

Министерство культуры Российской Федерации
Нижегородская государственная консерватория
(академия) им. М. И. Глинки
Кафедра сольного пения



Т. А. Кошелева

Методические принципы народно-певческой школы

Учебное пособие

Издательство Нижегородской консерватории
Нижний Новгород 2014

УДК 784.3(07)

ББК 85.244

К76

16+

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Нижегородской государственной консерватории (академии)
им. М. И. Глинки

Рецензенты:

Седов А. М. — зав. кафедрой сольного пения Нижегородской государственной консерватории (академии) им. М. И. Глинки, заслуженный деятель РСФСР, профессор

Куклев А. В. — зав. отделением сольного пения Нижегородского музыкального колледжа им. М. А. Балакирева, преподаватель

Кошелева Т. А.

К76 **Методические принципы народно-певческой школы** : учебное пособие / Т. А. Кошелева; Нижегород. гос. консерватория (академия) им. М. И. Глинки. – Н. Новгород : Изд-во ННГК им. М. И. Глинки, 2014. – 24 с.

В учебном пособии освещены актуальные проблемы народно-певческого искусства. Автор предлагает ряд рекомендаций и упражнений для практических занятий.

Пособие адресовано преподавателям, студентам и ассистентам-стажерам музыкально-образовательных учреждений.

УДК 784.3(07)

ББК 85.244

© Нижегородская
государственная
консерватория (академия)
им. М. И. Глинки, 2014
© Кошелева Т. А., 2014

Содержание

Введение	4
Основные принципы методики обучения народному пению ..	8
Типы дыхания.....	9
Резонаторы.....	11
Атака звука.....	14
Правила певческой орфоэпии в народном пении	14
Вокальные упражнения	18
Вокальная гимнастика (по книге Н. Б. Гонтаренко «Сольное пение: секреты вокального мастерства»).....	23
Литература	24

Введение

*Песню выстрадать надо душой,
Одного лишь голоса — мало.*

Что же такое русская песня? Гамма чувств — да; душевное состояние певца — да; полное единение слов и музыки (напева) — да; неотъемлемая часть мировой музыкальной культуры — да! Народные певцы полны веры в чудодейственную силу своего искусства, каждая песня для них — чистая правда, частица откровения своей души, а, конечно же, не игра звуками и любованием голоса. В начале XX века собирательница русских песен Е. Э. Линёва отмечала эмоционально-психологическую насыщенность народного пения и особо акцентировала негативное отношение слушателей к певцам, которые стремились «щеголять» вокальными достоинствами в отрыве от смысла песни. Про таких в народе говорили, что «голос у него хорош, высоко поднимает, а что насчет слов, не понимает, как их выговаривать, только зявает». Линёва видела пути овладения искусством передачи подлинно-народного исполнения в методе «вживания в песню» (как вживается артист в свою роль), в теоретическом познании народного песнетворчества, в соблюдении главных условий исполнения — безыскусной передачи глубины и искренности чувств.

Академик Б. В. Асафьев считал русскую протяжную песню одним из высших этапов мелодической культуры: «Как бы не анализировать и не удивляться в ней звукозодчеству — самое жизненное в ней — правдивость чувства»¹.

Исполнительское дарование всегда высоко ценилось в народе. Если классических певцов в древности венчали лаврами, то русским певцам народ выражал свое одобрение и восхищение особым способом: например, освобождая певца от тяжелой физической работы. Их искусство было любимо народом, отвечало его внутренним потребностям, скрашивало неприглядную жизнь крестьянина, на время унося его в страну прекрасных чувств. Как целостная художественная система, русский народно-певческий исполнительский стиль берет свое начало в крестьянском песнетворчестве, которое в ходе длительного развития определило самобытную народно-певческую школу с характерными стилистическими нормами исполнения.

¹ Асафьев Б. В. О народной музыке: сб. статей / сост. И. Земцов. Л., 1987.

Е. Линёва выделяла два основных типа исполнителей, объединенных по общим стилевым признакам, коренящимся в мировоззрениях и мироощущениях этих певцов в их творческих методах, художественном мышлении. Она указывает на строгий и вольный стили исполнения, которые имеют равную ценность. Первый — прост, серьезен, выражает сдержанное чувство; второй — более экспансивен: чувства вырываются наружу в прихотливых переливах голоса, певец дает волю своей фантазии, и с умилением перед песней, точно лелеет ее и всячески укрощает.

Великий русский композитор М. П. Мусоргский слышал основой вокальных партий в своих произведениях речевые интонации и народно-песенные мотивы. «Моя музыка, — писал он, — должна быть художественным воспроизведением человеческой речи во всех тончайших изгибах ее, то есть звуки человеческой речи, как наружные проявления мысли и чувства, должны без утрировки и насилования, сделаться музыкой правдивой, точной, но художественной. Вот идеал, к которому я стремлюсь»¹. Отсюда и свежесть мелодии, меткость характеристик и проникновенная задушевность в его операх, романсах и песнях.

А распевность на широком льющемся дыхании, характерная для исполнителей народных песен, очень близка вокально-эстетическим взглядам М. И. Глинки².

Современное народное пение в концертно-сценических формах стало итогом длительного процесса проникновения самобытного песенного творчества в городскую среду. Распространение городского песенного стиля и форм музицирования в XVII–XIX веках подготовило основание для появления первых концертных исполнителей народных песен.

С годами городская музыкальная культура в корне изменила формы «общественного фольклора», превратив его из искусства «для себя» в искусство «для других». Уже на рубеже XIX–XX столетий наметились два главных направления в публичных показах фольклора: этнографическая и стилизованная.

¹ Мусоргский М. П. Письмо Л. И. Шестаковой от 30 июля 1868 года // Мусоргский М. П. Литературное наследие. М., 1971–1972. Т. 1. С. 100.

² См.: Барсов Ю. А. Вокально-исполнительские и педагогические принципы М. И. Глинки. Л.: Музыка, 1968.

Первое представляли исполнители — прямые наследники и хранители традиций (Е. Линёва, М. Пятницкий), как в музыкальном, так и в вокально-эстетическом аспектах.

Другое направление развивалось в русле обработок и стилизаций народно-песенного творчества. Н. Плевицкая наряду с романсами исполняла знакомые с детства песни на чистом, звонком говоре. Манеру О. Ковалевой отличало соединение подлинной народности, искренности, задушевности, свойственной русскому песенному искусству с академической культурой пения: «Она не изображает, как поют в деревне, но просто поет, как там поют»¹.

50-60 годы XX столетия характеризуются ростом композиторского и исполнительского интереса к народному музыкальному искусству. Сольное народное пение убедительно заявляет о себе как о самостоятельном художественном направлении на концертной эстраде, появляются новые исполнители.

Эстафету О. Ковалевой, Л. Руслановой, И. Юрьевой приняли Л. Зыкина, О. Воронец, А. Стрельченко, Е. Шаврина. Особая роль принадлежит Л. Г. Зыкиной, которая стала первой исполнительницей множества авторских песен, написанных в народном стиле, таких композиторов, как Г. Пономаренко, Н. Кутузов, А. Аверкин, А. Абрамский, и побудившей своим феноменальным голосом, тембром, манерой пения, к созданию крупных симфонических сочинений, в которые органично вошли новые для этой музыки тембры народных голосов (опера «Мертвые души», «Поэтория» Р. Щедрина).

Концертное народное пение, выросшее из традиционного, заняло в современной музыкальной культуре видное место.

Выработка технического совершенства, динамической яркости в целях достижения максимальной выразительности и красоты интонации свойственна народному музыкальному творчеству, которое, оставаясь бытовым по своему происхождению и существованию, обнаруживает стремление к профессионализму. При этом художественное начало проявляется не в виртуозности исполнителей, а в их желании петь так, чтоб «за душу хватало».

Как и каждая вокальная школа, народная певческая имеет свою специфику процесса обучения. В рамках народно-певческой школы необходимо разграничить два основных направления профессиональной подготовки:

¹ Энгель Ю. Глазами современника. М., 1971.

- формирование слухового эталона народного звука и соответствующей вокально-технической подготовки, что означает постановку и развитие голоса в народной манере;
- обучение передаче музыкальных диалектов поставленным певческим голосом.

Важно понимать, какие эстетические и технические нормы народного пения относятся к школе как к системе обработки голоса, а какие — к стилю исполнения. «Школа» не должна и не может подвергаться значительным изменениям в зависимости от стиля исполнения, диктуемого музыкальным диалектом. Жанр русской песни очень многогранен. Она имеет такие формы, как канты, баллады (Лермонтов); элегии (Пушкин); романсы (Тютчев); вольнолюбивые песни поэтов-демократов (Рылеев, Глинка, Бестужев); гусарские (Давыдов); студенческие (Языков); фольклорные песни, лирические, революционные, протяжные, обрядовые, свадебные, колыбельные; частушки, напевки, прибаски, цыганские песни и романсы; игровые, хороводные, шуточные. Каждый может найти в поистине безграничном песенном мире то, чему отзовется его душа.

В народной песенной культуре России необозримое множество различных исполнительских традиций, которые формировались на протяжении столетий и определялись бытовым укладом, социально-экономическими процессами, географическим местоположением того или иного народа, края, губернии. Порой исследователи отмечают вокально-стилевое разнообразие даже в границах одного района, в соседних селах или деревнях.

Стилевое разнообразие народных песен относится к сфере интересов преимущественно ученых-фольклористов, этнографов. В процессе же обучения вокалистов первостепенное внимание уделяется постановке голоса в народно-певческой манере. Ставя задачу воспитания концертного исполнителя народных песен, мы должны определить основные принципы обработки голоса как материала, с помощью которого певец сможет выразить тончайшие душевные нюансы песни. Однако еще раз подчеркнем: овладеть вокальной техникой важно и необходимо, быть профессионалом своего дела — почетно и полезно, но недостаточно грамотно исполнить произведение, мало знать текст и мелодию, важно чувствовать песню, пережить ее в себе, болеть ею; и тут уместно вспомнить слова Клещёва из рассказа М. Горького «В людях»: «Спеть всякий может, у кого голос есть, а показать, какова «душа» в песне, — это только мне дано».

Основные принципы методики обучения народному пению

Народное концертное пение нередко подвергается «агрессии» со стороны фольклористов, которые критикуют эту исполнительскую форму (стиль) за «окультуривание» фольклора. Практика обучения народному пению усвоила такие всеобщие компоненты вокального искусства, как певческое дыхание, высокая певческая позиция, округление звука, единая манера звукообразования на всем диапазоне, чистота произношения гласных, филировка, мягкая атака, как основной прием «вхождения» в звук — ровное кантиленное звуковедение. Культура пения начинается с культуры певческого звука. Он должен быть полётным, ярким, звонким, объемным, обертоново насыщенным.

У певца всегда имеются наработанные связи моделей речевых и звуковых образов. Речевые гласные и являются основой формирования моделей вокальных звуковых образов в пении.

В работе над голосом нужно исходить из объективно существующих законов голосовой функции, хорошо изученных академической вокальной школой.

Приведем сравнительную характеристику академической и народной манер пения.

Народное пение	Академическое пение
открытый способ голосообразования	прикрытый способ голосообразования
речевая манера голосоведения	вокализированная манера голосоведения
вibrato как следствие естественного (в речи) колебания голосовых связок в процессе безусловного-рефлекторного речепения	вibrato как вокально-акустический прием, следствие искусственного условно-рефлекторного колебания голосовых связок в процессе фonaции
артикуляция речевая	артикуляция штриховая, вокальная
выразительные приемы устной традиции	выразительные приемы письменной традиции

пение на местном наречии	пение на общерусском (литературном языке)
однорегистровое пение в диапазоне 1,5 октавы	пение на соединении регистров в диапазоне не менее двух октав

Типы дыхания

1. Грудное дыхание. При нем активно работают мышцы грудной клетки. Живот при вдохе втянут, диафрагма мало подвижна, активно двигаются стенки грудной клетки, особенно ее верхне-среднего отдела.
2. Смешанное, грудно-брюшное (костно-обдоминальное) дыхание. Активны мышцы грудной, брюшной полостей, а также диафрагма.
3. Брюшное или диафрагматическое дыхание. Активно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной полости, в частности видимые нами мышцы брюшной стенки при относительном покое стенок грудной клетки. Мужчинам присуще «низкое» дыхание, близкое к брюшному, а женщины дышат более «высоко» и их дыхание ближе к грудному типу.

В вокальной практике наиболее удобным считается нижнеречно-диафрагматическое дыхание, то есть смешанное, при котором высоко поднимаются и расширяются при вдохе нижние ребра, а остальная часть грудной клетки почти неподвижна, активны диафрагма и мышцы брюшной полости, хорошо ощущаются движения передней стенки живота.

Певческий вдох берется бесшумно, с ощущением полужевка, активно (как будто приноживаешься) а затем, пытаюсь сохранить это ощущение, то есть помнить о месте, где приноживались, там и формировать звук. Вдох надо брать одновременно через рот и через нос. При упражнениях лучше дышать через нос, закрыв рот, что наводит на ощущение полноты и глубины вдоха, а при исполнении — через рот и нос.

При правильном образовании певческого звука мягкое нёбо (задняя часть) отделяет носоглотку от глотки, то есть находится в поднятом состоянии, близком к зевку. Зевок подготавливается во время вдоха, при нем расширяется полость глотки, увеличивается резонаторная способность и, следовательно, возрастает сила звука. При зевке опускается корень языка и подъязычная кость, к которой подвешена гортань. Поэтому зевок является методическим приемом произвольного опуска-

ния гортани. Певческий зевок меньше обычного (полузевок). Высоко поднятое мягкое нёбо создает условия для округления звука и высокой позиции в пении. Певческий вдох и выдох разделяются мгновенной паузой — остановкой дыхания, после чего начинается выдох.

Основной задачей правильного выдоха является экономное расходование дыхания. Умение расходовать дыхание так, чтобы оно все без остатка превращалось в звук, определяет мастерство владения им, то есть постепенная подача дыхания, при котором максимально больший процент воздуха превращается в звуковые волны.

Методический прием — сохранение вдыхательной установки, или состояние вдоха на все время пения — вот что составляет опору дыхания («память вдоха»). Опора должна быть пластичной, упругой, гибкой. Опора — это «игра» дыхательных мышц.

Вокалисты различают, кроме оптимального, еще вялое и форсированное дыхание. Форсированное дыхание связано с чрезмерной активизацией дыхательных мышц: вдох обычно шумный, с перебором дыхания. Голосовые складки перенапрягаются, звук становится форсированным: крикливым, маловыразительным, бедным по тембру. При вялом, недостаточном смыкании складок происходит большой расход выдыхаемого воздуха. Дыхание становится коротким, опора дыхания недостаточной. Звук теряет интонационную устойчивость, обретает слабый призыв, теряет «собранность». При пересмыкании, перенапряжении голосовых складок, связанном с особой манерой звукоизвлечения, наблюдается компенсаторное форсирование дыхания (переопора). Образующий при этом звук имеет жесткий «горловой» крикливый, открытый тембр.

Нужно следить за тем, чтобы у поющего при вдохе верхний отдел грудной клетки оставался в покое и ни в коем случае не поднимались плечи, что связано с поверхностным ключичным дыханием. Надо отучать от порывистых, судорожных вдохов: иногда уже в начале пения музыкальной фразы заметно быстрое спадение (оползание) стенок грудной клетки, ибо это указывает на то, что поющий не сохраняет вдыхательной позиции вовремя и поэтому опора дыхания отсутствует.

Первая задача вокалиста: взятие дыхания, задержка вдоха и сохранение состояния вдоха во время пения.

Опора дыхания является составной частью певческой опоры. Опора возникает при взаимодействии гортани, органов дыхания и надставной трубы. Звук собранный, богатый тембровыми красками, окру-

гленный определяется как опертый звук. Необходимо запомнить, что дыхание направляет голос, а не голос дыхание и не гортань (как бы удерживать звук на кончике носа).

Никогда нельзя «нажимать дыханием» на гортань, где расположены голосовые складки. Оно должно «гудеть в певце», как гудит пламя в печке при хорошей тяге.

При вдохе (коротком, спокойном, умеренном) воздух набирается раздвижением нижних ребер по всей окружности грудной клетки, включая спину. При этом диафрагма тоже растягивается в объеме и слегка опускается; подложечная область несколько выдвигается вперед. Важно уметь расслаблять брюшной пресс, снимая тем самым лишнее напряжение, сбрасывая в нужные моменты пения избыточное воздушное давление.

В известном афоризме «школа пения есть школа дыхания» заключена мысль о важной роли певческого дыхания как источника энергии певческого звука.

Резонаторы

Певческий тон должен строиться не способом «удара» по головным складкам, а как отзвук, эхо, как «резонативный» тон. Для этого необходимо соблюдать мягкое вхождение в звук (мягкая атака).

Оформление голоса должно быть «вертикальным», т. е. необходимо представлять некую вертикальную ось, на которую нанизываются все слоги – звуки («сверху» и на себя («петь на столбе»)). В резонативных ощущениях оно, действительно, воспринимается, как «воздушный столб» гудящего пламени, который вертикально пронизывает певца.

Резонансный «воздушный столб» образуется в результате «настройки» трех акустических фокусов (головного, грудного и произносительного) на единую (вертикальную) ось.

Фокус головного резонирования обеспечивает голосу высокую певческую форманту (ВПФ), благодаря которой он приобретает полетность, звонкость, легкость. Фокус головного резонирования представляется в области «маски» и ощущается в вибрациях (гудение воздушной струи) в разных местах: над зубами, в переносице, лобной пазухе. Достигается это мысленным представлением — «собираанием» звука в пучок (то есть, как бы, глазами, обращенными певцом «вовнутрь себя», на уровне переносицы). Головное резонирование гарантирует высокую

певческую позицию (ВПП) (при этом у некоторых певцов наблюдается головокружение). «По-настоящему поет тот, кто умеет переносить звучание голоса в голову», — говорят итальянские мастера вокала.

У профессионального певца ВПП должна срабатывать автоматически, то есть на закреплённом «зевке». Чтобы гласные звуки звучали не плоско, а округло, необходимо изменять форму мягкого неба, придавая ему несколько приподнято-вытянутое положение. Положение «зевка» должно сохраняться на протяжении всего процесса пения (ощущение зевоты, когда мягкое небо вытягивается вверх). Если он выполняется утрированно, глубоко, голос звучит глухо, задавленно с «гортанным» призвуком.

Фокус грудного резонирования находится в центре грудной клетки и ощущается как вибрация в области эпигастриума, «солнечного сплетения». Поэтому фокус грудного резонирования воспринимается певцом как сосредоточие «энергии эмоций». Именно в фокус грудного резонирования мысленно направляются гласные звуки. Здесь находится точка их опоры.

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 гласном «А» или от сильного грудного кашля, гомерического грудного смеха (ха-ха-ха). Очень важно, чтобы звуковые действия певца (в эмоциях) мысленно опережающе программировались именно из этой точки-фокуса. Попав в грудной фокус, голос отражается, расцвеченный богатством грудных обертонов низкой певческой форманты (НПФ), приобретает силу и мощь звучания.

Мысленно опираясь гласными звуками в фокус грудного резонирования, певец получает отраженные гласные звуки, которые отзвучивают весь акустически действующий объем грудных резонаторов, сообщая голосу объемность. Соединяя в пении оба регистра, певец добивается наиболее полного раскрытия голоса. Поэтому рекомендуется верхний участок диапазона голоса петь басовито, чтобы подольше удерживать грудные обертоны, а нижнюю часть, наоборот, петь легко, не нажимая, с ощущением высокой (головной) позиции звука. Таким образом, сохраняется ровность звучания голоса на протяжении всего диапазона.

Соединение регистров связано с работой органов артикуляции. При широкой амплитуде раскрытия рта (раствора губ) звук с груди «подснимается», возникает напряжение в области горла и, наоборот,

уменьшение объема полости рта способствует увеличению воздушного (подскладочного) давления, при котором утолщается рабочая часть голосовых складок. В результате ярче проявляется грудной режим резонирования. Поэтому важно постоянно сохранять в народном пении речевой (естественный) характер артикулирования.

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, он участвует в механизме открытия звука. Действуя одновременно с нижней челюстью — вперед с упором в нижние резцы, он «открывает», «выносит» голос наружу. Благодаря движению языка и челюсти вперед, зев, глотка освобождаются от самой толстой части языка — его корня. Все гласные звуки 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. Кончик языка должен находиться в постоянном контакте с нижними резцами. Удерживая гласный звук на кончике языка и опирая этот гласный звук в точку-фокус грудного резонирования, певец «переливает» один гласный звук в другой быстрым, ловким и экономным действием кончика языка. Гласные соединяются точкой грудного фокуса (то есть, благодаря «энергии эмоций»). Этим приемом обеспечивается непрерывная «грудная опора» звука народным пением: язык строит гласный звук, а «грудь» отзвучивает его с помощью «энергии эмоций».

Нижняя челюсть действует свободно и одновременно «слитно» с языком. Большой недостаток — зажатая нижняя челюсть, может быть явным и незаметным. В народном пении, которое осуществляется способом открытия звука, нижняя челюсть естественно выдвигаясь, «выносит» голос вперед, на ударных гласных челюсть вместе с языком опускается, тогда как безударные гласные — 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 организовано — активно. Если ими работать напряженно, в голосе появится

жесткость, грубоватость, в интонации — неточность, нарушится кантилена. Не менее опасна вялость произношения губных согласных и гласных. Когда губы вялые и не способны удерживать форму гласного, звук начинает резонировать в полости рта, опора пения переносится на «горло». Кроме того, форма и направление действий губ также должны быть построены на «вертикальное» пение.

Атака звука

Способ взятия звука называется атакой (это момент работы голосовых складок и дыхания). Перечислим основные виды:

1. Твердая атака — голосовые складки смыкаются плотно до начала выдоха.
2. Мягкая атака — момент смыкания голосовых складок почти совпадает с началом выдоха. Выдох незначительно опережает неплотное закрытие голосовой щели. Закрытие голосовой щели совпадает с началом звучания, призвука не возникает.
3. Придыхательная атака — смыкание голосовых складок отстает от начала выдоха, поэтому звуку предшествует шум выдыхаемого воздуха (придыхание). Пение при таком дыхании часто сопровождается сильным призвуком, так как смыкание голосовых складок здесь имеет наименьшую степень и происходит утечка воздуха.

Твердая атака, при которой голосовые складки плотно смыкаются, обуславливает образование грудного регистра, а мягкая атака, при которой плотного закрытия голосовой щели не происходит, создает условия для образования головного и смешанного регистров.

Правила певческой орфоэпии в народном пении

Образование гласных звуков связано с присутствием и усилением определенной для каждого гласного звука области обертонов, называемой формантой гласного звука. Чем выше форманта гласного, тем звучнее гласный звук. Самые обертоново высокие гласные «И» и «Э» — это звонкие звуки. «А» — занимает среднее положение, «О» и «У» — глухие гласные. Высокая певческая форманта придает голосу звонкость, «полетность», собранность, «металл», «близость», ее следует считать основным признаком правильно поставленного голоса.

«И» — самый звонкий гласный, настраивает на головное резонирование, помогает собрать и приблизить звук; гортань при «И» поднимается, поэтому он противопоказан при зажатом, горловом тембре. «И» способствует созданию активной атаки. Гласный «И» образуется при значительном сокращении голосовых складок, активизирует их смыкание и поэтому показан при сипе. «И» следует приближать звучание к «И».

«Э» целесообразно применять в тех случаях, когда голос звучит на этом гласном лучше, чем на остальных. Он способствует активной атаке.

«А» легко поддается округлению, при его произнесении ротоглоточный канал принимает наиболее правильную форму. Положение гортани близко к певческому. Он помогает освободить артикуляционный аппарат, выявить природный тембр голоса.

«О» способствует хорошему поднятию мягкого неба, наводит на ощущение зевка и положения глотки при округлении звука, помогает снятию горления и зажатия. Рекомендуется при чрезмерном близком, резком и плоском звучании.

«У» — самый глубокий и темный гласный, при нем больше всего поднимается мягкое небо, расширяется ротоглоточная трубка. «У» активизирует голосовые складки, стимулирует работу губ, наводит на ощущение прикрытия в верхнем регистре мужских голосов, помогает изжить плоское, чрезмерно близкое звучание.

Особое внимание необходимо уделить правильному формированию губных гласных «У» и «О». Как известно, «У» и в меньшей степени «О» при пении нивелирует тембр голоса. Некоторые певцы, желая придать им такую же яркость и громкость звучания, как открытый «А», включают в резонирование полость рта, глотку, изменяя при этом форму губ. В результате «О» переходит в «А», «У» — в «О», голос звучит громко, но неестественно, фонетическая окраска гласных искажается.

Чем более четко произносятся согласные, тем ярче звучит голос.

«К» и «Г» — значительно сокращаются мышцы мягкого неба и оно при этом хорошо поднимается, удерживается поднятым.

Сонорные согласные «М», «Н» помогают найти головное резонирование. Работу органов ротовой полости надо организовать так, чтобы их быстрые и интенсивные движения, особенно движения языка, не нарушали певческую установку гортани. Певец должен научиться произносить звуки речи, почти не смещая гортань. Добившись звуча-

ния одного из гласных, следует спеть другой гласный, затем соединить первый и второй, ничего не меняя при этом в глубине рта. Согласный, стоящий в конце слога, произносится в начале следующего.

Пишется: снег ле-тит лег-ко и плав-но.

Поется: сне-гле-ти-гле-гко и пла-вно.

Недопустимо вставлять гласные между двумя согласными (снег-сынег). Согласные в конце слов надо подчеркивать.

Итак, некоторые правила певческой орфоэпии. Гласные звуки составляют мелодическую основу речи, потому как обладают качествами высота, сила и протяженность звука. Все гласные формируются в зеве, при помощи изменения положения корня языка.

Но правильно сформировать гласные — еще не все. В пении необходимо зафиксировать, сохранить неизменной «архитектуру» гласного звука до конца его звучания. Нужно научиться удерживать форму гласных букв на кончике языка, в узком положении «зевка». У неопытных певцов «зевко» принимает форму, соответствующую пропеваемому гласному звуку. Если он поет «широкий» гласный «А», то и зев автоматически расширяется, словно тоже хочет произнести этот гласный. При этом начинает резонировать не грудь, а глотка. Поэтому надо ориентировать певца петь его «собранный», по образцу гласного «О», с опорой на точку грудного фокуса и обязательно «строить» кончиком языка.

Гласный «И» нередко исполняется плоско, прижато, когда язык как бы втягивается в глотку, поджимается, вместо того, чтобы выдвинуться вперед и опуститься (особенно в корне), освободив тем самым выход звуковому потоку наружу, и петь его следует по образцу гласного «Ю».

Гласный звук «Е» иногда напоминает у певцов «широкий» «Э», чтобы избежать расширения глотки, полезно представить себе «Е», звучащий как бы с мягким знаком «Еь» на самом кончике языка. Гласный «Э» исполнять на манер «Е».

Йотированные гласные произносятся в пении «мягко» и «узко», только кончиком языка. При этом полезно думать не о начале звука «Й», а о его продолжении (Йа – А, Йе – Е), чтобы язык не задерживался на «Й». Голос будет звучать непрерывно (кантиленно), если согласные «подчинять» гласным, то есть мыслить гласными.

Выделим некоторые правила орфоэпии гласных:

1. Ударные гласные открываются языком и нижней челюстью.
2. Редуцированные гласные звучат более ослабленно, вокально тише, открываются преимущественно языком.

3. Два гласных звука, стоящих рядом или на стыке слов, надо разделять в пении («моя'отрада», «черно'окий»).
4. Все гласные надо уметь фиксировать твердым упором кончика языка в основание нижних передних (резцов). Согласные звуки прерывают звучание голоса, поэтому надо стремиться к предельной краткости их произношения, то есть петь их надо быстро и ловко (словно бусинки, нанизывающиеся на длинную нить).

Согласные, оканчивающие слог (в середине слова), переносятся к следующему слогу.

Пишется: «ты ря-би-нуш-ка».

Поется: «ты ря-би-ну-шка».

Глагольные окончания «АТ», «ЯТ» в пении не изменяются. Следует напомнить об окончании «СЯ», нельзя подменять «Я» на «А» (вместо «зеленейся» петь «зеленейса» нельзя).

Эти правила составляют культуру пения.

Вокальные упражнения

Часть занятий, индивидуальных или хоровых, состоит из распеваний. Сила звука должна быть средней, в пределах *mezzo forte*. Постоянно пение на *forte* ведет к форсированию голоса. «От интенсивного пения голос слабеет, а при слабом пении голос крепнет»¹.

Пение следует начинать с примарных звуков — наиболее естественно, красиво, без напряжения звучащих нот в диапазоне певца. Если голос звучит глухо, следует петь звонкие гласные «И», «Е», если слишком близко, открыто и плоско, то следует начинать занятие с глухих гласных «О», «У» или округленного «А». При горловом «зажатом» призвуке гласный «И» еще больше усугубит эти качества, а гласные «А», «О», «У» помогут изжить их. При носовом призвуке показаны упражнения на гласные «О», «У». В случае вялой работы артикуляторных органов ротовой полости упражнения лучше начинать сразу с сочетания гласных с согласными. При вялом тоне голосовых (связок) мышц и при сиплом призвуке полезно петь *staccato*, что хорошо активизирует работу голосовых складок, их активное смыкание. Каждая снятая на *staccato* нота не должна сопровождаться снятием дыхательной установки. Паузы между звуками здесь — это остановка дыхания (выдоха). Полезно спеть сначала на *staccato* и сейчас же повторить это в связной манере пения, это позволяет не изменять колебаний голосовых складок, тренировать их смыкание и кардинально, с движениями диафрагмы, активизировать атаку. Упражнение на одной ноте развивает равномерный экономный длительный выдох, опору. При чередовании гласных на одной ноте (высоте) может быть первым упражнением:

- порядок И – Э – А – О – У — постепенное увеличение ротовой полости и уменьшение глоточной;
- порядок И – У – О – Э, А — происходит уменьшение напряжения мышц голосовых складок;
- подсвязочное давление повышается в порядке А – О – Э – У – И.

Пение с закрытым ртом осуществляется при сомкнутых губах с несколько опущенной нижней челюстью, с ощущением небольшого зевка. Оно настраивает на «головное» звучание, но поющий должен хорошо ощущать вибрато (дрожание) тканей носа и лобных пазух.

¹ Шамина Л. Теоретико-методические основы обучения русскому народно-певческому искусству. Автореф. ... дисс. докт. искусств. М., 1996.

Распевание хором следует начинать с упражнения на одной ноте. Если звучание хора глухое, берут звонкие гласные (ди, дэ, да, ми, мэ, ма). Если хор звучит пестро, то звуки на слоги (лю, лё, ля). Если надо округлить какой-либо гласный, его ставят между гласными О, У, А (ма – ми – ма, мо – мэ – ма).

- Л — собирает звук, образует мягкую атаку.
- М — настраивает на высокое головное звучание.
- Д — активизирует атаку, приближает звук.

Полезны попевки на одной ноте «Ду-ду-ду, дуй в трубу», скороговорки для активизации артикуляционного аппарата и выработки четкой дикции.

Ми – Э – А – О – У — для выравнивания гласных.

Неверно звучит гласный «У», когда рот плохо открыт. Если рот открывать постепенно (без прибавления громкости), то звук становится более свободным, мягким, нежным.

Тем, у кого зажата нижняя челюсть, надо предложить слегка надавить на щеки рта, чтобы кончики пальцев прошли между зубами и подбородок опустился с негромким исполнением гласного «У».

«У» — «какая ты умница» — сказать о подруге и при этом глубже опустить на «У» подбородок.

«О» образуется из «У», необходимо только еще ниже опустить подбородок, то есть открыть рот вниз.

На «А» надо представить, что рот открывается как бы вверх, хотя верхняя челюсть неподвижна.

«И», «Е» — вначале надо петь как можно тише, почти про себя; «Е» надо приблизить по артикуляции к «И».

Уголки губ, характерные для «И», следует сохранять и для «А». Полезно иметь в виду, что при движении вниз звук надо углублять (рот соответственно открывать вниз, больше опуская подбородок). Когда же мелодия устремлена вверх, звук нужно осветлять (рот стараться открывать вверх).

Следует помнить правило: при пении упражнений каждый последующий гласный строить из предыдущего, не делая никаких дополнительных движений ртом. Надо только прибавлять или убавлять раскрытие рта в ту или другую сторону.

Широкую песню можно сначала пропеть на разных гласных «А»-«О», «А»-«У» в удобной тональности. После этого легато на «А» и «Е» получится чище и выразительней.

Наиболее распространенный недостаток в пении, так называемая «широкая» дикция, когда певец произносит текст не твердым кончиком языка, а всем языком, включая корень. При этом возникает грубый звук с глоточным призвуком, так как опора звука с диафрагмой снимается и переносится на «горло», певец резонирует расширенной глоткой. По силе звук громкий, но неправильный.

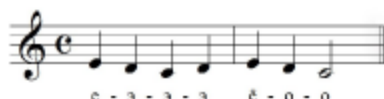
Вялое произношение согласных также снимает звук с опоры, порождает интонационную фальшь, нарушает кантилену. В народном пении нёбная «занавеска» поднимается не так высоко и не столь активно. Она образует лишь намек на «зевок», и центр «купола» (фокус звука) находится ближе к твердому нёбу, что помогает сохранять близость, яркость, открытость звучания.

Следует следить за опорой звука на «грудь», а не на «горло».

По мнению известного педагога А. Ардера, певец должен стоять активно, как будто он собирается идти. Э. Карузо использовал в пении положение ходьбы. Центр тяжести тела тогда находится под стопой ноги, у большого пальца, там, где имеют окончание двигательные нервы ног. В положении ходьбы активизируются мышцы пальцев ног, стопы, голени, спины и шеи (затылочной части), они составляют примарную сторону. Мышцы, связанные с нижней челюстью, с передней частью шеи, груди, поясницы и живота называются секундарной стороной. Голова наклонена вперед так, как спелый колос на соломинке, подбородок как будто лежит на груди.

Приведем некоторые упражнения:

Пример 1



Пример 2



Педагогическая цель упражнения:

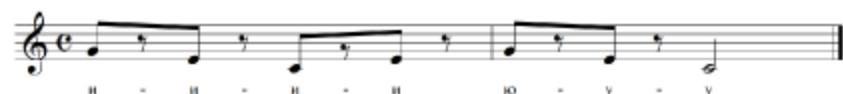
1. Разогреть связки на натуральном, естественном певческом тоне.
2. Настроить интонационный слух.
3. Закрепить положение «зевка» в звукообразовании («зевок» — движение мышц гортани над корнем языка по ощущению, напоминающее распускающийся цветок).

Пример 3



Упражнение используется для раскрытия интонационной выразительности пения, освобождения нижней челюсти и губ для единой манеры образования гласных.

Пример 4



Пение на *staccato* применяется для развития певческого дыхания, для определения места фокуса певческого тона («нижнее» (в маске); «среднее» (под зевком); «верхнее» (под куполом нёба на внутренней улыбке)).

У Н. Мешко есть такие упражнения: пение отдельных слогов с сохранением интонаций разговорной речи и с определенным эмоциональным отношением — весело, «улыбающимся» голосом, укоризненно, удивленно, жалобно, плача и т. д.

Итак, как театр начинается с вешалки, так занятия вокалиста начинаются с установления правильного певческого положения головы и корпуса, снятия напряжения с мышц тела, установления певческого положения: поза поющего должна быть естественной — стоять необходимо прямо без напряжения, раздвинуть назад плечи, слегка приподняв грудь и прогнув поясницу. На протяжении всего занятия педагогу следует обращать внимание на «свободу» мышц спины, шеи, челюсти, языка, нёба, головы (чтобы не было зажатости), на то, чтобы не под-

нимались плечи, не опускалась грудь, не поднималась высоко голова, не «ходила» гортань. Здесь действует правило: руки тянутся к земле, а корпус — к небу. Рот раскрывается «на два пальца» (как будто между верхней и нижней челюстями можно поставить ребром два пальца), но весь заполняется звуком. От зажатости полезно иногда втянуть воздух в рот (как пылесос), чтобы расслабить (остудить) язык, нёбо, челюсть, которой можно иногда и повертеть в стороны для освобождения. Обязательно следить за вдохом: он должен быть ароматным, бесшумным, активным, как будто вдыхаем аромат цветка, желательно до переносицы. Производим вдох с такой целью, что сразу за ним последует активный выдох. Вдыхая, как аромат, надо поставить одновременно две цели перед собой:

1. чтобы вдох проходил через полость носа;
2. через полость рта, о твердое нёбо, за верхними зубами.

Запомнив эти цели, делаем с сердечной теплотой вдох, чтобы открыть глубину певческого инструмента — тубы. Выдох — как теплое дыхание (при согревании рук зимой).

Вокальная гимнастика

(по книге Н. Б. Гонтаренко [I, с. 132–133])

1. Физическое самосознание (без звука) — 5 минут.

Выстройте свой позвоночник вверх, вытянитесь и опуститесь, повиснув вниз головой, «перекатите» голову по кругу, расслабьте (с помощью рук) челюсть и язык, разомкните мягкое нёбо, зевните, потянитесь во все стороны.

2. Мягкое нёбо — 1,5 минуты.

Втяните в себя дыхание через холодок, зафиксируйте холодок в мягком нёбе, формируя зевок и растягивая ротоглоточный канал по горизонтали и вертикали, крикните «хай».

3. Язык и челюсть — 1,5 минуты.

Выполните упражнения на расслабление и освобождение языка и челюсти, разомкните зубы, перекадите голову на «ха-а-а-м» для расслабления шейного отдела.

4. Дыхание — 2 минуты.

Выравнивая позвоночник, сбалансируйте вес тела, закрыв глаза представьте свой скелет, ощутите ритм своего обычного дыхания, потом подключите вдох и выдох облегчения на звуке «Ф». Приучайте диафрагму опускаться вниз при выходящем дыхании.

5. Освобождение себя на звуке — 4 минуты.

Начните распевание, лёжа на полу, потом с перекачиванием с живота на спину. Стоя, освободите себя в звуке «хей», «хай». «Вытряхните» звук, потрясывая плечами и всем телом.

6. Вибрации — 5 минут.

Соберите вибрации на губах «М», на мычании распространите вибрации в «маску», далее в череп, мысленно доставая вибрацией макушку головы.

7. Резонаторы — 3 минуты.

Для изучения вибраций в груди и голове, идущих от центра, запрокиньте голову назад: «ха-а-а», уроните голову вперёд «хи-и-и». Повторите всё в обратном порядке. «Уроните» звук в область грудной клетки и затем проверьте резонирование по всему каналу.

Литература

1. Гонтаренко Н. Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
2. Дмитриев Л. Б. Голосообразование у певцов. М.: Музыка, 1962.
3. Дмитриев Л. Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 2004.
4. Менабени А. Г. Методика обучения сольному пению. М.: Просвещение, 1987.
5. Мешко Н. К. Вокальная работа с исполнителями русской народной песни // Клубные вечера. № 11. М.: Советский композитор, 1976.
6. В. П. Тайны вокальной речи. Л.: Наука, 1977.
7. Морозов В. П. Вокальный слух и голос. М.: Музыка, 1965.
8. Шамина Л. В. Школа русского народного пения. М.: МГФЦ «Русская песня», 1997.
9. Юдин С. П. Формирование голоса певца. М.: Музыка, 1962.
10. Юссон Р. Певческий голос. М.: Музыка, 1974.
11. Яковлев А. В. Физиологические закономерности певческой атаки. Л.: Музыка, 1971.

Учебное издание

Т. А. Кошелева

Методические принципы народно-певческой школы

Учебное пособие

Ответственная за издание Т. Б. Суханова
Компьютерная вёрстка А. С. Абрамович

Подписано в печать 20.05.2014. Формат 60*84/16.
Усл. печ. л. 1,4. Тираж 100 экз. Заказ №23.
Оригинал-макет и печать:
ФГБОУ ВПО «Нижегородская государственная
консерватория (академия) им. М. И. Глинки»
603600, Нижний Новгород, ул. Пискунова, д. 40.
www.nnovcons.ru