

Ятло Л.П.

заслужений працівник культури України,

в.о. доцента кафедри музикознавства

та вокально-хорових дисциплін,

Уманський державний педагогічний

університет імені Павла Тичини

Ятло Л.Г.

викладач кафедри музикознавства

та вокально-хорових дисциплін,

Уманський державний педагогічний

університет імені Павла Тичини

СПІВАЦЬКЕ ДИХАННЯ ЯК ОСНОВА ВОКАЛЬНО-ХОРОВОЇ ТЕХНІКИ ДИТЯЧОГО ХОРУ

У статті розкривається природа, зміст і специфіка співацького дихання, характеризуються основні типи співацького дихання, подається визначення поняття опори дихання, розглядається питання організації дихання під час співу у поєднанні із методичними порадами щодо його застосування в практичній роботі з дитячим хором.

Nature, maintenance and specific of breathing of singer, opens up in the article, the basic types of breathing of singer are characterized, determination of concept of breathing support is given, the question of organization of breathing is examined during singing in combination with methodical advices in relation to his application in practical work with child's choir.

Хоровий спів, витоками якого є народнопісенна традиція – основа національної музичної культури, в музично-естетичному вихованні дітей

посідає головне місце.

Діяльність дитячого хорового колективу ставить перед собою розв'язання низки специфічних завдань, серед яких головним є опанування співацького дихання як основи вокально-хорової техніки.

Розуміння методології репетиційно-виконавського процесу з хором базується, перш за все, на досконалому знанні хорознавчих проблем та усвідомленому застосуванні методів вокально-хорової роботи.

В основі досліджень цієї проблематики роботи відомих хорових диригентів К. Пігрова [4], В. Соколова [7], П. Чеснокова [11], в яких висвітлюються питання хорознавства і практичного керування хором. Проте у цих працях дитячим хором приділяється вкрай мало уваги, а механізм співацького дихання, нажаль, не розглядається взагалі.

У розробку проблем музично-співацького виховання дітей внесли вагомий внесок зробили Д. Огороднов [6], В. Попов [5], Г. Струве [8] та інші. Дослідниками були розглянуті деякі питання розвитку і виховання голосу в підлітковому і юнацькому віці, відзначена роль організації вдиху і видиху під час співу, проте, природа і техніка дихання в процесі співу не досліджувалися.

Питання сучасної методики хорового співу у початковій школі розглядається Т. Стуловою [9], Л. Хлебніковою [11]. Проте, в роботах і цих авторів питання співацького дихання розкриваються частково, без заглиблення у суть проблеми. Невизначеним залишається таке важливе поняття, як опора дихання.

Проблема техніки співу в дитячому хоровому колективі вимагає своєї подальшої розробки. Особливо актуальним є вивчення специфіки співацького дихання як основи вокально-хорової техніки.

Дослідження цієї проблеми є складним завданням. Строкатість існуючої вокальної термінології, різноманіття тлумачень і суджень, відсутність єдиної вокальної школи і методів роботи значно ускладнюють це завдання.

Дана стаття ставить своєю метою розгляд специфіки співацького дихання, визначення поняття опори дихання, узагальнення деяких питань техніки співу і основних методичних прийомів, що рекомендуються в практиці вокально-технічної роботи з дитячим хором.

Загальновідомим є класичний вислів, що мистецтво співу – це мистецтво дихання. Дійсно, дихання – це рушійна сила голосу і основа співу. Добре співати означає, насамперед, добре і правильно дихати. Без дихання голосовий апарат при всій його природній досконалості буде беззвучним. Атака звука, його філірування, фразування, техніка усіх видів залежать, в основному, від

рівня володіння диханням.

Дихання об'єднує всі фізичні фактори, пов'язані із звучанням голосу, і всі психофізіологічні процеси виховання і розвитку голосу співака. Воно нерозривно поєднане з інтонаційно-художньою мовою і розкриттям ідейно-художнього змісту виконуваного твору.

Цілком природно, що процес співу не може бути здійснений без процесу дихання. Але, як відомо, звичайного дихання не вистачає для забезпечення повноцінного звучання голосу, необхідного для співу. Тому-то, насамперед, слід навчитися правильно дихати, щоб уміти надати голосові сили, звучності, рухливості, польотності та інших необхідних якостей.

Дійсно, уміння співака, а в нашому випадку уміння хориста дитячого хору володіти вокальним диханням, рівнозначне володінню голосом. Та й взагалі, основою вокально-хорової техніки, що вкрай необхідна для створення досконалого хорового звучання в колективі, який обрав собі мету досягти певних успіхів у музиці, є співацьке дихання. Саме від нього залежить якість голосу, інтонація, темброве забарвлення.

Співацьке дихання багато в чому відрізняється від звичайного. Так, під час співу витрати повітря, яке надходить до легень, значно більші, ніж при звичайному диханні, що забезпечує життєдіяльність організму. Ритм дихання під час співу теж значно відрізняється від звичайного, спокійного дихання, якого для хориста недостатньо. Під час співу потрібне посилене, спеціально організоване дихання, з яким невід'ємно пов'язані фонація, розвиток голосу дитини і прищеплення навичок володіти ним, тривалість та сила звучання, повнота звука.

Видих, під час якого починається звучання голосу, значно подовжується, а вдих – скорочується. Дихання із процесу автоматичного, який не контролюється свідомістю, переходить у процес, що стає регульованим, вольовим, тобто таким, що переходить під контроль свідомості.

Організувати дихання для співу – значить зробити його найбільш зручним для цього процесу, адже акт життєвого дихання відбувається в такій послідовності:

- 1) вдих;
- 2) видих;
- 3) відпочинок.

Цей процес фізіологічного дихання є природним для людини, а тому не контролюється свідомістю, він є підсвідомий.

Організація дихання для співу полягає в тому, що, набравши в легені повітря, необхідно затримати його, а потім, під час співу, економно й рівномірно його випускати. Тому процес організації співацького дихання здійснюється вже в іншій послідовності:

- 1) вдих;
- 2) затримка дихання;
- 3) видих.

У загальному процесі співацького дихання особливо важливим вважають співацький видих, який багато в чому залежить від вдиху, зумовленого технічним або творчим завданням.

Співацький вдих треба робити досить активно, але легко й безшумно, глибоко, одночасно ротом і носом, з відчуттям легкого позіхання. Якщо вдихати тільки через рот, повітря надходить переважно у верхню частину легенів, через ніс – у нижню. Вдих тільки через ніс створює небажаний і неприємний шум, особливо під час співу у швидких темпах, і негативно позначається на самому співі. Вдих тільки через рот сушить слизову оболонку рота й гортані. Саме тому співацький вдих треба робити одночасно через рот і через ніс, але на початковій стадії навчання співу іноді рекомендується здійснювати вдих тільки через ніс, оскільки в такому випадку більш чітко відчувається організована участь м'язів черевного преса, виробляється певна манера дихання.

Щоб запобігти утворенню напруженого, форсованого звука, під час вдиху не потрібно брати дуже багато повітря в легені, оскільки воно давить своїм надлишком на зв'язки, примушує співаків відразу ж робити видих, зумовлює нечисту інтонацію. Як залишки повітря, що видихається, так і його нестача однаково шкідливі для співаків, бо впливають на якість звука. Майже в усіх випадках фальшиве, занижене звучання хору є наслідком слабкого дихання, і, навпаки, підвищення інтонації, крикливість – це результат напруженого, форсованого видиху.

Набравши стільки повітря, скільки необхідно для здійснення певного творчого завдання, дихання слід на мить затримати, щоб створити йому опору, а вже потім плавно і спокійно продовжувати видихання.

Момент затримки дихання, відділяючий вдих від видиху, є досить суттєвим у процесі звукоутворення і виконує функцію підготовки до організованого, загальнохорового видиху, на якому й будується спів.

Затримка дихання здійснюється наступним чином: робиться активний енергійний вдих, після якого повітря не випускається негайно, а на мить

затримується в легенях. Нижні ребра залишаються розширеними, діафрагма скорочена (опущена), передня стінка живота висунута вперед. Відбувається повна зупинка процесу дихання перед моментом початку видиху – ввімкнення звуку.

У цей момент відбувається ніби боротьба між свідомою волею співака, який затримує дихання, та інстинктивним прагненням організму звільнитись від переробленого ним повітря.

Така свідомо вольова затримка дихання мобілізує, активізує і організовує дихальний апарат перед моментом звукоутворення, створює відчуття «опори» дихання.

У створенні відчуття опори і полягає важливість прийому затримки дихання та необхідність застосування його у співочій практиці, як сольній, так і хоровій.

Особливо важливим є усвідомлення моменту затримки дихання на початковому етапі навчання техніці співу та при роботі з малодосвідченим хоровим колективом. Необхідно зазначити, що занадто тривала затримка дихання шкідлива, а тому тривалість її має бути досить короткою (1-2 секунди спочатку), а в наступному, коли організм буде достатньо натренований, час «затримки» повинен відповідати якимось долям секунди, в кінцевому результаті підпорядковуючись вимогам виконуваних творів.

Наступна фаза дихання – видих – відіграє у процесі співу значну роль, оскільки від його характеру залежить рівність звуковедення, щільність атаки, яскравість, сконцентрованість звука. Голосовий апарат людини побудований таким чином, що сівацький звук може бути увімкнений лише в момент видиху і весь подальший процес співу відбувається саме за допомогою видиху. Відтак виникає висновок про те, що не можна говорити про дихання узагальнено.

Після вдиху в легенях утворюється дихальна енергія, яка під час впливу на легені м'язів черевного преса (потенційна енергія) переходить у процесі видиху при співі в звукову (кінетичну). При цьому набране повітря видихається поступово, без поштовхів, розширена грудна клітка поволі повертається до початкового природного стану. Діафрагма теж набуває свого нормального куполоподібного стану.

У процесі співу повітря має виходити плавно, рівно і спокійно, а головне – з максимальним використанням усієї його енергії. Звук при співі мусить обов'язково домінувати над диханням, іти ніби попереду нього, бо це забезпечує голосові свободу, дзвінкість, повноту і темброве забарвлення,

тривале, рівне й однорідне звучання по всьому діапазону, а також заощаджує вокально-дихальну енергію (повітря) в процесі співу.

Правильне здійснення технічного прийому домінування звука над диханням залежить від правильності видихання, тобто спрямування вокально-дихальної енергії і точності опори її на співацьку позицію звука, яку ми назвемо *місцем максимального резонансу*.

Інакше кажучи, співацьке видихання – це процес поступового, доцільного витрачання співаком повітря (вокально-дихальної енергії), що регулюється еластичною пружною діафрагмою та черевним пресом. При цьому струмінь видихуваного повітря (звука) проходить куполом піднебіння в напрямку носового продишу і потім еластично впирається в місце максимального резонансу. При такому процесі видихання витрачається мінімальна кількість повітря і досягаються найкращі результати.

Вдихання і видихання в процесі співу має бути природним. Кількість вдихуваного і видихуваного повітря повинна регулюватися технічним або творчим завданням. Вдихати і видихати слід стільки, скільки необхідно для того чи іншого вокального слова, фрази.

Хористи повинні навчитися гнучко керувати своїм співацьким диханням. Це є головним завданням у вихованні навичок плавного і повільного видиху під час звукоутворення.

На перший погляд здається, що дихання, в силу єдиної фізіологічної будови дихального апарату, повинне було б бути одноманітним у всіх людей, проте за типами воно має різноманітні відмінності. Практичні спостереження показують, що у чоловіків дихання більшою частиною глибоке, низьке і виробляється, головним чином, за участю черевного пресу і діафрагми.

Дихання дітей подібне до жіночого дихання, яке, як правило, поверхове і відбувається за рахунок м'язів, розташованих у верхній частині грудної клітки.

У співацькій практиці вирізняють чотири основних типи дихання, хоча дослідження процесу співацького дихання показали, що в співові неможливо, чітко розділити їх, а поділ цей часто умовний. Проте розглянемо характеристики кожного з чотирьох основних типів.

Верхньо-реберне, або ключичне дихання. Це дихання здійснюється верхньою частиною легенів майже без участі діафрагми та черевного преса. У цьому диханні переважають рухи верхніх ребер та ключиць. Воно коротке і

має малий запас повітря, а тому неповноцінне. Відмінною ознакою цього типу є помітне легке підняття грудної клітки та плечей, що утруднює спів і його природний розвиток.

Таке дихання у співацькій практиці є неприпустимим і шкідливим для співу, особливо дитячого. При ключичному типі дихання м'язи шиї дуже напружуються і створюють перешкоду вільному кровообігові. При цьому відбувається підвищений приплив крові до голови, горла, що призводить до напруження і перевтоми всього голосового апарату.

Цей тип дихання хормейстерові легко помітити, адже у дітей при цьому активно піднімаються плечі. Такий недолік у співацькому диханні особливо характерний для дітей молодшого віку. Позитивні наслідки для його ліквідації можуть дати пояснення, зрозумілі дітям: «Під час співу негарно підіймати плечі, співаки не повинні цього робити». Дієвою формою боротьби з таким диханням може бути прийом: виділити з хору дітей, у яких є цей недолік і поставити їх перед дзеркалом, щоб вони перед ним проспівали декілька фраз. Уважний аналіз дозволить дітям побачити свої вади. Можна запропонувати їй таку вправу: хормейстер кладе руку на плече дитини і просить її вдихнути не піднімаючи плечей, якщо ж це все-таки відбувається, то дитина відчуває контроль, що здійснюється рукою керівника.

Грудне, або реберне дихання теж неповноцінне, як і ключичне, через пасивність діафрагми та черевного преса. При такому типі дихання діють переважно нижні ребра, які розширюються в середній частині грудної клітки. Воно незручне й утруднене.

Для нього характерні такі зовнішні ознаки: живіт при вдихові втягнутий, діафрагма малорухлива, найбільш активно рухається грудна клітка.

Діафрагмічний, або черевний тип дихання здійснюється з допомогою діафрагми, ребер і м'язів нижньої частини живота. Воно значно збільшує об'єм грудної порожнини, отже, збільшує і місткість легень, що в свою чергу сприяє природному, правильному звучанню голосу співака.

Найбільш ефективним, правильним і найкращим для співу диханням є комплексне дихання, яке отримало умовну назву *нижньореберно-діафрагмічне, або косто-абдомінальне*.

Таке дихання супроводжується одночасним рухом діафрагми і нижніх ребер, дозволяє досягати значного збільшення ємкості легень. Крім того, воно перестає бути поверховим, а навпаки, стає глибоким, об'ємним, і що особливо важливо, відповідає природному процесу дихання.

Необхідно зазначити, що чистих типів дихання, так як і якогось особливого спеціального співацького дихання, в дійсності не існує. Поділ дихання на типи треба розуміти як умовний, такий, що полегшує найбільш правильне розуміння дихальних рухів.

Тому коли говорять про верхньореберне (ключичне), грудне, або нижньореберно-діафрагмічне дихання, то йдеться тільки про переваги участі в процесі співацького дихання тих чи інших груп м'язів та інших складових голосового апарату. Під час співу керівник хору має справу зі змішаним типом дихання, де можуть бути задіяні ті чи інші з вищезгаданих.

У процесі вокально-хорової роботи з дитячим хором одним із головних завдань хормейстера є навчити учнів правильно дихати, звільнити їхню психіку від невірних уявлень про різні технічні способи та прийоми дихання і надати їм під час співу відчуття внутрішньої свободи. Адже зрозуміло, що коли діти весь час заклопотані думкою про те, як треба дихати, як розкрити рот, горло, як обперти ту чи іншу ноту на дихання і узгодити її з регістрами тощо, про вільний художній спів не може бути й мови.

При співі видих на «опорі» потребує активного гальмування, спаду грудної клітки м'язами-вдихачами, що дає плавність, а головне, пружність видиху (аналогія: плавність опускання піднятої руки забезпечується активністю м'язів, які підтримують руку, а не тих, що її опускають).

У теорії співу таке положення називають боротьбою м'язів-антагоністів, тобто вдихачів і видихачів.

Необхідною умовою плавного і поступового руху повітря є участь двох протилежних м'язових сил, з яких одна має превалювати над другою в такій мірі, як цього вимагає результат поступального руху, який іде в напрямі більшої сили. М'язи, що діють в одному напрямі, називають агоністами, у протилежному – антагоністами.

Взаємодія під час співу роботи м'язів агоністів і антагоністів утворює опору дихання. *Опора дихання* – це м'язове відчуття погодженої роботи вдихачів та видихачів, яке полягає в тому, що при поступовому скороченні видихачів відбувається відповідне розслаблення вдихачів.

При звичайному фізіологічному диханні діафрагма активна більше при вдиху. Під час видиху вона розслабляється і пасивно піднімається вгору. У процесі співу, коли видих за часом подовжується у декілька разів, діафрагма повинна бути не розслабленою, а активною в цілях гальмування видиху. Контролюватися ця активність може лише побічним шляхом: при видиху

нижні ребра належить повертати в початкове положення поступово і також поступово відпускати (втягувати) передню стінку живота.

Під час співу відчуття активного гальмування видиху повинне зберігатися до самого кінця видиху.

Природним результатом загальмованого видиху стане економізація дихання. Повітря не випускається відразу, а виходить із легень поступово і при фонації все перетворюється у звук.

Якість, досконалість співацького дихання залежить від правильного видиху, від економного використання дихання у процесі фонації звука, від уміння регулювати видих під час співу як за інтенсивністю, так і за тривалістю. Під час співу повітря повинне виходити так, ніби необхідно зафіксувати положення вдиху, затримати м'язами діафрагму та нижні ребра в трохи розширеному положенні. Відомий педагог, професор В. Луканін вважав, що в загальному процесі співацького звукоутворення момент «пам'яті вдиху» є вкрай важливим. «Під час співу в гортані повинне бути таке відчуття, неначе ви продовжуєте брати дихання. Це називається «пам'яттю вдиху». Вона сприяє утриманню глотки у вільному широкому стані, завдяки чому вдається уникнути стиснення її шийними м'язами» [3, 10].

Досягнення економного «дихання на опорі», а в подальшому і звука, вимагає постійного цілеспрямованого тренування.

Навчання дітей правильному співацькому диханню знаходиться у безпосередній залежності від фізичного росту всього організму – грудної клітки, дихальних м'язів, об'єму легенів, голосових зв'язок, гортані, але самі принципи роботи над ним в основному ті ж, що й з дорослими.

Навчити дітей правильно дихати під час співу, вміти «протягнути» звук, проспівати на одному диханні невеличку фразу на опорі – найперша вимога в навчанні співу.

При роз'ясненні тих чи інших положень і правил дихання під час співу не слід вдаватися до складних і незрозумілих для дітей термінів і понять, анатомічних чи фізіологічних подробиць роботи голосового апарату. Значно краще на початковій стадії роботи над диханням у хорі вдатися до практичних прийомів і показу правильної, а також неправильної манери дихання під час співу. Такий показ як правильного, так і неправильно дихання, а особливо результати, значно швидше будуть сприйняті дітьми і матимуть більший ефект, особливо в молодшому хорі, ніж наукові пояснення.

Диригентів хору важливо не тільки виробити в дітей єдиний тип співацького дихання, але й привчити їх робити вдих одночасно з помахом його руки, особливо в тих місцях, де це потрібно за змістом хорового твору. У хоровій практиці, особливо в хорових колективах, що недавно почали функціонувати, досить часто спостерігається безладне дихання. Це може бути наслідком того, що юні співаки не стежать за тим, як вони дихають, коли співають, не розподіляють рівномірно дихання на музичну фазу, дихають де їм заманеться. Це порушує звучання хору, іноді навіть з'являються звукові провали, тому робота над єдиним типом співацького дихання, вироблення звички організованого «взяття» дихання за вказівкою диригента дуже важливе у вокально-хоровій підготовці дитячого хорового колективу.

Підсумовуючи сказане, можна зробити висновок, що тип і якість співацького дихання зумовлює характер звучання хору в цілому, оскільки воно невід'ємно пов'язане з іншими елементами вокально-хорової техніки та фактично є її основою. Засвоєння вокально-хорових навичок багато в чому залежить саме від співацького дихання.

Осмислення і широке узагальнення наукового і практичного досвіду, отриманого в результаті дослідження і вивчення цього питання, є вкрай важливим для практичної роботи з хором.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дмитриев Л. Основы вокальной методики. – М.: Музыка, 1963.
2. Кочнева И., Яковлева А. Вокальный словарь. – Л.: Музыка, 1986. – 70 с.
3. Луканин В. Обучение и воспитание молодого певца. – Л.: Музыка, 1977. – С. 10.
4. Пігров К. Керування хором. – К., 1962.
5. Попов В., Соколов В. Школа хорового пєня. – М.: Музыка, 1992.
6. Огороднов Д. Музыкально-певческое воспитание детей в общеобразовательной школе. – К., 1989.
7. Соколов В. Работа с хором. – М.: Музыка, 1967.
8. Струве Г. Школьный хор. – М.: Музыка, 1981.
9. Стулова Т. Теория и практика работы с детским хором. – М.: Музыка, 2002.
10. Хлебникова Л. Методика хорового співу у початковій школі. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006.
11. Чесноков П. Хор и управление им. – М.: Музгиз, 1961.