Міністерство культури та інформаційної політики України

Львівська національна музична академія імені М. В. Лисенка

Факультет музикознавства, композиції, вокалу та диригування
Кафедра академічного співу

Дипломна робота на здобуття ступеня "Магістр"
на тему:

Виконавське дихання вокаліста

Виконавець: студентка 2 курсу
денної форми навчання
профілізації "Академічний спів"
спеціальності 025 "Музичне мистецтво"
ступеня вищої освіти "Магістр"
Антонишин Альбіна Олегівна

Науковий керівник –

доктор мист., професор

кафедри теорії музики

Шуміліна О.А.

Львів − 2022

ЗМІСТ

Вступ 3

Розділ 1. Дихання у вокальному виконавстві 6

1.1 Фізіологічні та естетичні основи поняття «виконавське дихання» у музичному мистецтві ……. 6

1.2 Специфіка дихання у вокальному виконавстві …… 9

Розділ 2. Основи роботи над виконавським диханням …… 17

2.1 Методи роботи над диханням (вправи, розспівки та ін.) …… 17

2.2 Відомі вокалісти і вокальні педагоги про виконавське дихання 21

Висновки 26

Список використаних джерел 28

ВСТУП

Мистецтво академічного співу є багатоаспектним творчим явищем, що позначене багатьма чинниками, зокрема, специфікою звукоутворення, основою якого є виконавське дихання. Від дихання багато в чому залежить якісне виконання вокального твору, можливість переключити увагу від технічних проблем на творчі завдання.

Правильне виконавське дихання у співаків може бути поставленим від природи, однак зазвичай формування навичок починається під час навчання у закладах музичної освіти і відбувається на заняттях з фаху під керівництвом досвідченого викладача. Усі здобуті навички стають фундаментом для подальшої професійної діяльності. Тож виховання навичок дихання у майбутніх професійних вокалістів є надзвичайно важливим завданням, а вивчення цього питання має практичне спрямування. Це обумовлює **актуальність** звертання до теми виконавського дихання вокаліста у магістерській роботі.

Об'єкт дослідження – специфіка виконавського дихання як чинника музичного звукоутворення.

Предмет дослідження – особливості дихання у вокальному виконавстві та здобуття навичок правильного виконавського дихання під час навчання у закладах музичної освіти.

Головною **метою** є розгляд методичних аспектів роботи зі студентами над формуванням навичок правильного виконавського дихання.

Завдання роботи полягають у тому, щоб:

1) розкрити теоретичні положення, що стосуються виконавського дихання;

2) пояснити особливості виконавського дихання у вокальному класі та специфіку дихання вокаліста;

3) викласти методи роботи над диханням, навести вправи;

4) надати висловлювання відомих вокалістів і вокальних педагогів щодо значення дихання у професійній діяльності співаків.

Науковими методами магістерської роботи **є** аспекти *системного аналізу*, що ґрунтується на комплексному вивченні питань виконавського дихання вокалістів у його *історично-теоретичній* та *практичній* площині.

Джерельну базу магістерської роботи складають публікації, в яких розкриваються основні положення щодо формування навичок правильного виконавського дихання у фаховій підготовці вокалістів. Усі джерела можна поділити на дві групи.

До *першої* групи джерел увійшли публікації з проблем вокальної педагогіки і вокального виконавства: «Поради молодим педагогам-вокалістам» П. Голубєва (Київ, 1983), «Мистецтво співу» Ф. Ламперті (Санкт-Петербург, 2009), «Про вокальне фразування» С. Казачкова (Казань, 2001), «Історичний аспект розвитку української вокальної школи XX сторіччя» Л. Гринь (Запоріжжя, 2012), «Нариси вокального мистецтва» Н. Андгуладзе (Москва, 2003), «Співак як музикант-професіонал. Спадковість основних етапів виховання» В. Левка (Нижній Новгород, 2004), «Психологічні процеси на заняттях із постановки голосу» В. Павлічук (Запоріжжя, 2014) та ін.

Другою групою джерел є праці, у яких узагальнено практичний або педагогічний досвід відомих співаків та вокальних педагогів і порушено питання виконавського дихання.

Практичне значення полягає у спрямованості матеріалів магістерського дослідження на навчальний процес і виконавську практику вокалістів.

За структурою магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

У вступі обґрунтовано актуальності теми, мета і головні завдання дослідження, об’єкт і предмет, методологія, теоретична основа і практичне значення, вказана структура роботи.

Перший розділ «Дихання у вокальному виконавстві» присвячено загальним питанням – визначенню поняття виконавського дихання, з’ясуванню його специфічних особливостей, фізіологічних та естетичних основ тощо. Також у цьому розділі вивчається дихання у вокальному виконавстві – його значення, особливі ознаки, роль у звукоутворенні та ін. Відповідно, перший розділ складається з двох підрозділів: 1.1 «Фізіологічні та естетичні основи поняття «виконавське дихання» у музичному мистецтві» та 1.2 «Специфіка дихання у вокальному виконавстві».

Другий розділ «Основи роботи над диханням (вправи, розспівки та ін.)» присвячено конкретної роботи над розвитком та удосконаленням виконавського дихання під час навчального процесу. Розглянуто такі аспекти як формування основ правильного виконавського дихання та методи роботи над диханням у розспівках і спеціальних вокальних вправах (підрозділ 2.1), наведено висловлювання відомих вокалістів та вокальних педагогів щодо значення дихання у професійній діяльності співака (підрозділ 2.2).

У висновках зроблено узагальнення щодо проведеного дослідження, наголошено на його основних результатах.

У списку використаних джерел, який нараховує 35 позицій, вказано літературу з обраної теми.

Загальний обсяг магістерської роботи – 30 сторінок, обсяг основного тексту – 27 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ДИХАННЯ У ВОКАЛЬНОМУ ВИКОНАВСТВІ

1.1 Фізіологічні та естетичні основи поняття «виконавське дихання» у музичному мистецтві

Виконавське дихання є одним з найважливіших чинників процесу музичного звукоутворення. Від нього залежить якість музичного звуку – атака і ведення, сила, тривалість і темброва забарвленість.

Виконавське дихання використовується тими музикантами, які для видобування звуку застосовують стовбур повітря, спрямовуючи його з легенів та використовують при цьому резонаторні порожнини. Це співаки (вокалісти), у яких резонатором власний корпус (т. зв. природні резонатори голосу), і музиканти-духовики, у яких резонатором є порожнина корпусу музичного інструмента, куди спрямовується струмінь повітря. Музиканти, які грають на інших інструментах, видобувають звук без участі повітряного струменя, що спрямовується в інструмент з легенів.

Подібно до природного дихання людини, виконавське дихання складається з фази вдиху і видиху – ритмічних дихальних рухів грудної клітини і пов’язаної із нею дихальної мускулатури. Механізм цих рухів під час звичайного фізіологічного дихання є наступним:

- перша фаза фізіологічного дихання – вдих – відбувається унаслідок розширення грудної клітини, яке активно здійснюється за допомогою групи скелетних дихальних м’язів; разом із грудною клітиною розширюються легені, які щільно прилягають до її стінок;
- у розтягнутих легенях тиск стає нижчим за атмосферний і вони заповнюються повітрям;
- видих є другою фазою фізіологічного дихання і являє собою зворотній процес – розслаблення м’язів, які здійснювали вдих, й

активізацію іншої групи скелетних дихальних м’язів, які відповідають за видих, а також гладкої мускулатури самих легенів, унаслідок чого грудна клітина звужується, а легені стискаються;

- у стиснутих легенях тиск стає вищим за атмосферний і повітря з них починає виштовхуватися назовні;
- обидві фази дихання протікають за умови координованої роботи дихальних м’язів, які відповідають за фазу вдиху і фазу видиху й активізуються чи розслабляються залежно від дій, що виконуються.

Незважаючи на спільну рефлекторно-фізіологічну основу обох видів дихання, що полягає у роботі органів дихання та групи скелетних дихальних м’язів, скерованих центральною нервовою системою, між звичайним і виконавським диханням існують суттєві відмінності. Вкажемо на найважливіші з них:

1. Звичайне дихання є неусвідомленим фізіологічним актом, необхідним для забезпечення життєдіяльності людини, тоді як виконавське дихання є цілком регульованим процесом, що безпосередньо контролюється діяльністю центральної нервової системи і спрямовується на утворення музичного звуку.

2. Звичайне і виконавське дихання мають різний ритм вдиху і видиху: у звичайному диханні обидві фази є однаковими за своєю тривалістю, тоді як у виконавському диханні фаза вдиху є значно коротшою порівняно із фазою видиху.

3. Звичайне і виконавське дихання мають різний темп: під час звичайного дихання здійснюється близько 18 вдихів і видихів за хвилину, при виконавському диханні його темп уповільнюється, кількість дихальних рухів зменшується.

4. Звичайне і виконавське дихання мають різну «динаміку»: під час фізіологічного дихання людина не використовує максимальний дихальний

обсяг легенів, вдихуючи приблизно 0,5 л (або 500 см^3) повітря, і здійснює однаково рівномірні вдихи, тоді як при виконавському диханні вокаліст має вдихнути значно більшу кількість повітря, застосовуючи для цього максимальний дихальний обсяг легенів, і, залежно від виконавських завдань, може коригувати динаміку вдиху, тобто збільшувати або зменшувати кількість повітря, яке вдихується.

5. Звичайне і виконавське дихання мають різну інтенсивність: при виконавському диханні активнішою стає робота дихальних м’язів, що надає можливість створити більший тиск повітря під голосовими складками, в порожнині грудної клітини.

6. Звичайний фізіологічний вдих і видих слідують один за одним безперервно, тоді як виконавський вдих і видих поділяються миттєвою паузою – зупинкою дихання, після чого починається видих. Миттєва затримка дихання перед безпосереднім відтворенням звука є моментом фіксації позиції вдиху.

Залежно від того, які з органів і груп м’язів беруть участь у диханні, існують кілька типів виконавського дихання.

1. *Грудне* (ключичне) дихання, при якому активно працюють м’язи верхнього відділу грудної клітини, плечового пояса, шиї, тоді як участь діафрагми є слабкою. Під час грудного дихання грудна клітина і плечі піднімаються вверх, при цьому обсяг грудної клітини не збільшується, що не дозволяє зробити максимальний вдих. Дихання є поверховим (м’язи шиї напружені, рухи гортані обмежені), а звукоутворення – ускладненим. Цей тип дихання вважається не зовсім прийнятним для виконавців.

2. *Грудо-черевне* (мішане) дихання характеризується активізацією та злагодженим функціонуванням усієї дихальної мускулатури – діафрагми, м’язів грудної клітини та черевного пресу (або абдомінальних м’язів). Обсяг легенів при такому типі дихання збільшується в усіх напрямках – вертикальному, передньо-задньому і боковому Цей тип дихання є найпоширенішим у виконавстві, оскільки злагоджене функціонування усієї

дихальної мускулатури дає можливість вільно змінювати ритм та глибину дихання, інтенсивність і тривалість вдиху і видиху.

3. *Черевне* (діафрагматичне, абдомінальне) дихання, при якому відбувається активне скорочення діафрагми і м'язів черевної порожнини (зокрема, видимі черевні м'язи) при відносному спокої стінок верхніх та середніх відділів грудної клітини. Під час вдиху високо піднімаються і розширюються нижні ребра (тоді як інша частина грудної клітини залишається майже нерухомою), живіт та боки розширюються вперед і в сторони, під час видиху – усі задіяні ділянки корпусу повертаються у вихідне положення. Оволодіння цим типом дихання є запорукою якісного звуковидобування і звуковедення.

Розподіл дихання на окремі типи є умовним, значною мірою теоретичним. На практиці ж чистих типів дихання і різких розмежувань між ними немає. Чоловікам властиве «низьке» дихання, наближене до черевного, жінки дихають більш «високо», їхнє дихання ближче до грудо-черевного типу. Грудний тип дихання характерний для дітей і підлітків – ця природна особливість зазвичай враховується педагогами, які навчають учнів у музичних школах та музичних училищах. Найрезультативнішими вважаються черевний (діафрагматичний, абдомінальний) і грудо-черевний (мішаний) типи дихання, які виникли в результаті пристосування дихання до музично-виконавських потреб.

1.2 Специфіка дихання у вокальному виконавстві

Мистецтво співу існує завдяки контрольованій свідомістю фізіологічній роботі комплексу м'язів, пов’язаних з процесом дихання. Виконавське дихання вокаліста є одним з найважливіших чинників утворення та ведення звуку, сили, краси та якості звучання голосу. Воно є потужним енергетичним фактором, від якого залежить тривалість і темброва забарвленість звуку. Правильно поставлене виконавське дихання є основою

професійної діяльності вокаліста. Саме тому робота над постановкою дихання є одним з найголовніших завдань вокальної педагогіки.

Сучасна виконавська практика та пов’язана із нею вокальна педагогіка визнають пріоритет грудо-черевного (мішаного) типу виконавського дихання як найбільш раціонального, позначеного активністю усіх груп дихальних м’язів (діафрагми, м’язів грудної клітини, абдомінальних м’язів) та їхньою різноманітною взаємодією, що забезпечує якісний звук на всіх ділянках діапазону голосу вокаліста. Грудо-черевний тип виконавського дихання є найбільш сприятливим унаслідок того, що використання цього типу дихання дає можливість вокалісту досягати у співі більшої сили, польотності та гнучкості звучання голосу.

Співоче дихання, як найважливіша вокальна навичка й енергетичне джерело голосу, формується на основі звичайного (розмовного) фізіологічного дихання, однак відрізняється від нього за кількома відмітними ознаками:

- подібно до звичайного, виконавське дихання вокаліста складається з фази вдиху та видиху, проте унаслідок того, що фонація відбувається у фазі видиху, його вдих коротшає, а видих значно подовжується (видих співака може бути в 20-30 разів довше вдиху, тоді як у мові різниця є незначною, а у звичайному диханні вона взагалі відсутня);
- порівняно із звичайним фізіологічним диханням, у виконавському диханні змінюється ритм і темп, стає набагато менше дихальних рухів;
- обсяг звичайного вдиху дорівнює приблизно 500см^3 повітря, тоді як обсяг співочий – 1000-1500см^3;
- кількість повітря, що вдихається, може бути різним і коригується залежно співочих завдань;
- виконавське дихання управляється свідомістю, а звичайне здійснюється мимоволі;

- співоче дихання є глибшим порівняно зі звичайним;
- вдих у співі є протилежним природному – живіт при вдиху видається вперед, тоді як співак повинен намагатися утримувати свій корпус у незмінному положенні.

Процес утворення музичного звуку, пов'язаний із виконавським диханням вокаліста, є наступним:

- фаза вдиху передує голосоутворенню і підготовлює його;
- фонація відбувається під час фази видиху, за рахунок тиску повітряного струменя на голосові складки та їхньому інтенсивному коливанню.

Обидві фази мають бути контрольовані та свідомо регульовані виконавцем.

З усього комплексу складових компонентів звукоутворення саме виконавське дихання є максимально усвідомленим фізіологічним процесом. Співак має свідомо розрізняти типи виконавського дихання (грудне/ключичне, грудо-черевне/мішане і черевне/діафрагматичне або абдомінальне), знати і вміти відчувати, які групи м'язів беруть участь у тому чи іншому типі дихання, контролювати роботу м'язів під час вдиху і видиху, усвідомлено регулювати процеси утворення звуку та його якість, силу і тембр.

Вокаліст має розуміти, що під час виконавського вдиху відбувається не лише наповнення легенів повітрям (як при звичайному вдиху), а й підготовка голосового апарату до подальшого утворення музичного звуку. Саме тому виконавський вдих береться не мляво і поверхово, а активно, коротко, безшумно і глибоко. Щоб вдих був досить глибоким і повним, повітря треба брати в нижній відділ грудної клітини і при цьому енергійно піднімати і розширювати нижні ребра. Такий рух значно збільшує об'єм грудної клітини і тому забезпечує потрібний запас повітря, повноту вдиху. Крім того, підняті і розширені нижні ребра розтягують прикріплену до них діафрагму і тим самим створюють найкращі умови для її роботи, тривалого скорочення з

найменшою напругою. Під час правильного вдиху також відбувається розширення порожнини глотки за рахунок підняття м’якого піднебіння, що майже цілком відокремлює носоглотку від глотки, і це збільшує резонаторну здатність ротової порожнини, створює необхідні умови для правильного формування виконавського звуку під час фази видиху.

Основними завданнями правильного співочого видиху є:

- економне витрачання повітря, набраного при вдиху;
- створення необхідного для нормальної роботи голосових складок тиску в підскладковому просторі.

Під економним витрачанням дихання розуміється поступова його подача, під час якої максимально більший відсоток повітря перетворюється на звукові хвилі. Вміння витрачати набране повітря у такий спосіб, щоб воно без залишку перетворювалося на звук, визначає майстерність володіння виконавським диханням. Ненавчені співаки, набираючи зазвичай велику кількість повітря під час вдиху, досить часто марно витрачають його вже на перших звуках музичної фрази.

Необхідний для звукоутворення підскладковий тиск повітря, що видихається, називається опорою дихання. Вміння підтримувати опору звуку є запорукою правильного звукоутворення і звуковедення. Опора забезпечується взаємодією дихання і роботи голосових складок та органів надскладкового відділу голосового апарату. Опора повинна бути пластичною, гнучкою, пружною, щоб забезпечити швидку зміну підскладкового тиску залежно від змінюваних звуків.

Голосові складки під час фонації перетворюються в еластичний затвор, який стоїть на шляху повітря, що видихається. Від організації цього «затвора», від ступеня зближення голосових складок, скорочення м’язів та їх пружності залежить витрата дихання. Так, при млявому, недостатньому змиканні складок відбувається велика витрата повітря, що видихається. Дихання стає коротким, опора дихання – недостатньою. Звук втрачає інтонаційну стійкість і зібраність, здобуває сиплий призвук.

У контексті формування та реалізації навичок правильного використання співочого дихання, що впливають на точність звуковидобування, доцільно дотримуватись методичних установок, в основу яких покладено природність і простоту, та посилювати їхню дію чіткою розумовою координацією та самоконтролем.

На етапі навчання вокаліста, у музичній педагогіці існує справедлива думка про те, що якщо співак усвідомлено зробити правильний вдих і затримає його, все подальше допоможе зробити співоча інтуїція. Проте, виконуючи художні твори, неможливо нав’язливо зосереджуватися лише на диханні. У центрі уваги виконавця-вокаліста мають бути змістовні та образно-емоційні якості виконуваного твору. Для цього навчики правильного співочого дихання слід відпрацювати до автоматизму і тоді можна досягти потрібного звучання голосу, правильного звуку і не піклуватися про це додатково.

Дихальний процес вокаліста з автоматично-рефлекторного, не контрольованого свідомістю вдиху і видиху переходить у вольовий психо-фізіологічний акт. Для утворення звуку співак має відчути створення значного тиску повітря під голосовими складками, у порожнині грудної клітини. У зв'язку з цим змінюється і стає інтенсивнішою робота дихальних м'язів, яку вокаліст має контролювати навіть тоді, коли вона стає умовно-рефлекторною.

Характер взяття дихання залежить від темпу і динаміки виконуваного твору. При повільному темпі, на спокійній та рівній динаміці дихання береться спокійно, фрази відокремлюються відносно тривалими цезурами. При швидкому темпі, схвильованому характері виконання взяття дихання активізується.

Виконання вокалістом музичних фраз, незалежно від їхнього характеру (від розміреної кантилени до прискореної буфонної скоромовки, драматичної патетики та ін.) вимагає широкого динамічного діапазону і супроводжуються значними витратами повітря. Обсяг природного вдиху, що використовується

при звичайному диханні людини, або поверхневе виконавське дихання без опори не може надати виконавцеві повноцінного фізіологічного наповнення легенів потрібною кількістю повітря. Для якісного співу вокальних фраз, якщо вони є тривалими за обсягом (наприклад, у вокальній кантилені) або розгортаються у широкому діапазоні чи потребують посилення динаміки, виконавцеві потрібний вдих, що заповнить повітрям весь можливий обсяг легенів, створить тиск у підребер'ї та діафрагмі, під голосовими складками та в порожнині грудної клітини і забезпечить тим самим надання сили і швидкості струменю повітря, що видихається.

Під час вокально-виконавського дихання слід запобігати недоліків, які можуть траплятися у виконанні і в окремих випадках перетворитися на систему, що призводить до неправильного утворення та ведення звуку. Так змість оптимального дихання, що забезпечує правильне утворення звуку, у виконавців може траплятися мляве і форсоване дихання.

У першому випадку дихальні м'язи працюють мляво, вдих є недостатньо глибоким і повним, а видих здійснюється без активної взаємодії дихальних м'язів, унаслідок чого не створюється потрібний для правильного звукоутворення підскладковий тиск. При такому диханні робота голосових м'язів не може бути повноцінною, вони швидко втомлюються, страждає сила і темброве забарвлення звуку.

Форсоване дихання (другий випадок) пов'язане з надмірною активізацією дихальних м'язів: вдих зазвичай шумний, з перебором дихання, а видих характеризується значним напором. Голосові складки, щоб протистояти надмірному підскладковому тиску, перенапружуються, звук стає крикливим, маловиразним, бідним за тембром, сила звука знижується.

Ці та інші вади можуть виникати при відсутності природного балансу напруженості та розслабленості м'язів, які беруть участь у процесі дихання вокаліста, наприклад, якщо виконавець надмірно активізує одну групу м'язів та більш ніж треба розслаблює іншу. Втрата гнучкості дихального механізму може трапитися унаслідок надмірного зміщення діафрагми вниз, що може

спровокувати видих за рахунок скорочення м’язів нижньої частини живота. Вокалістові потрібно слідкувати за тим, щоб не напружувати надмірно частини корпусу, які не беруть участі у процесі дихання та утворення звуку (ноги, плечі тощо), оскільки це негативним чином позначається на якості вокалу.

Неприйнятними, але наявними недоліками співу є поверхневе (ключичне) й надмірно коротке дихання або його перебір, через що виникає неправильна атака звуку, форсоване, крикливе виконання, відсутність опори, нечітка дикція, швидке завершення легеневого запасу повітря та ін. Вказані дефекти зазвичай пов’язані з недоліками виконавського дихання і піддаються усуненню унаслідок роботи над постановкою дихання і розвитку дихального апарату співака.

Правильно поставлене виконавське дихання вокаліста потребує здоров’я і гарної фізичної підготовки. Під час співу активно працюють легені, губний апарат, відбувається напруження і розслаблення м’язів корпусу, які беруть участь у процесі дихання. Належна постановка виконавського дихання сприяє правильному звукоутворенню і звуковеденню, що стає технічною основою для створення художнього образу виконуваного твору.

Тож специфіка дихання у вокальному виконавстві може бути визначена як особлива послідовністю операцій, що поєднує психо-фізичні та фізіологічні чинники, найголовнішими з яких є наступні:

1) співоча установка, що забезпечує оптимальні умови для роботи органів дихального апарату;

2) глибокий, але помірний за обсягом вдих за допомогою активізації усіх груп дихальних м’язів (мішаний тип дихання);

3) момент затримки дихання, протягом якого фіксується положення вдиху та готується атака звуку на потрібній висоті;

4) поступовий та економний фонаційний видих;

5) вміння розподіляти подих на всю музичну фразу;

6) регулювання подачі дихання у зв'язку із завданням поступового посилення чи ослаблення звуку.

Своєю чергою, специфіка професійної діяльності вокаліста вимагає від виконавця:

1) вільного і правильного володіння дихальним апаратом, постійного контролю над групами м’язів, які беруть участь у процесі виконавського дихання;

2) вміння використовувати виконавське дихання для вирішення різноманітних художніх завдань.

РОЗДІЛ 2
ОСНОВИ РОБОТИ НАД ВИКОНАВСЬКИМ ДИХАННЯМ

2.1. Методи роботи над диханням (вправи, розспівки та ін.)

Основам професійної майстерності, невід'ємним складником чого є правильне виконавське дихання студенти навчаються у вокальних класах вищих навчальних музичних закладів.

Серед головних навичок виконавського дихання, які потрібно опанувати, вкажемо на наступні:

- спокійний і безшумний вдих;
- поступовий видих з правильною витратою повітряного струменя протягом музичної фрази;
- формування звуку на опорі;
- зміна дихання між фразами;
- спів тривалих фраз без зміни дихання;
- швидка й активна зміна дихання між фразами у пожвавленому темпі.

Правильне виконавське дихання потрібне для якісного звукоутворення, без чого гарне виконання вокалістом музичного твору є практично неможливим.

Формування виконавського дихання відбувається під керівництвом педагога, який веде заняття у вокальному класі. Для цього застосовуються спеціальні розспівки та вправи, а здобуті навички закріплюються під час роботи над сольними творами.

Вправи

Для відпрацювання навичок правильного виконавського дихання, особливо при необхідності подолання існуючих недоліків, застосовуються різноманітні вправи. Вони можуть бути звуковими і беззвуковими.

Якщо у студента-вокаліста дихальні м’язи є млявими і розслабленими, необхідне застосування беззвукових вправ, які допомагають розвитку й активізації певних м’язів. Ці вправи приносять користь за умови, якщо вони не стають самоціллю, а застосовуються як своєрідна «фізична зарядка» перед співом. Такими вправами протягом початкового етапу роботи треба починати буквально кожне заняття. Вони надають м’язам енергії, пружності та витривалості, допомагають розумінню того, як без формування звуку відбуваються необхідні для вокально-виконавського процесу дихальні фази – вдих і видих.

Початковий навик – вміння безшумно взяти правильний вдих носом. Почати треба з глибокого, рівномірного, спокійного вдиху, що розширює нижню частину грудної клітини. У беззвукових вправах такий вдих має бути повним, у наступних, звукових вправах його повнота може варіюватися. Корисно відразу усвідомити різницю в характері вдиху, затримки, видиху при різних атаках.

Беззвукові вправи.

Тренаж вдиху. Потрібно уявити букет квітів і зробити спокійний вдих носом, згадавши приємний аромат. Потім слідують невелика затримка дихання і видих.

Вправа «переляк». Зробити короткий, різкий вдих і затримати дихання, відчувши скорочення діафрагми і м’язів передньої с живота.

Вправа на тренування черевного пресу. Активні рухи передньої стінки живота – «випинання» при вдиху, «втягування» при видиху. Необхідно слідкувати за тим, щоб при вдиху не піднімалися плечі і не напружувалися м’язи шиї.

Вправа на закріплення навичок нижньореберного дихання. Зробити швидкий вдих і затримати його на кілька секунд (можна порахувати до п’яти), зберігаючи при цьому правильне положення корпусу.

Тренаж видиху. Вправа «дуємо на свічку». Після вдиху потрібно зробити рівномірний видих на уявну свічку, щоб вона не згасла.

Робити видих, мислено рахуючи спочатку до п’яти-шести, а потім збільшити рахування до десяти. Для більш ясного й усвідомленого відчуття цього процесу видих можна зробити на якомусь шиплячих або свистячому звуці, наприклад «с», «з», «щ», «ш». Вправа розвиває вміння економно витрачати дихання.

Зробити глибокий вдих – здійснюється одночасно носом і ротом, як під час сильного здивування. При цьому повітря має моментально досягнути нижньої частини живота. Ця вправа вимагає синхронної та скоординованої роботи рота, носа, задньої стінки глотки та діафрагми. Після того робити глибокі і сильні видихи, неначе під час реготіння.

Перехід від беззвукових вправ до звукових.

Активний вдих, затримка, довгий активний видих на літері «с». Наприкінці вправи – скинути повітря, що залишилося.

Короткі активні видихи на літері «ф» для кращого тренування діафрагми.

Тривалі видихи на голосних звуках, наприклад «у», «а», «е», в середньому регістрі діапазону співацького голосу.

Звукові вправи.

Тривалий спів з закритим ротом на умовному тоні, динаміка *mf*.

Те саме на голосних «ю», «є», «я».

Те саме на *crescendo* і *diminuendo*.

Тягнути один звук на склади «мі», «ля» (наприклад, у розмірі на 2/4) і робити поступове *cresc*. від *sub. p*, домагаючись гнучкого, природного наростання звуку. Важливо відчути залежність посилення сили звуку від напруги м’язів живота.

Гамоподібні вправи. Співати в діапазоні від секунди до децими в натуральному мажорі, слідкувати за плавним поєднанням звуків і розподілом дихання.

Вправи у різних штрихах (особливо корисно – штрихом *staccato*). Можна співати на одному звуці та у різноманітних нескладних поспівок. Активізують дихання.

Вправи на стрибки від терції до октави. Збільшують об’єм дихання.

Розспівки

Розспівки для вокалістів – це різні вправи, необхідні для підготовки голосового апарату до навантажень під час заняття вокалом. Професійний педагог має підбирати комплекс вправ з урахуванням індивідуальних особливостей вокаліста, щоб уроки співу були максимально ефективними і корисними.

Вокалісту потрібно розспівуватися на початку кожного заняття з вокалу, щоб підготувати голос до подальших навантажень. У процесі розспівування має відбуватися поступове ускладнення вправ, щоб підготувати голосовий апарат співака до виконання складного матеріалу під час уроку або репетиції.

Виконуючи розспівки, вокаліст готує до роботи дихальний апарат. Відбувається активізація мускулатури, яка бере участь у процесі виконавського дихання, починається контроль над звукоутворенням і якістю звуку.

Існують різні різновиди розспівок, і при підготовці голосу варто використовувати найбільш відповідний у конкретному випадку комплекс.

Вправи для підготовки голосового апарату до занять з вокалу враховують один загальний принцип: для співу підбирається тональність, головний тон якої буде відповідати нижній межі діапазону голосу. Вокаліст починає співати розспівку від вибраного звуку і повторювати її щоразу на півтону вище, аж до досягнення верхньої межі свого голосового діапазону. Далі розспівка повторюється у зворотній послідовності.

Правильне дихання є важливим фактором, що впливає на ефективність розспівування, коригує потрібне формування і спрямування звуку, регулює його силу.

Працюючи зі студентом, педагог має дотримуватися установки про важливість правильного дихання як основи вокальної техніки і постійно працювати над удосконаленням виконавського дихання.

Потрібно слідкувати за тим, щоб корпус студента-вокаліста під час співу мав правильне положення. Стояти слід прямо, не сутулячись, з добре прогнутим поперековим відділом хребта і без зайвої напруги. Також потрібно контролювати, щоб вдих був швидким, але спокійним, без підняття плечей, тоді у студента-вокаліста поступово виробляються і закріплюються навички правильного дихання нижньореберного типу, коли при вдиху повітря проникає глибоко в легені, натискає на діафрагму і нижні ребра та розводить їх.

Після активного вдиху перед початком співу дихання треба на мить затримати. Ця затримка організовує співочий апарат і сприяє правильному утворенню звуку.

Видих слід робити повільно, економно й рівномірно. Черговий вдих необхідно брати до того, як запас повітря буде вичерпаний до кінця. Фаза видиху є головним моментом звукоутворення у процесі співу, тому потрібно слідкувати за тим, щоб видих був абсолютно вільним, без жодного натяку на насильницьке «виштовхування» взятого у легені повітря. Відсутність контролю за процесом видиху повітря може призвести до небажаного форсування звуку.

Моменти зміни дихання визначаються особливостями музичного синтаксису і в кожному творі є індивідуальними.

Музична мова, подібно до літературної чи розмовної, набуває виразності та ясності лише в тому випадку, якщо вона має логічні зупинки, зумовлені послідовним розгортанням музичної думки. Як відомо, у письмовому тексті для показу зупинок користуються знаками пунктуації. У музичній мови для цього застосовують цезури, які у виконавстві стають головним приводом для зміни дихання. Цезура в музиці є межею між

музичними побудовами, у співі – це коротка зміна дихання або ж смислова зупинка без зміни дихання.

Цезура має величезне значення у вокальному виконавстві. Вона вказує на правильну побудову музичної фрази або речення.

Усі пов’язані із диханням технічні аспекти утворення звуку стають основою для створення художнього образу, втілення емоцій, досягнення виразності, відображення прихованих підтекстів тощо, тобто для роботи над суто творчими завданнями, які постають перед вокалістом під час роботи над музичним твором.

2.2 Відомі вокалісти і вокальні педагоги про виконавське дихання

1) Школа співу – це школа дихання.

Франческо Ламперті

2) Лише у поєднанні дихання з голосом криється секрет правильного співу.

Тоті даль Монте

3) Дихання має гудіти в тобі, як гуде полум'я в каміні при гарній тязі, тоді воно буде вільним і резонуючим.

Дж. Барра

4) Коли кажуть, що дихання – це найголовніше у співі, то це вірно, якщо не відривати його від звуку. Дихання тренується зі звуком. Потрібно, щоб співак вмів видихати правильно разом зі звуком на співі. Тому що взяття дихання – це одна справа, а його поступове використання на звуці, у вигляді звукової хвилі – це вже інший, складніший процес, ніж набір дихання.

Н. Гяуров

5) Співайте з диханням, щоб у вашому уявленні звук був ніби «продутим». Повітря має перетворюватися на звук, а не бути відірваним від нього. Відчувайте, щоб дихання під час співу стало озвученим.

Т. Мірзоєва

6) Не слід «робити» звук, треба щоб він ішов разом із диханням.

Дж. Барра

7) У співі подих має бути вільним, природним. Дихання, взяте спеціально, навмисне і напружене – це не добре для голосу. При напруженому подиху горло стискається, звужується. Піднімаючись до верхніх нот, я намагаюся максимально звільнитися, скинути всю напругу перед новою фразою, важким ходом. Я шукаю стан фізичної свободи.

Мірела Френі

8) Дихання – основа співу, пов’язана лише зі звуком. Відчуття дихання має бути як ідея, як принцип, як думка. Ідея нижнього глибокого вільного вдиху допомагає уникнути різних затиснень.

Н. Гяуров

9) В органах дихання все має бути м'яко. Жодної напруги м'язів. Потрібно стежити за підтримкою кожного звуку диханням. Діафрагма, черевний прес повинні підтримувати звук, а не лише ділянку живота. Весь спів відбувається діафрагмою, яка регулює видих так, як ви бажаєте. Саме в цьому секрет співу.

Магда Олівьєро

10) У співі я дихаю так само натурально, як і в мові. Я наслідую принцип природності, натуральності в диханні і користуюся тільки

діафрагматичним диханням, утримуючи дихання всередині, а не штовхаючи дихання вперед.

Джульєтта Сіміонато

11) У співі я надаю основне значення диханню, не відпускаючи його ані на жодну мить. Я не беру багато подиху. Зайве дихання не дозволяє бути вільним. Вдих природний, а видих суворо утриманий і пов'язаний з підтримкою звуку.

Маргерита Гульєльмі

12) У співі я дихаю абсолютно вільно і кожну ноту, її звучання підтримую діафрагмою. Високі звуки підтримую диханням особливо дбайливо, по можливості м'яко, еластичним диханням. На мою думку, підтримка голосу диханням – це внутрішня робота, яка має відбуватися автоматично.

Габрієла Туччі

13) Слід сказати, що не всі співаки-початківці від природи мають сильну дихальну систему. Я раджу таким співакам різні вправи для розвитку дихальної мускулатури. Це відомі вправи з книгами, які кладуть на живіт у положенні лежачи і піднімають силою діафрагми. А також дихання йогів. П'ять секунд вдих, невелика затримка дихання, п'ять секунд видих. Я робив ці вправи постійно протягом навчання та протягом своєї співочої кар’єри. Також рекомендуються систематичні прогулянки із глибоким диханням через ніс. Моїм основним педагогом був маестро Барра, який досконально пояснив мені роботу діафрагми у співі та що таке власне спів. Моє дихання тільки діафрагматичне, я дихаю глибоко і низько: у спину, розсовуючи нижні ребра.

Джанні Раймонді

14) Я рекомендую стояти правильно, прямо, мати опору та силу в ногах, тоді дихання та діафрагма добре працюють. Дихати слід у спину, розширюючи нижні ребра і ніколи не брати багато дихання. Таке дихання дозволяє співаку розпоряджатися ним за своїм бажанням.

Пьєтро Капучіллі

15) Я вважаю, що низький подих забезпечує співаку можливість співати до глибокої старості. Важливо віддавати дихання утримано, дозовано, вести дбайливо і це має бути основним принципом у співі. Звичайно, дихання завжди набирається вниз. Нижні ребра треба навчити розсуватися. Оскільки зона дихання кругла, то слід брати подих по всьому колу – і в боки, і в спину, і в поперекову частину. Треба дихати вниз і спину, тоді добре заповнюється нижня частина легень.

Сесто Брускантіні

16) Дихання – основа співу, і якщо молодий співак не вміє правильно дихати, то рано чи пізно таким співакам прийде кінець. Якщо правильно дихати, можна з голосом робити все що завгодно. Важливо вміти адаптувати дихання до запитів кожного голосового апарату. Я завжди намагався робити вдих якнайдалі від горла, тобто без участі грудей і якомога нижче, тобто в самий низ живота, минаючи груди. Я став носити пояс, одягаючи його трохи нижче за талію, щоб при вдиху відчувати його опір. Це нагадувало мені, що дихати треба нижче цього пояса. Тут велику роль відіграють рухи діафрагми.

Паоло Монтарсоло

17) У співака може бути найнадійніший слух і найкращі наміри, але якщо він не вміє керувати диханням, він співатиме не чисто, або видаватиме неживі жалюгідні звуки.

Енріко Карузо

ВИСНОВКИ

Вивчення комплексу питань, пов’язаних зі специфікою дихання у вокальному виконавстві та особливостями його формування на етапі навчання, надало можливість зробити наступні висновки:

1. Мистецтво співу існує завдяки контрольованій свідомістю фізіологічній роботі комплексу м’язів, пов’язаних із процесом дихання. Виконавське дихання є одним з найважливіших чинників музичного звукоутворення. Від нього залежить якість музичного звуку – атака і ведення, сила, тривалість і темброва забарвленість. Правильно поставлене виконавське дихання є основою професійної діяльності вокаліста.

2. З-поміж трьох типів виконавського дихання – грудного (ключичного), грудо-черевного (мішаного) і черевного (діафрагматичного або абдомінального) – у вокальній педагогіці та вокальному виконавстві найпоширенішим є застосування грудо-черевного (мішаного) типу дихання, яке характеризується активізацією та злагодженим функціонуванням усієї дихальної мускулатури – діафрагми, м’язів грудної клітини та черевного пресу, зі збільшенням обсягу легенів в усіх напрямках – вертикальному, передньо-задньому і боковому. Злагоджене функціонування усієї дихальної мускулатури дає можливість вільно змінювати ритм та глибину дихання, інтенсивність і тривалість вдиху і видиху.

3. Специфіка дихання у вокальному виконавстві визначається органічним поєднанням психо-фізичних та фізіологічних чинників, які складаються в особливу послідовність операцій, найголовнішими з яких є:

- співоча установка, що забезпечує оптимальні умови для роботи органів дихального апарату;
- глибокий, але помірний за обсягом вдих за допомогою активізації усіх груп дихальних м’язів (мішаний тип дихання);
- момент затримки дихання, протягом якого фіксується положення вдиху та готується атака звуку на потрібній висоті;

- поступовий та економний фонаційний видих;
- вміння розподіляти подих на всю музичну фразу;
- регулювання подачі дихання у зв'язку із завданням поступового посилення чи ослаблення звуку.

4. Професійна виконавська діяльність вокаліста вимагає:

- вільного і правильного володіння дихальним апаратом, постійного контролю над групами м’язів, які беруть участь у процесі виконавського дихання;
- вміння використовувати виконавське дихання для вирішення різноманітних художніх завдань.

5. Досвід відомих вокалістів та вокальних педагогів підтверджує важливість виконавського дихання у професійній діяльності співаків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Азарова Л. Г. Проблеми виправлення деяких недоліків голосоутворення в класі вокалу. Педагогіка. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. URL : http://www. stattionline. org.ua/ pedagog/104/17708-problemi-vipravlennyadeyakix-nedolikiv-golosoutvorennya-v-klasi-vokalu.html

2.Антонюк В. Г. Вокальна педагогіка: підручник. Київ, 2007. 198 с.

3.3. Василенко Л. М. Педагогічні підходи та принципи формування вокальнометодичної майстерності вчителя музичного мистецтва. Психолого-педагогічні науки: зб. наук. пр. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2015. № 1. С. 119-125.

4.Волошин П. М. Основи вокальної майстерності: посібник для студентів та вчителів музичного мистецтва. Умань: Візаві, 2020. 122 с.

5.Вотріна В. В. Мистецтво співу і вокальна методика М. Е. Донець-Тессейр. Київ, 2001. 222 с.

6.Гарсиа М. (сын). Школа пения. Ч. 1 и 2. Предисловие, перевод, комментарии и примечания В. А.Багадурова. Москва : Музгиз, 1956.

7.Гмиріна С. В. Вплив вокально-технічних вправ для солістів-вокалістів на процес звукоутворення. Професійна мистецька освіта і художня культура: виклики XXI століття. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 16 – 17.10.2004. Київ, 2015. С. 586–592.

8.Гнидь Б. П. Історія вокального мистецтва: підручник. К.: НМАУ, 1994. 320 с.

9.Голубєв П. В. Поради молодим педагогам-вокалістам. Київ : Музична Україна, 1983. 60 с.

10.Гребенюк Н. Є. Вокально-виконавська творчість: Автореферат дисертації .на здобуття наукового ступеня доктора мистецтвознавства. Київ : НМАУ імені П. І. Чайковського, 2000. 40 с.

11.Гринь Л. Історичний аспект розвитку української вокальної школи XX сторіччя. Вісник Запорізького національного університету. 2012. № 1 (17). С. 45–49.

12.Дюпре Ж. Школа пения. Москва : Музгиз, 1955. 117 с.

13.Жинкин Н. И. О теориях голосообразования. Речь и мышление. Москва : Академия пед. наук РСФСР, 1963. С. 219-271.

14.Казачков С. А. О вокальной фразировке. Казань : Изд-во Казанской консерватории, 2001. 48 с.

15.Карпенко А. П. Формування вокально-виконавської майстерності шляхом подолання недоліків вокалістів-початківців. Молодий вчений. 2016. № 9.1 (36.1). С. 75-78.

16.Козій О. М. Вікові особливості та функціональні характеристики співацького голосу студентів педагогічних коледжів. URL : http://dspace.udpu.org.ua:8080/ jspui/bitstream/6789/3417/3/Stattya%20Vikovi%20osoblyvosti%20Koziy%20O.M ..pdf

17.Ламперти Ф. Искусство пения. Санкт-Петербург : Лань, 2009. 192 с.

18.Левко В. Н. Певец как музыкант-профессионал. Преемственность основных этапов воспитания музыканта-профессионала. Нижний Новгород : НГК им. М. И. Глинки, 2004. С. 7–14.

19.Маліневська В. М. З досвіду формування співочого голосу у класі М. Ф. Бровченко. Наукові записки Ніжинського НДПУ ім. М. Гоголя. Ніжин, 2004. С. 203-210.

20.Мадишева Т. П. Співак і мова (культура співу мовою оригіналу: теорія та практика): навч. посіб. Харків: Штріх, 2002. 160 с.

21.Маркотенко И. П. В. Голубев – педагог вокалист. Київ : Музична Україна, 35 с.

22.Менабени А. Г. Методика обучения сольному пению. Москва : Просвещение, 1987. 93 с.

23.Микиша М. Практичні основи вокального мистецтва. Київ : Музична Україна, 1986. 80 с.

24.Можайкіна Н. С. Методика викладання вокалу. Хрестоматія: навчальний посібник. Київ : Ліра-К, 2016. 216 с

25.Морозов В. П. Голос контртенора. Особливості високої співочої форманти і техніки співу. Голос і мова. 2011. С. 12–25.

26.Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники. Москва : Изд-во ИП РАН; МГК им. П. И. Чайковского; Центр «Искусство и наука». 2002. 496 с.

27.Павлічук В. І. Психологічні процеси на заняттях із постановки голосу. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2014. Вип. 36 (89). С. 337–343.

28.Прядко О. Робота над розвитком співацького голосу вокалістів-початківців (за матеріалами методики С. Крушельницької). Інституційний репозитарій ТНТУ імені Івана Пулюя. Збірники праць Тернопільського осередку НТШ. Т. 4 : Видатні постаті в українській культурі і науці, 2008. С. 129-134.

29.Сбітнєва О. Ф. Розвиток вокальної культури майбутніх вокалістів у процесі фахового навчання. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2021. № 2 (101). Ч. І. С. 188-196.

30.Солисты театра Ла Скала о вокальном искусстве : Диалоги о технике пения. Москва, 2004. 183 с.

31.Стулова Г. П. Типы дыхания в пении. Наука и школа. 2016. № 2. С. 105–108.

32.Стахевич О.Г. Основи вокальної педагогіки. Ч. 1: Природно-наукові теорії сольного співу. Харків – Суми : ХДАК – СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2002. 92 с.

33.Шинкарук А. Вправи як ефективний засіб формування й розвитку професійної майстерності вокаліста. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2021. № 4. С. 95-102.

34.Юссон Р. Певческий голос : Исследование основных физиол. и акуст. явлений певчевского голоса. Москва : Музыка, 1974. 261 с.

35.Юцевич Ю.Є. Теорія і методика формування та розвитку співацького голосу: Навч.-метод. посібник. Київ : ІЗИН, 1998. 160с.