, хотя и в различной степени, распространяется на весь механизм голосообразования.

Пение или разговор с чрезмерным напряжением во время простуды могут привести к первичной гиперфункции голоса, которая сохраняется и после выздоровления. Длительная гиперфункция с течением времени сменяется гипофункцией, появлением придыхания, провисанием голосовых складок, что свидетельствует о слабости щиточерпаловидных мышц.

Гиперфункция может привести к различным патологическим изменениям: узелкам голосовых складок, полипам, утолщению голосовых складок, неспецифическому ларингиту, гиперемии. Эти изменения проявляются: охриплостью, резкостью, придыханием или комбинацией их.

Если неправильное использование голоса сопровождается инфекцией, как при хроническом ларингите, который называют неспецифическим или вторичным, то может возникнуть хроническое воспаление и утолщение голосовых складок.

Существуют следующие формы перенапряжения голоса: крик, визг, напряженная вокализация, чрезмерная разговорчивость, реверсивная фонация (вокализация на воздухе), взрывная вокализация, твердая голосовая атака, частое откашливание и разговор в очень шумной обстановке. Вредное воздействие на голос оказывают курение, бесконтрольное употребление алкоголя, работа в пыльном помещении.

Функциональные причины нарушения голоса и способствующие этому факторы.

При функциональном нарушении голоса отсутствуют какие-либо повреждения механизма голосообразования. Причины функциональных нарушений могут скрываться в патологической мутации, психологических факторах, подражании, неправильном заучивании.

Многие нарушения возникают в период мутации голоса. У мальчиков высота голоса понижается приблизительно на октаву, у девочек — на 3—4 полутона. У большинства мужчин мутация завершается в течение 3—6 месяцев. В это время шея удлиняется, гортань опускается и увеличивается в размерах. В возрасте 15 лет длина голосовых складок у мальчиков и девочек равняется примерно 9,5 мм. Во время мутации голосовые складки у мужчин утолщаются и удлиняются на 10 мм, у женщин — на 4 мм.

Иногда мутация нарушается. Это выражается:

- в замедленной мутации, когда изменение голоса происходит на несколько лет позже;
- в затянувшейся мутации (ее клинические проявления сохраняются несколько лет);
- в неполной мутации, когда не происходит полного превращения голоса ребенка в голос взрослого.

При всех перечисленных ситуациях голос характеризуется большой высотой тона, хронической охриплостью, частичными провалами.

В основе нарушений мутации лежат функциональные или органические причины либо их сочетание. К числу функциональных относятся: психологические факторы, конфликты, инфантильность психики. К органическим причинам относятся: асимметрии гортани, маленькие голосовые складки, неполная мутация у девочек с нерегулярными менструациями, врожденная или приобретенная передняя перепонка гортани, укорачивающая голосовые складки, а также эндокринные нарушения.

Психологические факторы

Причинами функциональных нарушений голоса могут быть следующие психические факторы: особенности личности, дефекты характера, эмоциональная нестабильность. Они могут вызывать самые различные нарушения голоса: охриплость, резкость, придыхание, гиперназальность, изменение громкости, афонию. У неуправляемого и слишком активного певца может быть грубый, хриплый голос, отражающий врожденный или приобретенный дефект характера. Чрезмерная агрессивность проявляется привычкой говорить очень громко. Охриплость может быть тесно связана с отрицательными эмоциями и психической травмой. У эмоционально неуравновешенного человека с психическими и невротическими нарушениями могут возникнуть всевозможные дефекты голоса. К гиперфункциональным нарушениям может привести любая конфликтная ситуация. Различные психические факторы и неприятности, вызывая перенапряжение голоса, могут стать причиной формирования узелков голосовых складок. Эмоциональный стресс, чувство

тревоги также порождают перенапряжение голоса, и это тоже ведет к образованию узлов отечной фибромы.

Афония — полная потеря голоса, в основе которой, как правило, лежат психосоматические нарушения. **Дисфония** — частичная потеря функциональной способности. Она может протекать в легкой форме или проявляться почти полной потерей голоса.

Истерическая афония обычно начинается внезапно. Голос может пропадать в разные недели и в разное время суток. Отсутствие голоса является симптомом сильного эмоционального потрясения.

Нарушения голоса у певца иногда возникают в результате подражания манере певцов. Оно происходит как неосознанно, так и сознательно. Такое подражание любимым исполнителям чревато плохими последствиями.

Охриплость может быть вызвана предменструальным состоянием организма певицы. Несколько дней до менструаций возникает отечность тканей, влияющая на утолщение голосовых складок и понижение высоты тона, нестабильность и провалы голоса. В это время он становится глухим и бесцветным, а иногда хриплым и резким. При ларингоскопии в некоторых случаях обнаруживают гиперемию, отек голосовых складок. В других случаях происходит расслабление голосовых складок и как следствие — осиплость. При энергичном пении в этот момент образуются маленькие гематомы складок.

Подобная охриплость и нестабильность звучания голоса, длящаяся в течение нескольких дней ежемесячно, не должны настораживать певца и его педагога.

Голосовая терапия при дисфункции гортани

Уменьшение или устранение перенапряжения голоса является ведущим методом лечения патологии гортани. Когда охриплость возникает в результате чрезмерного или неправильного использования голоса, улучшение — прямо пропорционально степени устранения перенапряжения. Его следует избегать по трем причинам:

- оно неприятно для окружающих (на слух);
- его устранение является профилактической мерой, которая позволяет избежать развития патологии гортани;
- его устранение помогает исчезновению этой патологии.

Любим, активно стремящимся к улучшению своего голоса, следует рекомендовать полный голосовой покой, ограничение продолжительности разговоров. Когда полный голосовой покой невозможен или нежелателен, певец может без ущерба для себя общаться шепотом (но при этом избегать любого форсированного «сценического шепота»). При тихом шепоте обязательно ощущать прохождение воздуха через голосовую щель и во время выдоха произносить не более 3—4 слов. Только такой режим шепота может помочь некоторым больным. Однако, если обнаружится, что шепот используется неправильно и ларингеальный тон не улучшается, шепот следует прекратить.

Необходимо учиться говорить громко, но без напряжения, резонантивно озвученно с помощью мышц живота. Предлагаем следующие упражнения для групповых занятий:

1. Дышать глубоко и ритмично, на вдохе расслаблять не грудную клетку, а мышцы живота. На выдохе напрягать их. Всеи группой дышать в унисон и по команде несколько раз говорить (на выдохе) слог “ХА”, работая мышцами живота.
2. Громко произносить слоги, начинающиеся на “ХАЙ, ХО, ХИ”, также работая мышцами живота.
3. Повторять гласные без “Х”, при этом добиваться такого же эффекта расслабления и напряжения мышц живота.
4. Положить руки на живот, без усилий сделать глубокий вдох животом и затем выкрикнуть “РА, РО, РА”. При каждом слоге брюшная стенка, сокращаясь, делает толчок вперед. Без усилий со стороны гортани восклицания усиливаются певцами до такой степени, чтобы устроить самого неистового болельщика.

Гипертензия

Коррекция гипертензии является одной из самых важных задач голосовой терапии. Важно научить обучающихся восприятию кинестетических ощущений, характерных для хорошего пения, чтобы певец различал, когда глотка расслаблена и раскрыта для эффективного голосообразования, а когда зажата.

Наружные мышцы гортани должны быть как можно более расслаблены, основную работу выполняют внутренние мышцы. Амплитуда вертикальных движений гортани чаще всего составляет 2 мм. Для соответствующего изменения высоты тона опытные профессиональные певцы используют только внутренние мышцы гортани. Когда при ее подъеме напрягаются и наружные мышцы, возникает гипертензия последних. Гортань в спокойном состоянии находится в нижнем положении, которого можно добиться путем уплощения языка. Для этого следует научиться разговаривать без подъема гортани или с очень небольшим подъемом (на высоких тонах). Такое голосовое поведение характерно для опытных ораторов и певцов.

Уменьшению гипертензии гортани способствуют: обучение правильным позам, дыхательные, релаксационные и жевательные упражнения, упражнения для уменьшения мышечного напряжения, на растяжение мышц, "ТАЙ ЧИ", биологическая обратная связь.

Рассмотрим подробнее некоторые из них.

Дыхательные упражнения. При нарушении голоса надо серьезное внимание обращать на дыхательные навыки. Зачастую бывает плохая координация речи (пения) и дыхания, хотя в момент молчания дыхание нормальное. Иногда певцы с гипертензивными голосами используют верхнегрудное (ключичное) дыхание, которое приводит к напряжению и поднятию грудной клетки и плеч. Этот тип дыхания проявляется напряжением мышц шеи и уменьшением дыхательной поддержки голоса. В таких случаях обязательны дыхательные упражнения на выработку навыков специального диафрагмального типа дыхания. (Во время вдоха брюшная стенка выдвигается вперед.) Правильное положение корпуса (тела) и мягкая голосовая атака обычно обеспечивают хорошее управление дыханием.

Если улучшения голоса удастся добиться исправлением позы и обучением правильной вокализации, то к дыхательным упражнениям можно не прибегать.

Релаксационные упражнения на расслабление полезны певцам с гипертензивными голосами, у которых перенапряжены мышцы, участвующие в дыхании и речепении. Они способствуют уменьшению напряжения и улучшают ларингеальный тон. Релаксацию используют также для уменьшения смещения гортани вверх у певцов с хрипылыми голосами. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Плотно сжать челюсти, раскрыть рот; расслабиться.
2. Показать зубы, как при улыбке, сделать гримасу; расслабиться.
3. Упереться языком в зубы, оттянуть его назад как можно дальше; расслабиться.
4. Напрячь губы и округлить их, произнести "О"; расслабиться.
5. Считать до 10-ти с нормальной громкостью, еще раз — вдвое тише; расслабиться.
6. Считать до 10-ти очень тихо, еще раз — шепотом; расслабиться.

Упражнения на расслабление гортани:

1. Зевнуть легко, более глубоко и очень глубоко. При последнем зевании закрыть глаза и растянуть мышцы рта и глотки.

2. Сделать вдох, мягко зевнуть и со вздохом произнести букву-звук "А".

3. Вдохнуть (без зевка) и расслабленно, с придыханием и вздохом произнести букву-звук "А"

4. Ошутить расслабленность глотки с помощью следующих упражнений:

а) Медленно и глубоко вдохнуть и со вздохом (на выдохе) произнести гласную "А". При этом сконцентрировать внимание на кинестетических ощущениях (на памяти об ощущениях, испытываемых при вдохе и выдохе).

б) Закрыть глаза и вспомнить кинестетические ощущения, которые возникали при медленном и глубоком вдохе и произнесении со вздохом гласной "А".

Релаксационные упражнения для певцов с гипертензивной манерой речепения. Каждое упражнение выполняется дважды, с 5-секундным перерывом и с фиксацией мышечного напряжения в течение 5—10 секунд.

1. Слегка напрячь мышцы шеи, концентрируя внимание на ощущении этого напряжения.
2. Наморщить лоб, высоко подняв брови, концентрируя внимание на ощущении напряжения в области лба.
3. Сильно нахмуриться, концентрируя внимание на ощущении напряжения между глазами.
4. Плотно сомкнуть веки, концентрируя внимание на ощущении напряжения в них.
5. Сжать на 5—10 секунд зубы и обратить внимание на напряжение, распространяющееся от челюсти к вискам.
6. Широко раскрыть рот и обратить внимание на напряжение впереди ушей.
7. Широко улыбнуться и показать зубы в течение 5 секунд. Обратить внимание на напряжение в щеках.
8. Вытянуть губы дудочкой и дуть в течение 10-ти секунд. Обратить внимание на напряжение в губах.
9. Прижать язык к передним нижним зубам на 10 секунд, обращая внимание на напряжение в языке.
10. Оттянуть язык назад на 10 секунд. Напряжение должно ощущаться в языке, на дне полости рта и в шее.
11. Медленно, аккуратно и тщательно произнести буквы алфавита от "А" до "Ж" с на-

пряжением в языке, губах, челюстях, глотке, грудной клетке. Отметить, что при ра напряжении исчезает.

12. Снова произнести буквы от "А" до "Ж", но уже небрежно, вполголоса. От напряжение возникает в тех же областях, но в гораздо меньшей степени.

13. Медленно, тихим голосом произнести буквы алфавита от "А" до "Ж" Обращение на то, что напряжение очень слабо выражено.

14. Медленно произнести буквы от "А" до "Ж" как чревоуещатель, без движения: чтобы тебя едва было слышно. Отметить, что напряжение почти или полностью отсут

Большинство певцов достигают полной релаксации в течение 20—30 минут целенных занятий. Во время упражнений № 1—3 необходимо следить за правильным д расслаблением мышц нижней челюсти и состоянием рук певца. Перед выполнением уп № 4 надо вспомнить, что напрягаются лишь определенные группы мышц, а все с остаются расслабленными, насколько это возможно. Время от времени в процессе тр делаются 2—3 глубоких вдоха и самовнушения: "Я спокоен". Следить, чтобы при вы упражнения не возникала гипервентиляция — повышенное кислородозаглатывание, выз головокружение. Оно бывает при сбоях дыхания или при их большой частоте.

Еще один комплекс релаксационных упражнений:

1. Удобно устроиться в кресле или на стуле, можно прилечь на диван. Представ вареной лапшой или мягким кошачьим мехом.

2. Закрыть глаза, расслабить веки.

3. Вообразить расслабляющую сцену, например: безлюдный тихий теплый бере (Тихим спокойным голосом можно давать описание этой картины в течение одной мин

4. Крепко сжать пальцы правой руки в кулак. Почувствовать напряжение в к предплечье и ощутить, как пальцы впииваются в ладонь. Затем спокойно и медленно рас кисть и предплечье. То же самое проделать левой рукой.

5. Напрячь лоб, подняв брови как можно выше, но не хмуря их. Затем медленно рас лоб, пока он не станет гладким.

6. Крепко сжать зубы. Мышцы шеи напрячь. Затем медленно расслабиться.

7. Напрячь плечи, подняв их как можно выше, чтобы напряглись и верхние мышцы (Мышцы рук при этом не напрягать. Медленно расслабиться.

8. Открыть глаза и принять обычную позу.

Зачастую сразу после релаксационных упражнений происходит улучшение тембра и зонанса.

Упражнения на растяжение мышц можно начать с лобных и челюстных мышц, а зак мышцами пальцев ног. Для начала погримасничать утром перед зеркалом, растягивая м рта, челюстей, поднимая брови, упражняя мышцы глаз и несколько раз вытягивая язык упражнения очень действенны, они "пробуждают" все мышцы лица. Полезно рассмеяться, на себя в зеркало, и тем самым эмоционально зарядить себя на весь день. Растягивани минут каждого 45-минутного сеанса голосовой терапии) может быть одним из элементов (стоятельных занятий по улучшению голоса. Упражнения выполняются медленно. Особое вни ние уделяется правильному дыханию. Нельзя делать резких движений и бессмысленно напр мышцы.

Комплексе упражнений на растяжение:

1. Встать, слегка раздвинув прямые ноги и расслабив выпрямленное тело. Поднять вверх, сначала согнув ее в локте, а затем выпрямив так, чтобы плечо касалось уха, па вытянуты вверх.

2. Спина остается прямой, в то время как одна рука тянет вверх, другая — вниз. К рук и пальцы должны быть совершенно прямыми. Представить, что руки — это стрелы, а кист наконечники и что стрелы метят прямо в цель — пол и потолок.

3. Сделать вдох во время поднятия руки и задержать дыхание на 2—5 секунд. За это в максимально вытянуться. Затем выдохнуть и расслабить руку.

4. Поменять руки.

Гипотензия

Гипотензивные нарушения голоса характеризуются чрезмерной утечкой воздуха, с л ларингическим тоном, тихим голосом и снижением высоты тона. У певцов с гипофунк гортани, связанной с ее травмой, а также с функциональными нарушениями голоса, отмеч нежное закрытие голосовой щели.

Для некоторых заболеваний гортани, таких, как хронический неспецифический ларин характерны тихий голос с придыханием и слабая голосовая атака. При наличии придых уменьшение утечки воздуха приводит к улучшению голоса.

Лечебные мероприятия по устранению гипотензии начинают с тренировки полноценного голосообразования при произнесении слов, коротких фраз и при обычном речевом общении.

Цель терапии состоит в том, чтобы добиться нормальной вокализации путем увеличения тонуса мышц. Важно научить певца различать голос, образующийся с напряжением и без него, говорить улучшенным голосом с соответствующим мышечным тонусом. Для этого необходимо увеличить жизненную емкость легких певца и заставить его голосовые складки работать максимально эффективно. Например, полезно внезапно и сильно начинать вокализацию, прибегая даже к твердой голосовой атаке. Для получения чистой фонации следует задержать дыхание, сильно напрячь мышцы живота и затем внезапно, взрывообразно произнести гласную букву-звук (особенно при придыхании). Встать у стены, руку положить на живот чуть выше талии. (Педагог может своей рукой слегка надавливать на руку-живот певца). Во время произнесения гласных, слов, предложений поющий должен постоянно давить животом на свою руку (давление-толчки совпадают с воспроизведением гласных). Этот метод позволяет добиться произнесения чистых тонов. Чистый и придыхательный голос записывают на пленку. Эти записи используют для тренировки слухового восприятия. Резкую инициацию довольно скоро заменяют на спокойную полноценную фонацию.

Придыхание можно уменьшить с помощью взрывных согласных: П, Т, К. Эти согласные звуки по природе своей более придыхательны, чем остальные, и эта придыхательность распространяется на все последующие звуки. Более точная и активная артикуляция этих взрывных согласных звуков зачастую приводит к уменьшению придыхания при произнесении всех прочих букв-звуков.

Толкательные упражнения помогают повысить мышечный тонус. При правильном использовании они дают наилучший эффект при лечении нарушений голоса, связанных с гипотензией. Упражнения выполняются одновременно — фонацией и движением рук. Для этого надо встать прямо, поднять кулаки к груди и затем быстро толкнуть руки вниз, раскрывая кулаки так, чтобы ладони падали на переднюю поверхность бедер. Когда поющий научится делать это движение без лишнего напряжения, легко и непринужденно, добавляется произнесение слогов: ПО, ПА, ПИ, ПО, ПУ. (Произнесение изолированных гласных может привести к резкому и сильному смыканию голосовых складок перед началом фонации и нежелательной привычке — твердой голосовой атаке.)

Вокализация начинается с движением рук вниз и заканчивается с толчком кистей на бедрах. Выполняя упражнение, осмысливать движение рук как “выталкивание голоса руками”. Освоив упражнение на вышеуказанных слогах, можно переходить к другим слогам и односложным словам. В первый день полезно делать по 5—10 толчков каждые полчаса, а в течение последующей недели — каждый час по несколько толчков. Количество упражнений уменьшают исходя из результатов.

Когда тон и громкость звука улучшатся, следует переходить к произнесению гласной, слога или слова во время толкательного движения, а потом сразу повторить без него, одним голосом. Эти упражнения активизируют все тело, включая механизм голосообразования. Вскоре резкую инициацию, во избежание травмирования гортани, необходимо заменить на спокойную.

При неправильном выполнении эти упражнения принесут вред, так как оказывают стрессовые воздействия на голосовой аппарат. Необходимо следить, чтобы ученики не перегружали ослабленный голосовой аппарат.

С помощью особого метода в течение нескольких сеансов можно понизить частоту основного тона. Упражнение состоит в следующем: сжать обеими руками сиденье стула, на котором сидит певец, и тянуть его вверх одновременно с произнесением низкого звука, похожего на хрюканье. Это помогает тут же войти в резонативное произношение слогов, слов и предложений низким голосом. Затем быстро научиться различать высокий и низкий тоны. Постепенно усилия уменьшаются, а желаемая высота тона сохраняется. Повторяя упражнение, ученик добивается речепения на нормальной (примарной) высоте тона без физических усилий. Метод используется также для снижения высоты основного тона у подростков, особенно у мальчиков с мутационными нарушениями голоса.

Анализ механизма голосообразования профессиональных певцов позволяет выявить его оптимальный режим действий. В пении не должны: а) вибрировать ложные складки; б) сдавливаться или перетягиваться из-за чрезмерного вытягивания губ и слишком низкого положения гортани голосовой тракт; в) нарушаться его просвет (в результате локальных сужений губами, языком, нижней челюстью, дужками зева или глоткой); г) слишком сильно или слишком слабо напрягаться мышцы голосового аппарата.

В пении необходимо соблюдать, чтобы: а) вибрировали истинные голосовые складки и эта вибрация была равномерной и эффективной, без аperiodичного шума; б) протяженность голосового тракта была нормальной, соответствующей естественному положению голосового аппарата в спокойном состоянии, и проточность (просвет) голосового тракта хорошей; в) напряжение мышц голосового аппарата — достаточным для поддержания необходимого баланса мышечного тонуса; г) артикуляция локализовалась в передних отделах рта.

Дыхательная гимнастика йогов*

Жизнь человека всецело зависит от акта дыхания. От первого до последнего вздоха череда непрерывных вдохов и выдохов. Человек несколько дней может обходиться без воды, но без возможности дышать его жизнь ограничена лишь несколькими короткими днями. Более того, продолжительность человеческой жизни, сопротивляемость человека болезням зависят от того, насколько правильно он дышит. В нормальном состоянии акт дыхания совершается человеком инстинктивно, согласно механизму, заложенному Природой. Но цивилизация изменила человека: он утратил правильную осанку и позы при сидении, стоянии. Поэтому у многих людей согнуты плечи, искривлен позвоночник, узкая грудь. Многие страдают болезнями дыхательных органов. Вместе с тем доказано, что физическое здоровье человека зависит от его правильного дыхания. По утверждению восточных учителей, человек, изучивший «Науку о Дыхании», увеличивает свои умственные способности, самообладание, проницательность, усиливает свой духовный рост.

Путем упражнений Йоги достигают власти над телом: в любой орган они умеют направлять увеличенную волну жизненной силы (праны), укрепляющей и усиливающей этот орган. Физическое действие правильного дыхания известно йогам так же хорошо, как и знания о том, что воздух содержит в себе нечто большее, чем просто кислород, азот и водород. Потому во время процесса дыхания совершается нечто большее, чем окисление крови: человек заряжается энергией.

Механика дыхания проявляется через эластичные движения легких и ребер, черепной коробки, грудной полости, в которой помещаются легкие.

Грудная клетка образована позвоночным столбом, ребрами с их хрящами, грудной костью и снизу диафрагмой. Полость ее занята легкими и сердцем.

Ребер у человека 24, по двенадцать с каждой стороны. Они выходят из позвоночника с обеих сторон. Верхние семь пар непосредственно прикреплены к грудной кости, нижние семь пар — свободные ребра — прикрепляются иначе: две верхние пары прикреплены хрящами к истинным ребрам, а три нижние пары хрящей не имеют, они лежат совершенно свободно. При дыхании ребра приводятся в движение с помощью двух лежащих на их поверхности мышц, называемых межреберными мышцами.

Диафрагма представляет из себя мышечную перегородку и отделяет грудную клетку от полости живота.

Во время дыхания мышцы растягивают легкие таким образом, что в них образуется пространство, куда входит и устремляется воздух. Без помощи дыхательных мышц легкие не могут расширяться, и умение правильно дышать в значительной мере зависит от правильного пользования этими мышцами и контроля над ними.

Красота, звучность, сила голоса вырабатываются особой формой дыхания, для освоения которой необходимы специальные упражнения. Различают четыре способа дыхания, составляющие основу этих упражнений:

- 1 — верхнее дыхание,
- 2 — среднее дыхание,
- 3 — нижнее дыхание,
- 4 — полное дыхание.

ВЕРХНЕЕ ДЫХАНИЕ или КЛЮЧИЧНОЕ. При дыхании этим способом приподнимаются плечи, ключица. Работает только верхняя, самая маленькая часть легких, и, следовательно, в легкие входит лишь минимальное количество воздуха. Верхнее дыхание — худшее из всех форм дыхания, возможных для человека. Оно требует большой затраты сил и дает малые результаты. Такая форма повседневного дыхания распространена, особенно у женщин. Даже певцы, ораторы и другие специалисты, связанные с искусством речепения, казались бы, лучше других должны были осведомлены в этом вопросе, но часто дышат таким же образом.

Многие болезни голосовых органов и органов дыхания могут быть прямо отнесены к неправильному способу дыхания, при котором вырабатывается вредная привычка дышать через рот. Чтобы избавиться от сомнений в сказанном, сделайте следующее:

- 1 — выпустите воздух, руки по швам;
- 2 — приподнимите плечи и ключицу, вберите воздух.

Количество вошедшего в легкие воздуха будет меньше нормального. А теперь выпустите воздух, опустив плечи и ключицу, сделайте настоящий полный вдох. Это хороший наглядный

*Хатха Йога — часть философской системы йогов, в которой рассматривается физическая сторона человека и его связь с Природой. Здесь приведены йоговские дыхательные упражнения, используемые на занятиях народного хорового коллектива под руководством выпускницы РАМ им. Гнесиных Ореховой Н.А. (г. Тольятти); см. ж-л «Твое здоровье», вып. 6 за 1988 г.

СРЕДНЕЕ ДЫХАНИЕ. Тот способ известен как дыхание “ребрами”. При среднем дыхании диафрагма поднимается, а живот втягивается. Ребра несколько раздвигаются, грудная клетка расширяется.

НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ или “брюшное”, “диафрагмальное”. В его механизме задействована диафрагма — большая разграничительная мышца, отделяющая грудную клетку и все, что в ней помещается, от брюшной полости и ее органов. В расслабленном состоянии диафрагма образует над брюшной полостью свод. Иначе говоря, диафрагма со стороны брюшной полости имеет вид распростертого над землей купола — неба. Когда же диафрагма приходит в движение, выпуклость ее вдавливаются и напирает на брюшные органы, заставляя живот выдаваться вперед.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ включает в себя все достоинства верхнего, среднего и нижнего дыханий и исключает собой все их отрицательные моменты. Оно приводит в действие весь дыхательный аппарат, каждую клеточку легких, каждую мышцу. Все дыхательные органы работают при этом способе дыхания, и при минимальной затрате энергии здесь достигается максимум результата-пользы. Грудная полость расширяется во все стороны до своего нормального предела, каждая часть механизма выполняет свою естественную функцию. “Полное Дыхание” вызывает деятельную работу мышц, что увеличивает пространство, в котором могут расширяться легкие. Кроме того, в случае нужды дыхательным органам “Полное Дыхание” сообщает роль надежной опоры, использующей принципы работы рычага. Известные мышцы удерживают нижние ребра на месте, в то время как другие выгибают их в наружную сторону. Диафрагма при этом способе находится под совершенным контролем человека и может надлежащим образом исполнять свои функции.

Полное Дыхание является основой науки йогов о дыхании. Навык овладения им приходит в процессе целенаправленного тренинга.

Полное Дыхание не требует совершенного заполнения легких воздухом при каждом вдохе. Можно вдыхать и среднее количество воздуха, но серию полных вдохов нужно делать по несколько раз в день, чтоб держать организм в исправном состоянии.

Эти упражнения дадут понятие о том, что такое Полное Дыхание.

1. Встаньте прямо. Дышите через нос, спокойно втягивая воздух и наполняя им сначала нижнюю часть легких, что достигается путем движения диафрагмы, которая, опускаясь, слегка давит на брюшные органы и заставляет переднюю стенку живота выдаваться вперед.

Затем заполняйте среднюю часть легких, выдвигая нижние ребра, грудную кость и грудь.

Потом наполняйте верхнюю часть легких, выдвигая верхнюю часть грудной клетки и поднимая грудь вместе с верхними ребрами.

Вначале может показаться, что это дыхание состоит из трех отдельных частей, но это не так. Вдох длителен и непрерывен, вся грудная полость (от диафрагмы до верхней точки грудной клетки) расширяется в единообразном движении. Следует избегать прерывистого дыхания толчками; добиваться спокойного продолжительного вдоха.

2. Не дышите несколько секунд (удержите вдохнутый воздух).

3. Выдыхайте воздух очень медленно, держа грудь в напряжении и несколько втянув живот. Когда воздух совсем выйдет, освободите грудь и живот.

У йогов существует любимая форма дыхания, практикуемая ими тогда, когда они чувствуют необходимость проветрить и очистить свои легкие. Многие свои упражнения они завершают этим дыханием. Оно замечательно освежает весь организм — это **ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ**:

1. Сделайте Полный Вдох. Удержите воздух в себе в течение нескольких секунд.

2. Сложите губы, как бы собираясь свистеть (но не надувая щек), затем небольшими порциями с силой выдыхайте воздух через отверстие в губах.

Остановитесь на мгновение, задержите воздух и опять выдыхайте понемногу. Повторяйте до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких.

Помните, что выдыхать воздух через отверстие в губах нужно с порядочной силой.

Голосовое дыхание йогов

У йогов есть особая форма дыхания для развития голоса. Они славятся своими изумительными голосами: ровными, ясными, наделенными поразительной силой, словно бы звучит труба. Йоги вырабатывают их особой формой дыхания, делающей голос мягким и гибким и сообщающей ему неопишемую звучность и силу. Приведенное ниже упражнение вскоре сообщит все эти качества, но ученики должны добросовестно и регулярно выполнять его.

Эта форма дыхания используется только в качестве единовременного упражнения, а не как постоянный способ дышать:

1. Очень медленно, но с силой вберите в себя воздух полным вдохом через нос, продолжая вдыхать как можно дольше.

2. Задержите воздух в себе всего на несколько секунд.

3. Широко раскрыв рот, одним духом с силой выдохните из себя воздух.

4. Сделайте Очищающее Дыхание, чтобы дать легким отдых.

Не вдаваясь глубоко в теорию йогов относительно того, как создавать звук при разг и пении, скажем только, что они на опыте убедились: тембр, качество и сила голоса зависят только от голосовых органов, помещающихся в горле, но и от лицевых мышц, также имеющих к делу прямое отношение. У многих людей, обладающих широкой грудью, звук голоса слабый, в то время как у других, сравнительно узкогрудых, голоса отменной силы и качества.

Попробуйте проделать следующий интересный эксперимент:

Встаньте перед зеркалом, вытяните губы и посвистите, заметив при этом форму вашего общее выражение лица. Затем начните петь или говорить, как вы обычно это делаете, и запон получающуюся в лице перемену. Потом вновь посвистите в течение нескольких секунд и за этим, не изменяя положения губ и лица, пропойте несколько звуков и посмотрите, чистый и красивый получится голос.

Теперь приводим семь излюбленных упражнений йогов, служащих развитию легких хательных мышц, голосовых складок, легочных клеток и пр. Они довольно просты, но чрезвычайно действенны. И пусть их простота не заставит вас утратить к ним интерес, ибо они явля результатом тщательных опытов и долгой практики йогов. Они представляют собой сущи многочисленных, запутанных и сложных упражнений, из которых отброшено все ВТОРО ПЕННОЕ и оставлено самое ГЛАВНОЕ!

Упражнение 1. Задержанное Дыхание

Это очень важное упражнение, предназначенное для укрепления и развития дыхательных мышц и легких. Частое выполнение его способствует расширению грудной клетки. Йоги новили, что задержание дыхания (после того как был сделан полный вдох и легкие оказались основательно заполнены воздухом) очень полезно не только для самих дыхательных органов и для органов пищеварения, нервной системы, а также крови. Временная задержка ды очищает воздух в легких от прежних вдыханий и полнее окисляет кровь кислородом, ибо з жанный в легких воздух забирает в себя все разрушенные "материалы" и отбросы. При вы он уносит все это с собой, прочищая легкие, как вода прочищает кишечник.

1. Встаньте прямо, сделайте полный вдох.
2. Задержите дыхание как можно дольше, пока не станет трудно.
3. С силой выдохните воздух через открытый рот.
4. Сделайте Очищающее Дыхание.

Сначала вы сможете удерживать воздух лишь очень недолгое время, но постепенно в удержания будет увеличиваться благодаря тренингу.

Упражнение 2. Поощрение работы легочных клеток

Это упражнение предназначено для поощрения работы дыхательных клеток легких. Не следует проделывать со слишком большой энергией. На первых порах может появиться локружение. В таком случае надо немного походить и некоторое время не делать это упражнение.

1. Встаньте прямо, руки опустите вдоль бедер.
2. Медленно и постепенно вдохните воздух полным вдохом.
3. Во время вдоха слегка постукивайте себя по грудной клетке кончиками пальцев время меняя место.
4. Когда легкие наполнятся, задержите дыхание и потрите (погладьте) грудную к ладонями рук.
5. Сделайте Очищающее Дыхание.

Упражнение 3. Дыхание, вырабатывающее гибкость ребер

Упражнение помогает устранению недостатков, приобретенных человеком неправильными (неестественными) положениями корпуса (тела) во время стояния и сидения — зажатости области грудной клетки и особенно в области пяти пар нижних (свободных) ребер.

1. Встаньте прямо.
 2. Положите руки на бока, высоко под мышки, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали на боках грудной клетки, а остальные пальцы были обращены вперед.
 3. Сделайте полный вдох.
 4. Ненадолго задержите воздух.
 5. Слегка сдавливайте бока руками и медленно выдыхайте.
 6. Сделайте Очищающее Дыхание.
- Будьте умеренны в этом упражнении, не переутомляйтесь.

Упражнение 4. Дыхание, расширяющее грудную клетку

Грудь легко может стать впалой, если человек постоянно сидит, согнувшись над столом. Это упражнение полезно для восстановления объема грудной клетки и ее развития.

1. Встаньте прямо, сделайте полный вдох
 2. Задержите воздух.
 3. Вытяните руки вперед и соедините сжатые кулаки друг с другом, чтобы они находились на уровне плеч.
 4. С силой разведите руки в стороны, чтобы они оказались вытянуты по бокам туловища на одной линии с плечами.
 5. Вернитесь в положение 3 и снова отведите руки в стороны. Повторите это движение несколько раз.
 6. С силой выпустите воздух из легких через открытый рот.
 7. Сделайте Очищающее Дыхание.
- Соблюдайте умеренность в упражнении, не переутомляйтесь.

Упражнение 5. Дыхание в соединении с движением

1. Идите ровным шагом, держа голову вверх и слегка подняв подбородок, плечи отведены назад.
 2. Вдыхайте Полным Дыханием, мысленно отсчитывая: 1 2 3 4 5 6 7 8 — по одному счету на каждый шаг — и заканчивая вдох, когда дойдете до 8.
 3. Медленно выдыхайте через нос, отсчитывая шаги, как и раньше — 1 2 3 4 5 6 7 8.
 4. Сделайте промежуток между вдохами, продолжая идти и отсчитывая шаги — 1 2 3 4 5 6 7 8.
 5. Повторяйте упражнение сначала, пока не почувствуете усталость. Отдохните немного и снова начинайте делать, пока это доставляет удовольствие.
- Упражнение следует повторять несколько раз в день.

Упражнение 6. Утреннее упражнение

1. Встаньте прямо, голову вверх, глаза перед собой, плечи назад, колени вместе, руки по швам.
2. Медленно приподнимайтесь на пальцах ног, ровно и медленно вдыхая воздух Полным Вдохом.
3. Задержите дыхание на несколько секунд, оставаясь в этом положении.
4. Медленно опуститесь на пятки, медленно выдыхая воздух через нос.
5. Сделайте Очищающее Дыхание.
6. Повторите упражнение несколько раз, поднимаясь то на одной правой, то на одной левой ноге.

Упражнение 7. Оживление кровообращения

1. Встаньте прямо, сделайте Полное Дыхание и задержите воздух.
2. Медленно нагнитесь вперед и твердо, спокойно возьмите в руки заранее положенную на пол палку или трость. Постепенно напрягая всю вашу силу, сжимайте палку все крепче.
3. Отпустите палку и, с медленным выдохом распрямляясь, вернитесь в исходное положение.
4. Повторите это движение несколько раз. Закончите Очищающим Дыханием. Упражнение можно проделывать и без палки, сжимая лишь воображаемый предмет и силой воли увеличивая сжатие.

В заключение раздела о дыхании предлагаются упражнения, которые можно использовать перед каждым занятием или концертом. Условно назовем их дыхательными упражнениями для диафрагмы. Они хорошо организуют певцов, помогают сосредоточить внимание, настроиться на серьезную работу:

Упражнение 1.

1. Встаньте прямо, руку положите на живот.
2. Сделайте активный короткий вдох носом так, чтобы стенка живота отодвинулась вперед.
3. Выдох спокойный через нос.

Упражнение 2.

1. Сделайте активный вдох носом. Следите за тем, чтобы не приподнимались плечи и грудь.
2. Выдыхайте короткими сильными толчками через плотно сжатые губы. Выдохов может быть три и более.

Упражнение 3.

1. Сделайте активный вдох носом.
2. Выдыхайте тонкой длинной струйкой воздух через рот. Губы не вялые, мышцы лица и челюсти не напрягать.

Тренировочные упражнения для артикуляционного аппарата*

Три упражнения для массажа при подготовке артикуляционного аппарата к речевой дикцией.

Упр. 1. Массаж лица

Положить ладони на лоб, чтобы кончики пальцев обеих рук касались друг друга. Медленно поглаживать ладонями до околоушной области лица. Такие движения производить: а) от переносицы к ушам; б) от желобка под носом к ушам; в) от околоушной области лица к подбородку и обратно; г) поглаживать кончиками пальцев вокруг глаз и щими движениями от середины лба и снова к середине.

Упр. 2. Вибрационный массаж лица

Повторить все вышеизложенные движения, но только способом постукивания пальцами.

Упр. 3. Массаж шеи

Медленно поглаживать шею ладонями обеих рук сверху вниз: а) в области горла, то правой, то левой рукой; б) от околоушной области лица, по боковой части шеи, к затылку (кончики пальцев обеих рук касаются друг друга); в) затем руки скользят по боковой части шеи до подмышечных впадин.

После массажа можно переходить непосредственно к тренировке речевого аппарата. В процессе тренировки следует избегать резкой, жесткой артикуляции. В основе тренировки — выработка естественных, плавных движений.

Для тренировки нижней челюсти

Упр. 1. Исходное положение: голова прямо, подбородок в обычном, удобном положении, губы сомкнуты.

На счет “раз”** челюсть опускается на расстояние ширины двух пальцев (среднего указательного)***, язык лежит свободно, кончик — у нижних резцов, губы сохраняют округлую форму, зубы не обнажаются.

При тренировке свободное положение головы сохранять, все внимание сосредоточить на опускании челюсти. На счет “два” фиксируется открытое положение рта; на счет “три” рот закрывается.

Упражнение повторить 6 раз.

Упр. 2. Исходное положение: см. упр. 1.

На счет “раз” челюсть опускается, на “два” — двигается вправо (рот раскрыт); на “три” — челюсть снова опускается; на “четыре” — двигается влево; на “пять” — снова опускается; на “шесть” — выдвигается вперед; на “семь” — возвращается в исходное положение (и.п.).

Упражнение выполняется в медленном темпе, без резких движений, 2—3 раза.

Для тренировки губных мышц

Упр. 3. Исходное положение: зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии.

На счет “раз” губы вытягиваются вперед, принимая форму “пятачка”; на счет “два” — губы растягиваются в стороны, не обнажая зубов (растягивать губы сильно в стороны не следует, нужно больше тренировать их в движении вперед).

Упражнение повторяется 3—4 раза без перерыва.

Упр. 4. Исходное положение: см. упр. 3.

На счет “раз” губы собрать в “пятачок”, а затем, стараясь не разжимать “пятачка”, сделать круговые движения губами: вправо, вниз, влево, вверх.

Повторить круговые движения справа налево 3—4 раза, потом — в обратном направлении столько же.

Упр. 5. Нижние зубы касаются верхней губы и легко почесывают ее, затем то же движение делают верхние зубы, касаясь нижней губы.

Упражнение повторяется 3—4 раза.

Упр. 6. Исходное положение: см. упр. 3.

На счет “раз” верхняя губа поднимается так, что обнажаются зубы, на “два” — опускается.

Упражнение повторяется 3—4 раза.

Упр. 7. Массаж верхней и нижней губ:

а) поглаживать указательными пальцами обеих рук мышцы верхней губы одновременно поглаживанием мышц нижней губы средними пальцами (движение от центра губ к уголкам).

*Упражнения составлены по работам: Вербова Н., Головина О., Урнова В. Искусство речи. — М., 1972. Произношение и дикция / Сост. Козлянинова И. П. — М., 1977.

**Счет ведется про себя.

***Эта ширина опускания нижней челюсти сохраняется и в др. упражнениях, если она не оговорена специально.

б) произносить сочетания согласных ГЛ, ГН, ВН, подтягивая после каждого сочетания вверх верхнюю губу. Звуки Л, Н, В — тянуть;

в) произносить сочетания КС, ГЗ, БЗ, оттягивая вниз нижнюю губу. Щелевые звуки С и З тянуть. При движении губ вверх и вниз прижимать их к деснам.

Для тренировки верхней губы следует применять сочетания ГЛ, ВЛ, КЛ, РЛ, ШЛ, ДЛ, ГН, ВН, ТН, ДН, артикуляция которых требует подтянутой верхней губы.

Для тренировки нижней губы рекомендуются сочетания КС, ГЗ, БЗ.

Для тренировки мышц языка

Одно из главных условий правильного звучания гласных и согласных звуков — подвижность и точность движений языка. В образовании звуков принимают участие различные части языка: кончик, передняя часть, спинка или корень языка. Задача сводится к тому, чтобы сделать все указанные части языка подвижно-активными, работу всего языка — свободной и вместе с тем экономной, упруго-точной, ювелирно-выверенной.

Упр. 8. Исходное положение: рот открыт, язык лежит плоско, кончик языка — у нижних передних резцов.

На счет “раз” кончик языка поднимается к основанию верхних передних зубов; на “два” язык опускается в исходное положение (кончик упирается в нижние резцы); на “три” — кончик поднимается к альвеолам*; на “четыре” — язык в исходном положении; на “пять” — кончик языка за альвеолами; на “шесть” — исходное положение.

Упражнение повторяется 3—4 раза.

Упр. 9. Исходное положение: см. упр. 8.

На счет “раз” острым кончиком языка коснуться внутренней стороны левой щеки.

Движения повторяются 3—4 раза. Те же действия потом направлены на правую щеку, столько же раз. Следить, чтобы нижняя челюсть была свободна и одновременно неподвижна.

Упр. 10. Исходное положение: см. упр. 8.

На счет “раз” высунуть язык так, чтобы почувствовать напряжение в “уздечке”, затем вернуть его в исходное положение.

Упражнение повторяется 3—4 раза.

Упр. 11. Исходное положение: см. упр. 8.

Кончик языка плотно прижимается к основанию передних нижних зубов; спинка языка выгибается и направляется толчком от корня вперед.

Упр. 12. Кончик языка высовывается наружу и двигается между губами сначала по вертикали, а затем по горизонтали, при этом чувствуется напряжение в “уздечке” языка. При включении голоса получается звук, подобный детскому поддразниванию.

Упражнения, помогающие устранить недостатки в работе языка

Упр. 13. Положить кончик языка на нижнюю губу и, не убирая его, произнести несколько раз подряд сочетание БЯ.

Упр. 14. Быстрым движением высунуть язык, затем подтянуть его за зубы и произнести сочетание АС.

Упр. 15. Тянуть звук на сонорную М, поглаживая языком зубы.

Упр. 16. Произнести несколько раз сочетания согласных, в артикуляции которых принимает участие язык: ТКР, РКТ, КРТ, ДРТ, ТРД, БРТ, РБТ и т.д.

Упр. 17. Тянуть звук на сонорную М, вытянув и загнув язык на верхнюю губу.

Для тренировки мышц мягкого нёба и глотки

Упр. 18. Произнести медленно 3—4 раза подряд согласные К и Г, а затем медленно, беззвучно, почти не открывая рта, но хорошо раскрывая полость зева, произнести 3—4 раза подряд гласные А, Э, О.

Упр. 19. а) Произнести медленно и беззвучно А, Э, О, стараясь шире раскрыть зев, а не рот; затем, повторяя так же беззвучно эти гласные, наклонить голову вниз, до соприкосновения с грудью; потом плавным, медленным движением запрокинуть голову назад, продолжая произнесение гласных.

б) Наклонить голову вправо, как бы желая положить ее на плечо (плечо не поднимать!), потом плавно положить голову влево. В этих положениях беззвучно повторять указанные гласные.

Упр. 20. а) “Прополоскать” при выдохе рот и горло воздухом, как это делается при полоскании водой, стараясь точно воспроизвести эти движения.

б) Слегка погладить ладонями рук сверху вниз горло и верхнюю часть грудной клетки; затем, хлопывая шею и грудь кончиками пальцев, протяжно на выдохе тянуть согласные М — МЬ — М — МЬ — М — МЬ. При этом твердые М переливаются в мягкие МЬ и наоборот. Тянуть насколько хватает воздуха, свободно, не напрягаясь. Вдыхать носом.

Упр. 21. Раскрыть рот, опустив нижнюю челюсть, и произнести звуко сочетание АММ... АММ... (звук А — тихим легким шепотом, звук М — протяжно, звучно). Повторить упражнение несколько раз.

*Альвеола — углубление в челюсти, в котором находится корень зуба.

Тренировка произношения гласных и согласных звуков

Порядок гласных звуков:

- а) И, Э, А, О, У, Ы;
- б) Е, Я, Ё, Ю.

Упр. 22. Беззвучное произнесение гласных на “теплом выдохе”, затем то же самое “Теплый выдох” представляется как постепенное выдыхание воздуха теплой струей. Он производится замедленно, как бы “растянутой” гласной. Поднося ладонь к рту, ощутить тепло. Вдох перед упражнением берется коротко, носом. Вслух звуки прослушиваются на одном дыхании.

Упр. 23. Произносить каждый гласный звук в вышеуказанном порядке в сочетании с гласным А сначала беззвучно, потом — вслух. При беззвучном произнесении на “теплого выдоха” вдох производится после каждой пары гласных:

И — А, Э — А, О — А, У — А, Ы — А.
Е — А, Я — А, Ё — А, Ю — А.

Упр. 24. Произносить перед каждым звуком гласный А:

А — И, А — Э, А — О, А — У, А — Ы.
А — Е, А — Я, А — Ё, А — Ю.

Упр. 25. Произнесение “взрывных” согласных: Б — П, В — Ф, Д — Т, Г — К.

- а) Би — бэ — ба — бо — бу — бы;
пи — пэ — па — по — пу — пы.
- б) Бе — бя — бё — бю;
пе — пя — пё — пю.
- в) Би-пи, бэ-пэ, ба-па, бо-по, бу-пу, бы-пы;
Бе-пе, бя-пя, бё-пё, бю-пю.
- г) Пи-би, пэ-бэ, па-ба, по-бо, пу-бу, пы-бы;
Пе-бе, пя-бя, пё-бё, пю-бю.
- д) Ди — дэ — да — до — ду — ды;
ти — тэ — та — то — ту — ты.
- е) Тиди — тидди, тэдэ-тэддэ, тада-тадда...
теде-тедде, тядя-тяддя, тёдё-тёддё, тюдю-тюддю.
- ж) Ги — гэ — га — го — гу — гы;
Ки — кэ — ка — ко — ку — кы.
- з) Ге — гя — гё — гю;
ке — кя — кё — кю.
- и) Киги-киги, кэгэ-кэггэ, кага-кагга...
гиги-гигги, гэкэ-гэккэ, гага-гагга...
- к) Ви — вэ — ва — во — ву — вы;
фи — фэ — фа — фо — фу — фы.
- л) Ве — вя — вё — вю;
фе — фя — фё — фю.
- м) Фиви-фивви, фэвэ-фэввэ, фава-фавва...
вифи-виффи, вэфэ-вэффэ, вафа-ваффа...
- н) Вивививиф, вэвэвэвэф, вавававаф...
- о) Хи — хэ — ха — хо — ху — хы;
хихихих — хэхэхэх — хахахах...

Упр. 26. Сочетания согласных: Б, П, В, Ф, Г, К, Д, Т.

Начинать тренировку согласных надо в медленном темпе, произносить их свободно, напрягаясь. Следить, чтобы упражнение звучало естественно, разговорно.

- а) Гбди, гбдэ, гбда, гбдо, гбду, гбды;
- б) Кпги, кптэ, кпта, кпто, кпту, кпты;
- в) Бдги, бдгэ, бдга, бдго, бдгу, бдгы;
- г) Птки, пткэ, птка, птко, птку, пткы;
- д) Вгди, вгдэ, вгда, вгдо, вгду, вгды;
- е) Фкти, фктэ, фкта, фкто, фкту, фкты;
- ж) Вдги, вдгэ, вдга, вдго, вдгу, вдгы;
- з) Фтки, фткэ, фтка, фтко, фтку, фткы;
- и) Бдги — птки, бдгэ — пткэ, бдга — птка...
- к) Вгди — фкти, вгдэ — фктэ, вгда — фкта...
- л) Вдги — фтки, вдгэ — фткэ, вдга — фтка...
- м) Гбди — кпги, гбдэ — кптэ, гбда — кпта...

Упр. 27. Сочетания согласных: Л, М, Н, Р.

- а) Рли, рлэ, рла, рло, рлу, рлы;
рле, рля, рлё, рлю;
- б) Лри, лрэ, лра, лро, лру, лры;
лре, лря, лрё, лрю;

- в) Рли — лри, рлэ — лрэ, рла — лра...
рле — лре, рля — лря, рлѐ — лрѐ, рлю — лрю;
- г) Лри — рли, лрэ — рлэ, лра — рла...
лре — рле, лря — рля, лрѐ — рлѐ, лрю — рлю;
- д) Мли, млэ, мла, млю, млу, млы;
мле, мля, млѐ, млю;
- е) Лми, лмэ, лма, лмо, лму, лмы;
лме, лмя, лмѐ, лмю;
- ж) Мли — лми, млэ — лмэ, мла — лма...
мле — лме, мля — лмя, млѐ — лмѐ, млю -- лмю;
- з) Мни, мнэ, мна, мно, мну, мны;
мне, мня, мнѐ, мню;
- и) Нми, нмэ, нма, нмо, нму, нмы;
нме, нмя, нмѐ, нмю;
- к) Мни — нми, мнэ — нмэ, мна — нма...
мне — нме, мня — нмя, мнѐ — нмѐ, мню — нмю;
- л) Три, трэ, тра, тро, тру, тры;
тре, тря, трѐ, трю;
- м) Дри, дрэ, дра, дро, дру, дры;
дре, дря, дрѐ, дрю;
- н) Три-дри, трэ-дрэ, тра-дра...
тре-дре, тря-дря, трѐ-дрѐ, трю-дрю;
- о) Штри, штрэ, штра, штро, штру, штры;
штре, штря, штрѐ, штрю;
- п) Ждри, ждрэ, ждра, ждро, ждру, ждры;
ждре, ждря, ждрѐ, ждрю;

Упр. 28. Сочетания согласных: Ж, З, С, Ш, Ч, Ц, Щ.

- а) Си — сэ, са — со — су — сы;
иси — эсэ — аса — осо, усу — ысы;
ис — эс — ас — ос — ус — ыс;
се — ся — сѐ — сю;
есе — яся — ѐсѐ — юсю;
есь — ясь — ѐсь — юсь;
- б) Зи — зэ — за — зо — зу — зы;
изи — эзэ — аза — озо — узу — ызы;
из — эз — аз — оз — уз — ыз;
зе — зя — зѐ — зю;
езе — язя — ѐзѐ — юзю;
- в) Сизизис, сэззэзэс, сазазас...
сезезесь, сязязясь, сѐзѐзѐсь, сюзюзюсь;
- г) Зиси-зисси, зэсэ-зэссэ, заса-засса...
зесе-зессе, зяся-зясса, зѐсѐ-зѐссѐ, зюсю-зюссю;
сизи-сиззи, сэзэ-сэззэ, саза-сазза...
- д) Спи, спэ, спа, спо, спу, спы;
сли, слэ, сла, сло, слу, слы;
сти, стэ, ста, сто, сту, сты;
сви, свэ, сва, сво, сву, свы;
сфи, сфэ, сфа, сфо, сфу, сфы;
сми, смэ, сма, смо, сму, смы;
зби, збэ, зба, збо, збу, збы;
зви, звэ, зва, зво, зву, звы;
зги, згэ, зга, зго, згу, згы;
зли, злэ, зла, зло, злу, злы;
зми, змэ, зма, змо, зму, змы;
зди, здэ, зда, здо, зду, зды;
- е) Спе, спя, спѐ, спю;
сле, сля, слѐ, слю;
сте, стя, стѐ, стю;
све, свя, свѐ, свю;
сфе, сфя, сфѐ, сфю;
збе, збя, збѐ, збю;
зве, звя, звѐ, звю;
зге, згя, згѐ, згю;
зле, зля, злѐ, злю;
зме, змя, змѐ, змю;
зде, здя, здѐ, здю;

- ж) Ши — шэ — ша — шо — шу — шы;
 Жи — жэ — жа — жо — жу — жы;
 з) Жыши-жышши, жэшэ-жэшшэ, жаша-жашша...
 шыжы-шыжжы, шэжэ-шэжжэ, шажа-шажжа...
 и) Шы — сы, шэ — сэ, ша — са...
 Шы — сы — шы, шэ — сэ — шэ, ша — са — ша...
 Жи — зи, жэ — зэ, жа — за, жо — зо, жу — зу...
 к) Шли, шлэ, шла, шло, шлу, шлы;
 шни, шнэ, шна, шно, шну, шны;
 шми, шмэ, шма, шмо, шму, шмы;
 шти, штэ, шта, што, шту, шты;
 жли, жлэ, жла, жло, жлу, жлы;
 жни, жнэ, жна, жно, жну, жны;
 жми, жмэ, жма, жмо, жму, жмы;
 жди, ждэ, жда, ждо, жду, жды;
 л) Ши — ще — шя — щё — шю;
 Ши — цы, ше — це, ща — ца, щё — цо, шю — цу, ши — цы.
 м) Ци — цэ — ца — цо — цу — цы;
 ици — эцэ — аца — оцо — уцу — ыцы;
 иц — эц — ац — оц — уц — ыц;
 н) Чи — че — чя — чё — чю;
 о) Чи — ци, че — це, чя — ца, чё — цо, чю — цу;
 п) Щиччи, щечче, щяччя, щёччё, щюччю.

Упражнения на скороговорки

Работа над скороговорками преследует важную цель — научиться легко, непринужденно преодолевать встречающиеся в речи дикционные трудности, сложные звуко сочетания. «В русском фольклоре “соль” скороговорки в том, что сочетания некоторых звуков трудно произносятся еще при многократном повторении их в быстрой речи ошибочная замена одного звука другим создает комический эффект» (33, с. 131).

Начинать работу над скороговорками, так же как и над согласными, надо в медленном темпе. Нельзя бессмысленно “пробалтывать” текст в пространство, в “никуда”. Обязательно должно присутствовать отношение к тому, о чем говорится в скороговорке и к кому она обращена. Надо с какой целью, смыслом произносится. Другими словами, исполнитель должен в своем восприятии представлять то, о чем идет речь, мысленно “видеть”, кому направлен текст. Каждая скороговорка имеет свою смысловую линию, и можно нафантазировать самые разнообразные оттенки настроения, отношения к тому, о чем говорится в тексте, рисуя себе соответствующие жизненные ситуации. Например, можно разнообразить предлагаемые обстоятельства, представляя себе: то погоню, то ласковое обращение к другу, то ликование победителя и т.п. При этом и та же скороговорка будет интонироваться соответствующим данной ситуации образом. Можно даже сместиться логический центр фразы.

Очень полезно сначала тренироваться в беззвучном произнесении скороговорки в медленном темпе. Потом темп постепенно ускорять и выговаривать текст вслух.

Скороговорки

Тренировка согласных: Б-П, В-Ф, Г-К, Д-Т, Ж

Добыл бобов бобыль.

Бык топугуб, топугубенький бычок, у быка бела губа была тупа.

Колпак на колпаке, под колпаком колпак.

От топота копыт пыль по полю летит.

Верзила Вавила весело ворочал вилы.

Наш голова вашего голову головой переголовил, перевыголовил.

В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.

У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.

Пришел Прокоп, кипел укроп, ушел Прокоп, кипел укроп.

Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.

Шел деготник, а мне не до деготника, не до деготниковой жены.

Купи кипу колки.

Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он сидит.

Брит Клим-брат, брит Глеб-брат, брат Игнат бородач.

Ткет ткач ткани на платки Тане.

Хитри, да не перехитри.

Тренировка согласных: Л, М, Н, Р

На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора.

Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.

Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.
Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.
Сшит колпак, да не по-колпаковски; вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать; надо колокол переколоковать, перевыколоковать.
Маланья-болтуня молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.
Орел на горе, перо на орле. Гора под орлом, орел под пером.
Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла. Мила мыло не любила, мыло Мила уронила.
Тренировка согласных: С, З, Ш, Ж, Ч, Щ, Ц.
У Сени и Сани в сетях сом с усами.
Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.
По семеро в сани уселись сами.
Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоче, шумливо шарят гроши.
Чешуя у щучки, щетинка у чушки.
Ценит цеп косяк по косовице.
Косарь Касьян косой косит косо. Не скосит косарь Касьян покоса.
У ежа ежата, у ужа ужата.
Течет речка, печет печка.
Щипцы да клещи — вот наши вещи.
Около колодца кольцо не найдется.



Дополнительные (вокальные) упражнения*

Упражнения носят комплексный характер. Вместе с тем каждое из них имеет свою сложность, свой мелодический (певческий) диапазон и содержит более частные (узко наленные) технические задачи. Например, одна группа упражнений в большей степени раскрывает интонационную выразительность пения (№№ 1, 6, 10, 12, 13, 16, 18, 19, 21), другие — способствуют формированию близкого, светлого звука, организованного «построением» гласных букв на чике языка (№№ 3, 9, 17, 21), третьи позволяют развивать подвижность артикуляционного аппарата (№№ 10, 12, 15, 16, 20), «собирать» звук и добиваться единой манеры образования гласных (№№ 1, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20), освобождать нижнюю челюсть (№№ 1, 2, 8, 11, 14), достигать свободы гортани и эластичности мягкого неба (№№ 2, 5, 10, 11, 13, 14, 18), четко произносить ударные гласные (№№ 1, 4, 6, 11, 13, 14, 18, 19), развивать навыки огласовки (№№ 10, 12, 20), фиксации йотированных гласных (№№ 4, 11, 17), краткого произношения свистящих и шипящих согласных (№№ 6, 9, 10, 12, 13), интонировать в высоте последующих гласных звонкие и сонорные согласные (№№ 2, 3, 4, 11, 14, 15, 20, 21), добиваться мягкой атаки звука (№№ 1, 4, 5, 11, 16, 18, 19).

1. **Подвижно**

 У_ лья_ нуш_ ка,
 Мо_ я ми_ ла_ я,
 Хо_ ро_ ша_ я.
2. **Плавно**

 Плы_ ла_ ле_ бедь.
3. **Умеренно**

 Ле_ бе_ дин, ле_ бе_ дин.
4. **Умеренно, певуче**

 И_ ё, и_ я, и_ ё, и_ я, бе_ рё_ зонь_ ка куд_ ря_ ва_
5. **Решительно, энергично**

 Е_ е_ е, ой_ да, я_ я_ я, ай_ да.
6. **Спокойно**

 По - над ле_ сом ту_ ман рас_ сти_ ла_ ет_ ся.

*Приводятся упражнения, используемые в практике вокальной работы в РАМ имени Гнесиных.

7. Умеренно

Ка_ ли_ на мо_ я на вет_ ру рос_ ла.

8. Плавно

Ба_ ю, бай,
Ба_ ю, бай.

9. Подвижно

Зе_ ле_ ны лу_ га, зе_ ле_ ны лу_ га, зе_ ле_ ны, ле_ ны, ле_ ны, ле_ ны лу_ га.

10. Подвижно, распевно

Вы_ рас та... Вы_ рас та..., вы_ ра_ ста_ ла тра_ ва
ше_ л(ы)_ ко_ ва_ я, вы_ рас та_ ла тра_ ва шё_ л(ы)_ ко_ ва_ я.

11. Живо

У ме_ ня, у ме_ ня, у ме_ ня ле_ бе_ да.

12. Быстро, легко

Да Вы у_ ты, у_ ты, у_ ты, у_ ты, у_ ты.
вы ку_ да, у_ ты, у_ ты, у_ ты, у_ шли.
Ка_ бы ле_ с(ы) пе_ ре_ ле_ си_ л(ы)_ ся.
Ка_ бы све_ т(ы) пе_ ре_ све_ ти_ л(ы)_ ся.

13. Умеренно

Сто_ ро_ на ль ты мо_ я, да сто_ ро_ нуш_ ка.
(Ты сто_ ро_ нуш_ ка не_ о_ гляд_ на_ я.)

14. Умеренно

Вы_ ле_ та_ ла ле_ бедь бе_ ла_ я.

15. **Быстро, легко**

Что не зе_ ле_ но ви_ но, что не зе_ ле_ но ви_ но раз_ ли_ ва_ ет_

16. **Живо**

У Вар_ вар... Вар_ ва_ ры пле_ тень за_ пле_ тён.
За плет_ нём, плет_ нём под_ ни_ ма_ ет_ ся лён.

17. **Спокойно, певуче**

Вью ли, вью я вьюн, вью я зо_ ло_ той.

18. **Плавно**

Уж вы, вет_ ры, ве_ те_ роч_ ки, по_ лу_ дё_ ны ви_ хо_ рёч_

19. **Умеренно, подвижно.**

Ой, че_ рё_ муш_ ка, ты гу_ стень_ кий кус_ ток, на че_ рё_ муш_ ка
А и лё_ ли, лё_ ли, лё_ ли, лё_ ли, лель, а и лё_ ли, ле

зо_ ре_ вый цве_ ток.
лё_ ли, лё_ ли, лель.

20. **Живо**

Хо_ ди_ л(ы) ко_ ма_ р(ы) по лу_ гу, да, по лу_ гу, по лу_

су_ да_ ры_ ня, по лу_ гу.

21. **Умеренно**

На ка_ ли_ не бе_ лый цвет. Эх, бе_ лый



Вокальные упражнения для развития и постановки народных голосов

Вокально-технические упражнения составлены на основе образцов из фольклорных сборников (см. перечень в конце приложения), представляющих певческие традиции различных областей России. Использование в качестве упражнений примеров подлинно народного мелоса в виде различных мелодических построений (отдельных мотивов, попевок, характерных интонационных оборотов, предложений, фраз, иногда целых куплетных форм) помогает достичь наибольшей адекватности исполнительской манеры певца традиционному стилю народного пения, его речевой специфике звуковедения и открытого способа звукообразования. В некотором смысле данные упражнения можно сравнить с кокизником — своеобразным сборником попевок. Как и в древнерусском певческом искусстве, где попевка составляла мелодическую основу осмогласия (без нее немыслима сама эта система, и, следовательно, знаменный распев), в песенном фольклоре с попевкой связано обозначение типичных (общерусских и локальных) мелодических оборотов. Напомним, что ключевым началом народной эстетики является формульность — одно из выражений канона — универсальной, сквозной категории фольклора. Такие признаки фольклорной формулы, как стереотипность, устойчивость, повторяемость, а также типологические приметы фольклорной песенной формы содержатся в народных попевках. Поэтому последовательное изучение их открывает путь к развитию и накоплению необходимых певцу слуховых впечатлений, связанных со своеобразием русского народного «интонационного языка». Упражняясь в голосе, пополняя от урока к уроку свой «интонационный словарь», учащиеся овладевают характерной народно-песенной речью, специфической системой ладового мышления, постигают своеобразие функциональных связей, последовательностей и народных кадансовых форм.

Именно фольклор должен составить «ядро» вокальной работы с народными голосами. И не только в силу своей ладово-интонационной и ритмической специфики, но и потому что народные напевы, отфильтрованные голосами многих поколений необученных певцов, очень удобны в пении и отвечают естественной природе голоса. Но не только вокальные качества русского песенного фольклора заставляют обратиться к нему педагогов. Дело в том, что само обучение народному пению, в основе которого, как известно, лежит речевая манера звуковедения, целесообразно строить на упражнениях со словами, а не на вокализах, как это происходит в академическом вокальном обучении.

Академическая вокализация достигается исполнением мелодий исключительно на гласных звуках с применением приема вибрато. К народной же манере больше подходит лингвистическое понимание вокализации как «перехода согласного звука в гласный». В этом случае вокализация осознается певцом как распевная речь. Чтобы добиться именно такого, речевого, способа вокализации и соответствующего ему музыкально-речевого мышления, необходимо с первых шагов обучения прививать ученикам навыки живого, выразительного, смыслового интонирования, осуществляя это на упражнениях со словами.

Все приводимые примеры, как правило, точно дублируют источники (аббревиатура названий сборников, номера примеров или страницы их нахождения указываются в каждом упражнении). За редким исключением допущены незначительные изменения в нотном или словесном текстах, вызванные учебными задачами и необходимостью композиционной завершенности упражнений. Тональности и размеры везде сохранены. Поскольку исполнение каждого примера должно начинаться с зоны примарного звучания голоса певца, упражнения необходимо транспонировать в соответствующие примарной зоне тональности, и затем выполнять их по полутонам вверх и вниз (в объеме голоса).

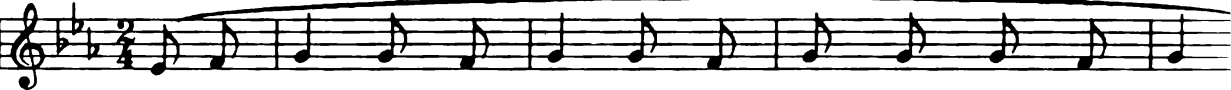
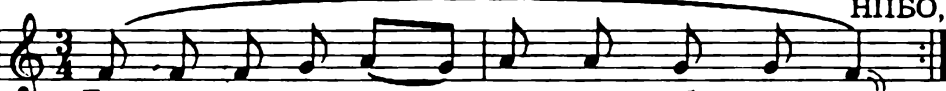
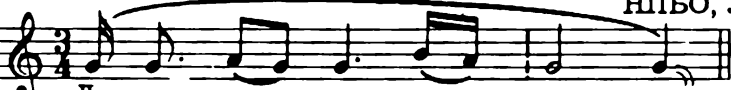
Темпы в приводимых образцах сознательно не указываются, т.к. возможны отступления, диктуемые вокальными задачами. При этом педагоги и учащиеся должны опираться на знания песенных жанров. Каждый из жанров имеет свой особый тип интонирования и артикулирования. В одних примерах эти особенности выражены достаточно ярко, в других — они скрыты. Вместе с тем в каждом конкретном случае следует исходить из вокально-технических задач, решаемых с помощью того или иного упражнения. Нередко эти задачи легче и быстрее разрешаются именно с помощью нахождения «интонационного ключа», характерного для жанрового типа интонирования (например, плача-причета, повествования, возгласа, говорка, декламации и т.п.). В результате певец, развивая и ставя свой голос, овладевает лексикой народного музыкального языка: его ритмом, мелодикой, ладовыми особенностями, характерными народными приемами, речевыми интонациями. Все это содержится в примерах: скаты, дающие возможность почувствовать грудное резонирование (№№ 8-9, 12-13, 22, 25, 48, 82, 102, 119, 170, 173, 189-194), сложные ритмы (9-13, 27, 61, 68, 101, 137, 148, 153, 172-173, 184-185, 187, 190, 193), ладовая переливчатость (55, 97-98, 132, 136, 176), огласовки (32, 38, 87, 92, 107, 114, 165), форшлаги (25, 74, 99, 156, 170, 172, 176), мордент (99, 156) и пр. В упражнениях, содержащих украшения, для начала можно осваивать лишь мелодико-ритмический рисунок, и только утвердившись в нем, добавлять к основному мелодическому остову форшлаги и мордент (25, 43, 74, 99, 170, 176; 156).

Упражнения систематизировались по принципу постепенного расширения диапазона: от простых секундовых попевок и построений до развитых фраз в объеме октавы и более.

Фразировка обозначена лигами. Когда длинная фраза, объединенная лигой, содержит два лигитированных фрагмента, их можно исполнять: каждый фрагмент на самостоятельном дыхании. Затем, укрепляясь в навыке певческого дыхания, пробовать исполнять все упражнение на одном дыхании.

В тех случаях, когда в подтекстовках упражнений выделены отдельные гласные буквы (заглавным написанием), их исполнение требует особого внимания и очень четкого фонетически чистого

произношения (№№ 39, 50, 54-56, 59, 64, 72, 78, 80). В приложении включены добавочные упражнения для мужских голосов (№№ 204-228) и для ансамблевого пения (№№ 229-241).

1. 
Рас_ка_ чай_ те ме_ ня, раз_ ба_ ю_ кай_ те!
2. 
Ле_ бе_ дин мой, ле_ бе_ дин. УНП, № 50
3. 
Ле_ бе_ дин. РНП, № 257
4. 
А мы про_ со се_ я_ ли, се_ я_ ли,
Ой, дид ла_ до, се_ я_ ли, се_ я_ ли.
А мы про_ со вы_ топ_ чем, вы_ топ_ чем.
Ой, дид ла_ до, вы_ топ_ чем, вы_ топ_ чем.
А мы ко_ ней вы_ пус_ тим, вы_ пус_ тим.
Ой, дид ла_ до, вы_ пус_ тим, вы_ пус_ тим.
5. 
Во — — лу_ зях,
Во — зе_ лё_ ных,
Вы — рос_ ла
Тра — ва,
Шёл — лко_ ва,
Ту — тра_ ву,
Вы — ко_ шу,
(Ле — бе_ дин.)
(Где — ты был.) ВП, № 5
6. 
1. И_ дёт ко_ за ро_ со_ ску со_ сёт мо_ ло_ ка не пьёт, то_ го
га_ та_ я за бу, про_ бо_ ду, на ро_ га по_ са_ жу.
ма_ лы_ ми ре_
бя_ та_ ми; кто УНП. 100 РНП, 2
7. 
Бе_ лый снег вы_ па_ дал, мой ми_ лень_ кий с ко_ ня пал.
8. 
Ле_ те_ ла па_ ва че_ рез дуб_ ро_ ву,
Перь_ я те_ ря_ ла — дай на до_ ро_ гу.
Там де_ воч_ ка шла, перь_ я сби_ ра_ ла,
В ру_ ка_ ва кла_ ла, ве_ но_ чек ви_ ла,
А свив_ ши ве_ нок, да_ й пош_ ла в та_ нок! НРБО, № 56
9. 
Да чи_ я э_ то ма_ ти
По со_ се_ душ_ кам хо_ дя? НРБО, № 89

10. 
 Сып_лют_ся груш_ки с вер_хуш_ки.

11. 
 За_гре_бай, мат_ка, жар, жар,
 Ко_ли те_бе доч_ки жаль, жаль.

12. 
 Ступ_ну_ла де_воч_ка на по_рог, мах_ну_ла ру_ко_вом на под_руг.

13. 
 Не си_ди, де_воч_ка, не си_ди,
 Об_чи_ни* о_кон_це, по_гля_ди.

14. 
 Шел Ва_ню_ша по у_го_ру, шел Ва_ню_ша по у_го_ру,


 по у_го_ру, по у_го_ру.

15. 
 Всту_пил ко_зёл, всту_пил ко_зёл, всту_пил ко_зёл в о_го_род,
 Стоп_тал ко_зёл, стоп_тал ко_зел, стоп_тал ко_зёл лук-чес_нок.
 Од_на Та_ня, од_на Та_ня, од_на Та_ня мо_ло_да,
 Бра_ла коз_ла, бра_ла коз_ла, бра_ла коз_ла за ро_га.
 От_во_ди_ла, от_во_ди_ла, от_во_ди_ла за по_ля,
 За_зе_лё_ны, за_зе_лё_ны, за_зе_лё_ны, за лу_га.

16. 
 Вдоль по бе_реж_ку, да вдоль по кру_то_му.

17. 
 Лю_лень_ки, лю_лень_ки, при_ле_те_ли гу_лень_ки.

* Общины — откпой.

18. СЧ,
Ох, мы с по_друж_кой за_ду_шев_ны_е и дро_леч_ки друж_ки,
Ох, бу_дем бе_лень_ки_е коф_точ_ки но_силь под ре_меш_ки.

19.
Я спро_шу те_бя: лю_бишь ли ме_ня? Ес_ли лю_бишь — так жи_и

УНП, №120

а не лю_бишь — у_хо_ди.

20. СЗ, с
Ой, все зе_лё_ны, все зе_лё_ны, все зе_лё_ны ё_лоч_ки.

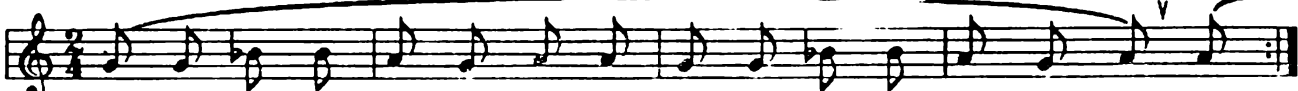
НПКО, №10
21.
У ро_ди ло_ся
Мно_го я_го док,
У ро_ди ло_ся
Во бо_ру гу_стом.

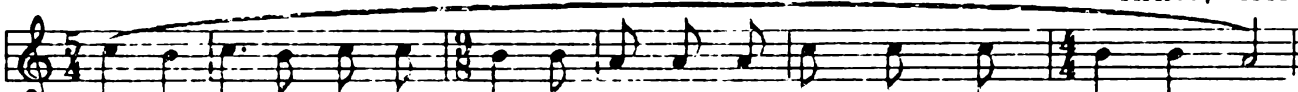
НПБО, №127
22.
А — а, кот бе_лый,
А — а, кот се_рый.

НПКО, №46
23.
Не по Пи_терс_кой до_рож_ке, по Мос_ков_ской.

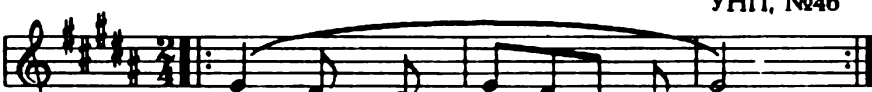
НПБО, №16
24.
Хоть и шла стре_ла
Со все_го се_ла,
Не у_бей, стре_ла,
Чер_на во_ро_на.
Ой, у_бей, стре_ла,
Крас_на мо_лод_ца.

НПКО, №70
25.
Ты ро_ди [и] мый мой,
Ты мой ба [а] тюш_ка.

26. 
 На па_ла_тях на бо_ку да ба_ба се_я_ла му_ку, да,
 Ба_ба се_я_ла, тру_си_ла, бло_ха ру_ку у_ку_си_ла.

27. 
 Кра_со_та ли мо_я, кра_со_та, кра_со_та крас_ной де_ви_цы!

28. 
 Се_я_ли де_ви_цы
 Бе_лы_е цве_ты.

29. 
 Как по_у_ли_це
 Ре_пей_сте_лет_ся.

30. 
 Как за_реч_ко_ю, да за_
 быст_ро_ю, ай, лю_
 ли_лю_ли, да за_
 быст_ро_ю.

31. 
 Уж ты Са_шень_ка, рас_са_шень_ка мо_я,
 Сыз_ма_лё_шень_ка воль_нё_шень_ка взро_сла.

32. 
 Что в[о] по_ле, по_ле ка_лож_ки*.

33. 
 Ме_сяц до_рож_ку про_све_тил, бра_тец се_стри_цу про_во_дил.

34. 
 Воз_ле сад ли да я хо_ди_ла, э_ой, да воз_ле зе_ле_но_го.

* Калюжки — неровности на дороге.

35. НПБО, № 60



Маш_ ка ма_ лень_ ка,
 Рас_ ти ско_ рень_ ко.
 При_ е_ дет к те_ бе
 Ко_ роль у сва_ ты
 При_ ве_ зёт те_ бе
 Три по_ да_ роч_ ка.
 Пер_ вый по_ да_ рок —
 Шёл_ ко_ вый пла_ ток.
 Вто_ рой по_ да_ рок —
 Зо_ лот пер_ сте_ нёк.
 А за_ треть_ е_ го
 Са_ ма мо_ ло_ да.

36. НПКО, №33



Сад зе_ лё_ ный,
 Ви_ но_ град_ ный.

37. НПКО, №



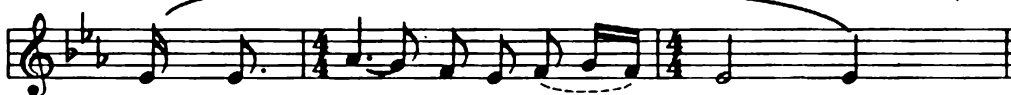
Ты ра_ сти, мо_ я ря_ бин_ ка, да не... не ша_ тай_ ся.

38. РНПП,



Ве_ с(ы)_ на ты кра... [а] с(ы)_ на, вес_ на крас_ (ы)_ на_ я

39. НПБО, №140



Бра_ ла де_ воч_ ка ле_ но_ чек,
 Бра_ ла де_ воч_ ка бе_ лень_ кий.
 На_ шла де_ воч_ ка се_ бе пар_ ня,
 Пар_ ня ум_ но_ го у_ да_ ло_ го.

40. НПКО, №56



Я хо_ ди_ ла, мла_ да,
 Мла_ да с по_ ле_ су.
 Я кри_ ча_ ла, мла_ да,
 Гром_ ким го_ ло_ сом.

41. НПКО, №29



Как у на_ ше_ го
 У со_ се_ да
 Ве_ се_ ла бы_ ла
 Ой, бе_ се_ да.

42. НПКО,



Раз мар_ ше_ нюш_ ка в са_ доч_ ке
 Раз_ за_ бав_ на_ я гу_ ля_ ла.

43.
 Подъ_ез_ жа_ ли мы под се_ ло, за_и_грай, ду_доч_ ка, ве_се_ ло.

РНПЛА, №45

44.
 По_ иг_ рай_ те,
На_ ши де_ вуш_ ки.

РНПЛА, №47

45.
 Под той вер_ бой, под той зе_ лё_ ной
Си_ дит пань_ я, си_ дит смеш_ ча.

НПБО, №91

46.
 Не бе_ ри, хлоп_ чиш_ ко, ста_ ля_ но_ го но_ жа.

47.
 Ле_ тел со_ ко_ лик че_ рез три ле_ са. Ой, ра_ но, ра_

НПБО, №92

но че рез че_ ты_ ре.

РНПЛА, №25

48.
 Что ви_ лись, ви_ лись
Мо_ и ку_ дер_ // _цы.

РНПЛА, №31

49.
 Ах, не бы_ ло вет_ ру,
Вдруг на_ вя_ ну_ ло.
Ах, не бы_ ло го_ стей,
Вдруг на_ е_ ха_ ли.

НПБО, №87

50.
 Чтой по_ мо_ рю,
Чтой по_ си_ не_ // _му.

51. НПКО, №110а

На дво_ ре, дво_ ре ве_ че_ ре_ ет.

52. НПКС

Лу_ чи_ на, лу_ чи_ нуш_ ка бе_ ре_ зо_ ва_ я.
Раз_ ве_ ты, лу_ чи_ нуш_ ка, в пе_ чи не бы_ ла.

53. НПКО, №140

Воз_ ле ро_ щи_ цы, воз_ ле ро_ щи_ цы.

54. НПКО, №143

Вы у_ ли_ цы ши_ ро_ ки.

55. НПКО, №162

Ох, ты хмель, мой хмель да са_ до_ вой, по_ ле_ вой.

56. НПКО, №163

Как по мо_ сти_ ку бы_ ло, мо_ стОч_ ку,
По ка_ ли_ но_ ву бы_ ло, ча_ стО_ му.

57. НПКО, №

Се_ редь по_ ля, се_ редь по_ ля, се_ редь по_ ля и_ ви_ на
Под_ и_ ви_ ной, под и_ ви_ ной, под и_ ви_ ной го_ рен_ ка

58.

А мы ма_ сле_ ни_ цу до_ жи_ да_ ем, до_ жи_ да_ ем.

100 РНП, №46

_ ше, до_ жи_ да_ ем.

59. НПКО № 50

Не ку_ куй - ка ты, мо я ку_ ку_ шеч_ ка,
 Не ку_ куй_ ка ты, мо_ я ря_ ба_ я

60. НПБО, № 151

По_ за лу_ гом зе_ ле_ нень_ ким
 Бра_ ла вдо_ ва лён дроб_ нень_ кий.
 О_ на бра_ ла, вы_ би_ ра_ ла,
 Тон_ кий го_ лос по_ да_ ва_ ла.

61. НПКО, № 94

К лу_ гу тра_ ва при_ па_ ла.

62. ВП, № 21

По_ че_ му пла_ кун - тра_ ва тра_ вам ма_ ти?
 Ко_ гда шёл Гос_ подь на про_ пя_ ти_ е,
 Прес_ вя_ та_ я Мать Бо_ го_ ро_ ди_ ца
 Ро_ ни ла слё_ зы на сы_ ру зем_ лю,
 Что от тех - то слёз, от пре_ чи_ сты_ их
 За_ рож_ да_ ла_ ся всё пла_ кун-тра_ ва.

63. РНПЛ, № 1

Не тру_ буш_ ку тру_ би_ ли
 Ра_ но, ра_ но на за_ ре.

64. РНПЛ, № 2

Не От вет_ ру,
 Не От вих_ рю,
 Ве_ ре_ юш_ ки
 По_ ша_ та_ лись.

65. УНП, № 34

Та_ у_ сень, та_ у_ , сень! Как у ме_

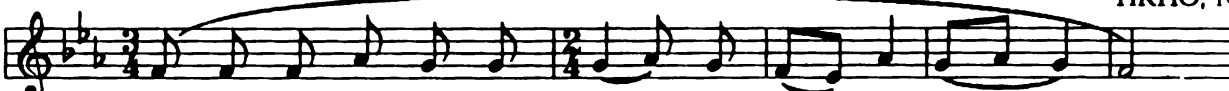
— 63 —

ся ца зо_ ло_ ты_ е ро_ га.

66. 
 Ой, са_ ды, мо_ и ж вы са_ доч_ ки,
 Что, зе_ лё_ ны_ е, при_ у_ ны_ ли?

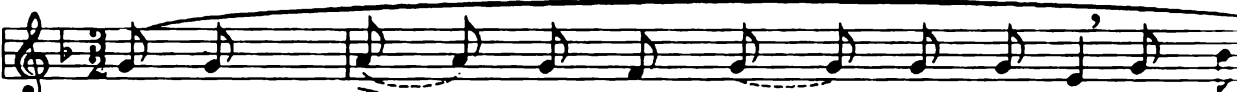
67. 
 Ой, да как по тро_ поч_ ке, по тро_ пи_ не, ой.

68. 
 Мыс_ ли мо_ и,
 Серд_ це мо_ ё,
 Рас_ пе_ чаль_ но_ е.

69. 
 Бы_ ло при пи_ ру, пи_ ру, да при бе_ се_ душ_ ки.

70. 
 Пи_ ли, пи_ ли, пи_ ли, пи_ ли бо_ я_ ре ви_ но.

71. 
 По мос_ точ_ ку, мос_ точ_ ку, по ка_ ли_ но_ во_ му,
 По ка_ ли_ но_ во_ му, да по ря_ би_ но_ во_ му.

72. 
 Уж ты, пря_ ли_ ца, ко_ ко_ ри_ ца мо_ я, с го_ ра
 Бу_ ду прясть и по_ пря_ ды_ ва_ ти, по бе_


 выб_ ро_ шу на у_ ли_ цу те_ бя,
 се_ душ_ кам по_ ха_ жи_ ва_ ти.

73. 
 Вес_ ной де_ ву_ ш(ы)_ ки гу_ ля_ ли.

74. 
Ох, ты, Сень_ка-Се_мён, да гос_ по_ дин-ду_ ше Ми_ ха_ и_ лов сын.

75. 
Да не со_ бо_ ли по у_ ли_ цы ды_ би_ ю и_ дут.

76. 
Из-за Пи_ те_ ра шта_ фет, при_ сы_ ла_ ет мил кон_ верт.

77. 
Во са_ ду дев_ ка, ой, да бы_ ла,
Ка_ ли_ ну крас_ ну, ой, да бра_ ла.

78. 
Ты взой_ ди_ ко, взой_ ди,
Крас_ но сол_ ны_ шко.

79. 
За_ ка_ ти_ ла_ ся лу_ на
За_ тём_ ны_ е за_ ле_ са.

80. 
А И_ ван От // _ной
хо_ дит по двО_
ру ши ро_ ко_
му, на нём ли
ся шу бонь_ ка
до до_ му, а
лю_ ди смот_ рят
с го_ ро_ ду БО_
я ре_ спро_ сят:
чей э_ то та_
кой? А Марь я
ска_ жет: свет_ риз_

81. НПКО, №13

Как ве_ чер_ ня_ я за_ ря
Спо_ ту_ ха_ ла.

82. НПКО, №14

Ой, да лист по_ со_ о_ жнет,
Ой, да лист по_ бле_ о_ кнет.

83. РНПИ, с

Чуд_ ный ме_ сяц плы_ вёт над ре_ ко_ ю.

84. 100 РНП, М

Ах, ты Христь_ ка Христь_ ка чёр_ нень_ ка_ я, да не
ты ли чер_ но_ бро_ вень_ ка_ я, да не
ты ль из ле_ су вы_ ско_ чи_ ла, да не
ты ли пар_ ня вы_ пу_ жа_ ла.

85. НПКО, М

Во_ ро_ бы_ шек мо_ ло_ день_ кий, тво_ я же_ на, да же_ на- ба_ ры_

86.

По_ се_ я_ ли дев_ ки лён, по_ се_ я_ ли дев_ к

НПКО, №

лён, дев_ ки лён, дев_ ки лён, хо_ ди бра_ во, дев_ ки лён

87. РНПП, \

Как у на_ ше_ го д(ы)_ во_ ра бы_ ла у_ ка_ та_ на го_ ра
А и лю_ ли, а и лю_ ли бы_ ла у_ ка_ та_ на го_ ра

88. РНПП,

У от_ ца бы_ ло, у ма_ туш_ ки, бы_ ло трисы_ на лю_ би_ мы_

89. НПКО №22

Не ли сто_ чи ки шу мят,
Да про ми_ ло го во рят.

90.

На по_ крыш_ ке во ро_ бей, во ро_ бей. па_ рень дев_ ку не ро_
Во ро_ бей - от у_ ле_ тел, у ле_ тел, па_ рень дев_ ку про_ ро_

УНП, №42

_ бей, не ро_ бей!
_ бел, про_ ро_ бел!

91. НПКО, №181

Ми_ мо са_ ди_ ку,
Ой, зе_ лё_ но_ го
до_ ро_ же_ ни_ ка.
Про_ то_ рил е_ ё
Доб_ рый мо_ ло_ дец.

92. РНПП, №15

Плы_ вё_ а_ т(ы) ле_ бедь, плы_ вё_ а_ т(ы) ле_ бедь.

93. РНПП, №16

Снеж_ ки бе_ лы_ е пу_ ши_ сты при_ за_ кры_ ли все лу_ га.

94. РНПП, №21

У_ туш_ ка, по_ пла_ ва_ и_ ка,
Се_ ра_ я, со_ у_ ти_ ца_ и.

95. НПБО, №63

Го_ го_ го, ко_ за, го_ го, се_ ра_ я,
(Да_ да_ да) го_ го, бе_ ла_ я
Не хо_ ди, ко_ за,
Под Ми_ хай, лов_ ку;
Там стрел_ цы — бой_ цы
Ко_ зоч_ ку ско_ лют,
Но_ жич_ ком спо_ рют,
Да скрозь по_ ло_ тен_ це,
Дай в сы_ ро_ е серд_ це.

96.  Р1

Ой, да я бе_ гу, бе_ гу по бе_ ре_ г
Ой, да ты у_ да_ ла_ я го_ ло_ вуш_ к

97.  Повт. γ Оконч.

Э, и че_ го в са_ ду, са_ ду, да ех — и да,
во зе_ лё_ ном во са_ ду, да ех — и да,
про_ во_ ди_ ли со_ ло_ вья, да ех — и да,
мо_ ло_ ды_ е сы_ но_ вья, да ех — и да,
до вы_ со_ ко_ го крыль_ ца, да ех — и да,
во но_ вы_ е во_ ро_ та, да ех — и да,
во те_ со_ венъ_ ки_ е, да ех — и да,
по_ зо_ ло_ чен_ ны_ е, да ех — и.

98.  РНПП, №86

За_ зно_ буш_ ка мо_ я, да.

99.  НПКО,

Ты ро_ ди_ мый мой, ба_ тюш_ ка.

100.  НПБО,

Чтой во го_ ро_ де, дай на по тор_ ге, грай, мо_ ре
Мо_ ло_ дой Бо_ ря по тор_ гу хо_ дя,
По тор_ гу хо_ дя, с ко_ нём го_ во_ ря,
Как по_ е_ дем мы в зе_ ле_ ны лу_ га,
Че_ рез сы_ рой бор, к ба_ тюш_ ке во двор, грай, мо_ ре

101.  НПБО,

Что в ре_ ке, ре_ ке чел_ но_ чек плы_ вёт

102.  НПБО

За_ пря_ гу я бу_ га_ я, бу_ га_ я,
Ку_ да_ лю_ ди — ту_ да_ я, ту_ да_ я.

103.  НПБО, №78

Сам я ко_ лыш_ ки те_ шу.
Сам я го_ род го_ ро_ жу.
Кто не е_ дет, кто не йдёт, —
По_ жа_ луй_ те в о_ го_ род

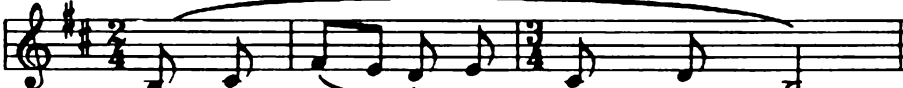
104. 
Во по_ ле ту_ ман, ту_ ман за_ ту_ ма_ нил_ ся.

105. 
У во_ рот сос_ на рас_ ка_ ча_ ла_ ся.

106. 
Из - за ле_ си_ ку бы_ ло, ле_ соч_ ку,
Из - за сы_ ро_ го бы_ ло бо_ роч_ ку.

107. 
Е_ хал(ы) пан да е_ хал(ы) пан.

108. 
По_ дуй, по_ дуй, по_ го_ душ_ ка.

109. 
Са до_ ва че_ рё_ муш_ ка
Не во_ са_ де_ вы_ рос_ ла.
За ло_ мал де_ ти_ нуш_ ка
Че_ рё_ муш_ ку бе_ лу_ ю,
Бе_ лу_ ю, куд_ ря_ ву_ ю.

110. 
Кто э_ ту до_ ро_ жень_ ку у_ то_ рил,
Кто э_ ту ши_ ро_ ку_ ю у_ ез_ дил?

111. 
Что над реч_ ко_ и, над ре_ кой,
Над му_ рав_ ко_ и зе_ ле_ ной.

112. 
Че_ рез реч_ ку ря_ бин_ ка ле_ жа_ ла, да ле_ жа_ ла.

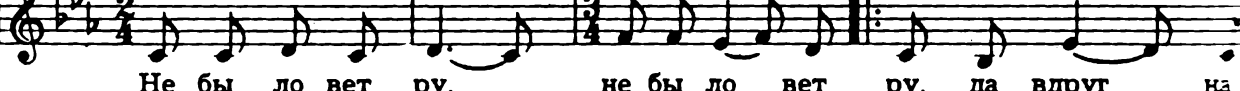
113.  СРНП, с. 54
На_у_чить ли_тя, Ва_ню_ша?

114.  РНПА, №4
Как не па_вуш_ка
По д(ы)_во_ру хо_дит,
Не пав_линь_и
Пё_рыш_ки ро_нит.

115.  НПБО, №124
Ра_но, ра_но
Тро_е ку_ры,
Ра_но пе_ли.

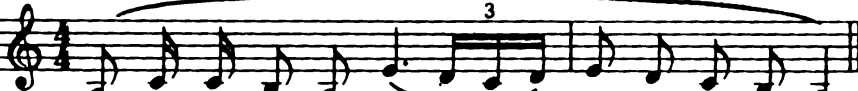
116.  НПКО, N
Что не крас_но_е сол_ныш_ко на двор ка_ти_ло_с

117.  НПКО, №128
Как по ло_гу,
По кру_то_му.

118. 
Не бы_ло вет_ру, не_бы_ло вет_ру, да вдруг на
_ло, да вдруг на

 НПКО, №102
ду_ну_ло.
ду_ну_ло.

119.  НПКО, №9
Ты по_ду... [уй] ко, по_дуй_ко,
Мать-по_го [О] да, по_го_да.

120.  НПБО, №154
Как был у ме_ня муж, доб_рый че_ло_век.

121. НПБО, №146

Со_ н(ы) мой ми_ лый,
Со_ н(ы) счаст_ ли_ вый.

122. НПКО, №40

Ой, вы ку_ муш_ ки мо_ и, да вы_ по_ дру_ жень_ ки мо_ и.

123. НПБО, №141

О_ рел, ты ж о_ рёль_ чик,
Крыль_я ми ты ма_ шешь.

124. НПКО, №53

Ой, вы, го_ ры ли вы_ мо_ и, вы кру_ ты_ е, вы кру_ ты_ е.

125. С 3, с. 116

Уж как де_ вуш_ ка ви_ ла ку_ дё_ рыш_ ки да на ре_ ке о_ ста_ ви_ ла ве_ дё_ рыш_ ки.

126. ПРС, №35

Э_ ко серд_ це бед_ но_ е мо_ ё.

127. РНГЛ, №53

Солн_ це за_ ка_ ти ло_ ся
За_ тём_ ны_ е за_ ле_ са.

128. РНГЛ, №55

Не за_ ря ли, не за_ ря ли ты,
Ра_ но спо_ ту_ ха_ ла ты, за_ ря.

129. РНГЛ, №34

Вы_ рас_ та_ ла тра_ вонь_ ка шел_ ко_ ва,
Рас_ цве_ ли цве_ ты ла_ зо_ ре_ вы_ е.

130. НПБО, №128

Не йди, ко_ти_чек, по лав_ке,
А то бу_ду битъ по лап_ке.

131. НПБО, №126

Бай_бай, бай_бай, бай ба_юш_ки,
Спи, мрой ма_лень_кий Ми_шень_ка.

132. НПБО,

Бла_го_сло_ви, ма_ти, вес_ну за_кли_ка_

133. НПБО, №142

О_ни се_но ко_сят,
О_ни се_но но_сят.

134. РНПЛ, №24

Со_би_рай_тесь - ка, вы,
Ста_но_ви_тесь - ка, вы.

135. РНПЛ, №49

Ви_лись, ви_лись,
Ви_лись ку_дер_цы.

136. ПРС, №38

Ты лу_год_ка лу_го_ва_я,
Я де_ви_ца мо_ло_да_я.

137. РНПП, №88

Ве_те_роч_ки, да вет_ры вы.

138. РНПЛ, №16

Цве_ли, цве_ли в по_ле цве_ти_ки.

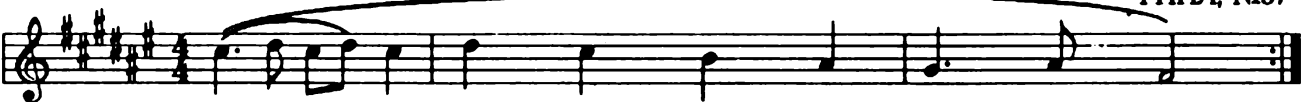
139.  НПБО, №152
По_ те_ ря_ ла я ко_ леч_ ко, по_ те_ ря_ ла ж я лю_ бовь.

140.  НПКО, №8
Ка_ на_ ре_ еч_ ка лю_ без_ на_ я.

141.  100 РНП, №89
На мо_ ре у_ туш_ ка ку_ па_ ла_ ся,
На мо_ ре се_ ра_ я по_ ло_ ска_ ла_ ся

142.  НПБО, №148
Ох, у_ пал на сне_ жок,
Эх, дай на бе_ рег.

143.  НПБО, №150
Что во по_ ле кри_ ни_ чень_ ка,
Там хо_ лод_ на во_ ди_ чень_ ка.
Ох, там ро_ ман во_ лов па_ сёт,
Ка_ те_ ри_ на во_ ду не_ сёт.
Стал же Ро_ ман жут_ ко_ вати,
С ве_ дер во_ ду вы_ ли_ ти.
Не_ лей, Ро_ ман, с ве_ дёр во_ ды,
Не де_ лай же ты мне бе_ ды.

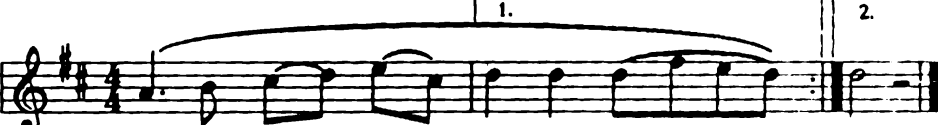
144.  РНПЛ, №37
Плы_ ла ле_ бедь со_ ле_ бё_ душ_ кой,
О_ ку_ нув_ шись, встре_ пе_ ну_ ла_ ся,
Встре_ пе_ нув_ шись, вы_ шла на_ бе_ рег.
Над_ ней взвил_ ся млад_ я_ сён со_ кол,
У_ бил, у_ шиб_ ле_ бедь бе_ лу_ ю.
Он_ пус_ тил пух по_ под_ не_ бесь_ ю.
От_ куль_ взя_ лась крас_ на_ де_ ви_ ца,
Бра_ ла пе_ рье_ ле_ бе_ ди_ но_ е.
Э_ то мил друж_ ку в пе_ ри_ нуш_ ку.
От_ куль_ взял_ ся доб_ рый мо_ ло_ дец,
По_ кло_ нив_ шись, по_ здо_ ро_ вал_ ся.

145.  РНПЛ, №38
Ая. за ты_ ном,
Ая. за зе_ лё_ ным,
Ая. дев_ ки мы_ лись,
Ая. у_ мы_ ва_ лись.

146.  СЗ, с. 92
 За_ го_ рел лу_ жок зе_ ле_ нё_ ше_ нёк,
 Ай, лю_ ли, лю_ ли, зе_ ле_ нё_ ше_ нек.

147.  РНПЛ, №17
 Я ве_ чор мо_ ло_ да
 Вско - то ноч_ ку не спа_ ла.

148.  РНПЛ, №21
 Не хо_ дил бы, не гу_ лял,
 Не гля_ дел бы, не смот_ рел.

149.  РНПИ, с. 181
 1. Уж и я ли мо_ ло_ да
 О_ ди_ но_ ка_ я бы_ ла.
 2.

150.  УНПБ.
 Я хо_ жу бро_ жу да по ле_ си_ к?

151.  РНПИ, с. 45
 Не бе_ лы сне_ ги.

152.  РНПЛ, №8
 Ой, по_ шёл круг го_ ро_ да
 Ца_ рёв сын за во_ ро_ та.

153.  УНП, №49
 Я по_ жёр_ доч_ ке шла,
 Я по_ то_ не_ ни_ кой.

154.  100 РНГ
 Уж я зо_ ло_ то хо_ ро_ ню, хо_ ро_ ню, чи
 се_ реб_ ро хо_ ро_ ню, хо_ ро_ ню.

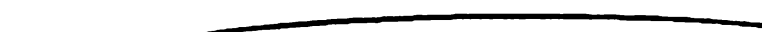
155.  НПКО, №125

Во те_ ре_ ме гу_ се_ лы_цы ле_ жа_ ли,
Во вы_ со_ ком_ звон_ ча_ ты ле_ жа_ ли.

156.  НПКО, №184

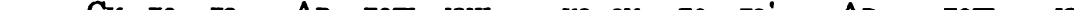
Го-рен-ка, го-рен-ка но-ва-я, во-го-рен-ке печь му-ро-ва-я.

157.  НПКО, №45

158. 

Вы хо-ди-ли же де-вуш-ки
Из во-рот ли на у-ли-цу.

159.  ПРС, №21

160.  НГКО, №127

Си де ла Ав доть юш ка, си де ла' Ав доть юш ка.

161. 

Ба_ ю, ба_ ю, зы_ ба_ ю, мать уш_ ла за ры_ бо_ ю,
Де_ душ_ ка дро_ ва ру_ бить, ба_ буш_ ка у_ ху ва_ рить.

162.  СРНП, с. 40

163.  СРНП, с. 22.

З ка_ли_ но_ вой ро_ ще пташ_ ки
рас пе ва ли.

164.  С 3, с. 110
На у_ли_це Ро_мо_да.

165.  РНПП, №91
Да суд_ (ы)_ ном по мо_ рю, И_
ван да И_ ва_ но_ вич, да
пе_ ча бе_ реж_ ком.

166.  ГЛРС, № 7
Ся ду под о_ кош_ ко, да
Скро_ ю край о_ кош_ ка, да.
По_ гля_ жу да_ лё_ ко, да.
О_ зе_ ро ши_ ро_ ко, да.
Шёл_ ков не_ вод ки_ ну, да.
Бе_ лу ры_ бу вы_ ну, да.
Бе_ ла ры_ ба шу_ ка, да.
Бе_ ла_ я бе_ лу_ га, да.

167.  НПКО, № 190
Ты, со_ ло_ вей гнез_ да, уж ты не вей,
Да ты не вей гнез_ да, да ты не вей.

168.  ПРС, № 36
Э, рас_ пре_ ми_ лы де_ вуш_ ки.

169.  НПКО, № 52
Для оконч.
За_ ка_ ти_ лось сол_ ныш_ ко
Яс_ но_ е в три дня, ой, да
За_ ни_ ма_ лась зо_ рюш_ ка
Яс_ на_ я за_ ря, ой, да.

170.  НПБО, № 49
Чи_ е, чи_ е во по_ ле ко_ лё_ сич_ ки.

171.  РНПП, №37
Ча_ роч_ ка мо_ я, да се_ ре_ бря_ на_ я,
Ко_ му ча_ ру пить, да ко_ му на_ ли_ вать.

172. 
 Как на ре_чуш_ке, на за_во_ди
 Се_ле_зе_нюш_ка куп_лет_ся.

173. 
 Что не лас_точ_ка, не ка_са... [а]_точ_ка, не ка_са... [а]_точ_ка.
 Ты не вей_гне_здо над о_ко_ [о]_шеч_ком, над о_ко_ [о]_шеч_ком.

174. 
 Ай, на го_ре дуб, дуб, что бе_ла бе_рё_за.

175. 
 Как при ве_че_ре, ве_че_ре,
 Как при ве_се_ле, ве_се_ле.

176. 
 А как, как, у_ти_ца, че_рез мо_ре ле_те_ла?
 А как, как, се_ра_я,

177. 
 Во лу_зях во лу_зях, во зе_лё_ных во лу_зях,
 Вы_ра_ста_ [ла], вы_ра_ста_ [ла], вы_ра_ста_ [ла] тра_ва шё_л[ы]


 во лу_зях, во зе_лё_ных во лу_зях, во лу_зях.
 ко_ва_я, вы_ра_ста_ [ла] тра_ва шё_л[ы] ко_ва_я.

178. 
 Хо рош маль_чик... маль_чик у_ро_дил_ся,
 Во сол_да_ты маль_чик спо_до_бил_ся.

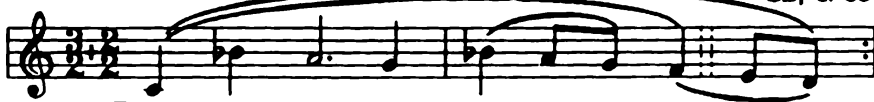
179. 
 По_шёл мо_ло_дец, ай да лю_ли, лю_ли на гу_ля_нье_це.

РНПЛ, №52

180. 

у то го кня зя,
у Вол кон ско го,
Жи вёт Ва ня,
Ва ня - клю шни чек.

СЗ, с. 35

181. 

В ка ли но вой ро ще
Пта шки рас пе ва ли.

СРНП, с.

182. 

Ся ду под ря би нуш ку, да ся ду под зе лё ну ю.

100 РНП, №94

183. 

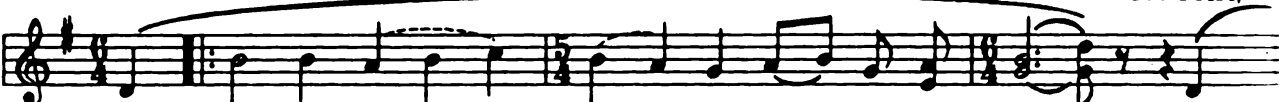
Свет Дарь юш ка по се нич кам хо ди ла,
Ай, лель, лё ли, лё ли, лё ли, хо ди ла.

НПБО, №153

184. 

Че го си дишь ты, Ма ша, позд но у ра ст во рён но го ок на.

100 РНП, с.

185. 

При да ны е, у да лы е, ла ду, ла ду! Ах,
чем вы у да ли ся, ла ду, ла ду!

РНПП, №92

186. 

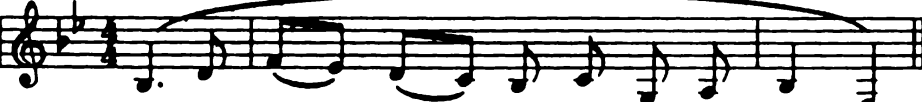
Во са ду бы ло, во са ди ку,
Во зе лё ном ви но гра ди ку.

НПБО, №

187. 

Ой, ра ным - ра но ку ры по пе ли. Щё д рый ве чёр доб рым лю дям

РНПП, №11

188. 

Как на ма туш ке бы ло на Вол ге.

189. УНП, №29

Е_ ду ли но_чью по у_ ли_ це тём_ ной.

190. НПБО, №48

Ох, и что я не гу_ ля_ ла. У!
Ох, и что я по_ те_ ря_ ла. У!

191. НПБО, №22

Лу_ ка мо_ я, да лу_ ка зе_ лё_ на... У!

192. НПБО, №24

На гря_ ной ня_ де_ ли ру_ сал_ ки си_ де_ ли. Гу!

193. НПБО, №25

Ста_ рень_ кий дедь_ ка по' го_ ро_ ду хо_ дя. Гу!

194. НПБО, №30

Да як сел во_ ро_ бей, дай на ма_ ков_ ку. Гу!

195. НПКО, №91

Из - за ле_ су, из - за тём_ но_ го, из за
са_ ди_ ку зе_ лё_ но_ го.

196. 100 РНП, №34
Оконч.

Го_ ло_ ва ль ты мо_ я, го_ ло_ вущ_ ка, ой, да лю_ ка.
_ ли, лю_ ли, ты го_ ло_ вущ_ ка.

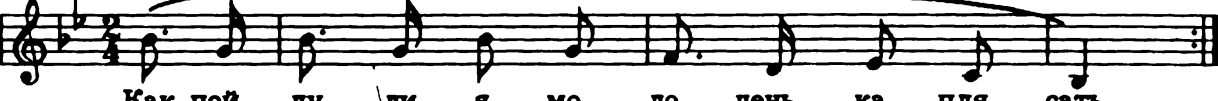
197. РПНИ, с. 39

Си_ зый го_ лу_ бо_ чек
Си_ дел на ду_ бо_ чке.

198.  ПРС, №23
О_ дин мо_ ло_ дец по Нев_ ско_ му хо_ дил.

199.  РНПИ, с. 94
Сне_ ги бе_ лы_ е, пу_ ши_ сты
По_ кры_ ва_ ли вы по_ ля.

200.  С 3, с. 63
Ле_ те_ ло две го_ луб_ ки:
Од_ на се_ ла на вет_ ку,
Дру_ га_ я на пру_ то_ чек.

201.  УНП, №17
Как пой_ ду_ ли я, мо_ ло_ день_ ка, пля_ сать,
Же_ ни_ шка се_ бе я бу_ ду_ под_ би_ рать.

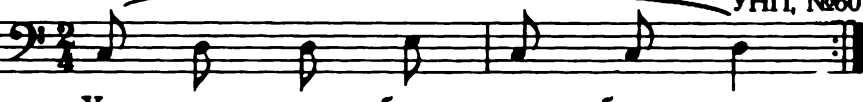
202.  НПКО, №66
Что ты, пташ_ ка, при_ у_ ны_ ла, что ты
гром_ ко не по_ ёшь?

203.  РНПИ, с. 127
Ли_ па ве_ ко_ а_ я над ре_ кой шу_ мит.



Для мужских голосов



204.  УНП, №60
Уж как у бро_ ду, бро_ ду,
У мел_ ка пе_ ре_ хо_ ду,
Тут сто_ я_ ла ко_ нюш_ ня,
Что ко_ нюш_ ня, ду_ бо_ ва,
У ей кры_ ша кле_ но_ ва.

205.  НПКО, №216
Ой, раз е_ щё,
Ой раз е_ щё.

206. НПКО, №58

Со_ ло_ вей ку_ ку_ ши_ цу
у_ го_ ва_ ри_ вал.

207. УНП, №117

На бар_ же но_ мер ле_ вя_ тый мы слу_ жи_ ли с Вань_ кой-бра_ том.

208. НПКО, №68

Как на ду_ бе на вы_ со_ ком, надве_ ли_ ко_ ю ре_ кой
О_ ди_ но_ кийду_ му ду_ мал со_ ко_ ля_ с_ ныймо_ ло_ дой.

209.

Бед_ ны_ е_ пти_ цы поклет_ кам си_ дят и горь_ ки_ е_ зёр_ ныш_ ки

НПБО, №155

дай слад_ ко_ е_ дят.

210. НПКО, №188

Ой, пол_ но, Вань_ ка, по ком_ пань_ и_ цам хо_ дить,
Ой, пол_ но, Вань_ ка, пус_ ты ре_ чи го_ во_ рить.

211. ПРС, №3

Ле_ тел го_ лубь си_ зый, го_ лу_ бу_ шек ис_ кал.

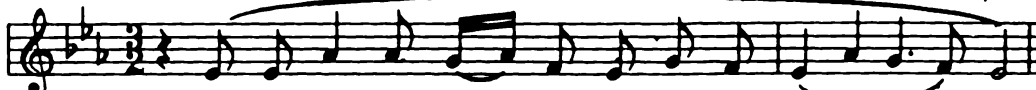
212. НПКО, №12

Ой, да про_ ле_ жа_ ла,
Эх, да на_ о_ кош_ ке,
Ой, да до_ жи_ да_ ла,
Эх, да дру_ га_ ми_ ла.

213. НПКО, №1

Вниз по ма_ туш_ ке, да вниз по Вол_ ге.

НПКО, №3

214. 
 Не со_ко_ли_чек по по_лю ле_та_ет.

УНП, №109

215. 
 Ду_ня я, эх, Ду_ня я, у
 Ду_ни а_лы ру_мя_на.

УНП, №90

216. 
 По_сы_ла_ет Ва_ню мать
 Е_ро_во_е по_ле_жать.

НПКО, №60

217. 
 По_ле чи_сто_е ту_рец_ко_е.

ПРС, №13

218. 
 Во сло_бод_ке во, ой, да
 Жил маль_чиш_ка па_рень мо_ло_дой, да.

РНПЛ, №33

219. 
 А не па_ва, а не па_ва, а не па_ва по се_ням хо_ди_ла.

ПРС, №32

220. 
 Вань_ка - то в Пи_те_ре ро_дил_ся, в Мос_кву жить пе_ре_се_лил_ся.

РНПЛ, №22

221. 
 Из-за ле_су-ту, ле... эх, ле_су.

НПКО, №14а

222. 
 Ой, да лист по_со_ [О] хнет.

223. *Бодро* $\text{♩} = 100$ НПКО, №217

Ох, взя_ ли раз! Ох, да взя_ лие_ щё ра_ зок!

224. НПКО, №58

По_ ле_ тим, ку_ ку_ ши_ ца, во зе_ лё_ ный сад гу_ лять.

225. УНП, №24

Слав_ но_ е мо_ ре свя_ щен_ ный Бай_ кал!
Слав_ ный ко_ рабль — о_ му_ лё_ ва_ я боч_ ка!

226. УНП, №30

Друг мой, брат мой, у_ ста_ лый, стра_ да_ ю_ щий брат!

227. УНПЗ, №30

Слы_ шу-ви_ жу е_ дет ба_ рин с по_ ля,
Две со_ ба... со_ бач_ ки впе_ ре_ ди.

228. РНПП, №83

Со_ бе_ ри_ те, брат_ цы, по ко_ пей_ ке, на_ пи_ ши_ те пись_ ме_ цо.
На_ пи_ ши_ те, брат_ цы, о_ то_ шли_ те к от_ цу, ма_ туш_ ке род_ ной.
К от_ цу, ма_ туш_ ке, брат_ цы, род_ ной, ко_ дев_ чон_ ке мо_ ло_ дой.
Ко_ дев_ чон_ ке, брат_ цы, мо_ ло_ дой — я же_ нил_ ся на дру_ гой.
Я же_ нил_ ся, брат_ цы, на дру_ гой — на вин_ тов_ ке бо_ е_ вой.



Для ансамблевого пения



229. НПКО, №179

Не ска_ чи_ ка_ ты, ко_ зёл, в о_ го_ ро_ дец.

230. НПКО, №169

Шла у_ ти_ ца по бе_ реж_ ку,
Шла се_ ра_ я по кру_ то_ му.

231. НПКО, №99

Ой, вьюн во ре_ ке, ой, вьюн во ре_ ке.

232. НПКО, №201

Как по_ ва_ дил_ ся ко_ ток ой, ой, ой.
Ко ста_ руш_ ке в по_ гре_ бок.

233. РНПП, №74

Бы стра ре_ чень_ ка по са_ ха ру тек_ ла,
По слад_ ку ме_ ду кру_ пи_ ща_ то_ му.

234. НПКО, №167

Из зе_ лё_ ной ро_ щи_ цы вы_ ле_ тал со_ кол,
Бе_ ла_ я ле_ бё_ душ_ ка по_ вы_ ше е_ го.

235. РНПП, №26

Уж вы луж_ ки, вы луж_ ки мо_ и,
Зе_ ле_ ны лу_ га не топ_ тан_ ны_ е.

236. РНПА, №6

Под дуб_ ро_ вой, под дуб_ ро_ вой лён зе_ лё_ ный.

237. НПКО, №139

Как по ло_ гу, по ло_ гу.
По кру_ то_ му бе_ ре_ гу.

238. НПКО, №182

Зай_ ка на реч_ ке во_ дич_ ку, пьёт, он пить не пьёт, на ко_

ле_ ноч_ ки па_ дёт.

239. 

Как у Вась_ ки, как у Вась_ ки глаз_ ки бас_ ки,
Глаз_ ки бас_ ки, у Се_ мё_ на за_ ви_ дя_ щи.

240. 

За_ го_ ре_ ла во по_ ле ка_ лин_ ка,
За_ бо_ ле_ ло у мо_ лод_ ца серд_ це.

241. 

Се_ ю - ве_ ю, да се_ ю - ве_ ю, се_ ю - ве_ ю
За_ ве_ ча_ ю, да за_ ве_ ча_ ю, за_ ве_ ча_ ю,
У_ ро_ дил_ ся, да у_ ро_ дил_ ся, у_ ро_ дил_ ся
То_ нок - до_ лог, да то_ нок до_ лог, то_ нок - до_ лог,
Стал ле_ но_ чек, да стал ле_ но_ чек, стал ле_ но_ чек



бе_ лый лён да, се_ ю - ве_ ю бе_ лый лён, да.
у_ ро_ дил_ ся, за_ ве_ ча_ ю у_ ро_ дил_ ся.
бе_ лый лён да, у_ ро_ дил_ ся бе_ лый лён, да.
во_ лок_ нис_ тый, то_ нок до_ лог во_ лок_ нис_ тый.
по_ спе_ ва_ ти, стал ле_ но_ чек по_ спе_ ва_ ти.



ПЕРЕЧЕНЬ ФОЛЬКЛОРНЫХ СБОРНИКОВ, ИСПОЛЬЗОВАННЫХ В ПРИЛОЖЕНИИ №5 И ИХ АББРЕВИАТУРА

ВП	Венок песен. Сборник народных песен и отрывков. Сост. Н. Я. Брюсова. — М., 1921.
НПКО	И. Мохирев, В. Харьков, С. Браз. Народные песни Кировской области. — М., 1966.
НПБО	Народные песни Брянской области. Сост. К. Свитова. — М., 1966.
ПРС	Песни Русского Севера. Запись песен, нотация и примечания А. С. Абрамского. Под общ. ред. С. Аксюка. — М., 1959.
РНП	Русские народные песни. Сборник для чтения с листа в курсе сольфеджио. Сост. К. Бромлей, Н. Темерина. — М., 1972.
РНПИ	Русские народные песни. Сост. Аз. Иванов. — Л., 1974.
РНПЛ	С. Ляпунов. Русские народные песни для голоса в сопровождении фортепиано. — М., 1963.
РНПП	Русские народные песни Поморья. Сост. С. Н. Кондратьева. — М., 1966.
СЗ	Северные зори. Сост. А. П. Белозерова. — Архангельск, 1960.
СРНП	Северные русские народные песни. Собрала А. Я. Колотилова. — Вологда, 1936.
100 РНП	Н. А. Римский-Корсаков. Сто русских народных песен для голоса с фортепиано. — М., 1977.
СЧ	Северные частушки. — Архангельск, 1964.
УНП	Л. Христиансен. Уральские народные песни. Под общ. ред. С. Аксюка. — М., 1961.
УНПЗ	Угличские народные песни. Сост. И. Земцовский. — Л.— М., 1974.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора

Предисловие

Раздел 1

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ
НАРОДНОМУ ПЕНИЮ**

Раздел 2

**РАЗВИТИЕ И ПОСТАНОВКА НАРОДНОГО ГОЛОСА:
СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ**

Раздел 3

ДИАЛЕКТНОЕ ПЕНИЕ

Список литературы

Приложения:

Вопросы фонетики

Дыхательная гимнастика Йогов

Тренировочные упражнения для артикуляционного аппарата

Дополнительные (вокальные) упражнения

Вокальные упражнения для развития

и постановки народных голосов

Перечень фольклорных сборников .