

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЯЗЕМСКАЯ ДШИ им. А.С. ДАРГОМЫЖСКОГО**

Методическая разработка

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО – ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ ПЕДАГОГА ВОКАЛИСТА –
КОНЦЕРТМЕЙСТЕРА**

Выполнила: Александровская М.К.

г. ВЯЗЬМА

Содержание

Введение.....	3
1. Пение и певцы.....	4
2. Голос.....	5
3. Дыхание певца.....	6
4. Исполнительство. Музыка и вокальное искусство.....	9
5. Что необходимо знать о самоконтроле.....	11
6. Эмоциональная выразительность.....	12
7. Дикция в пении.....	13
8. Выступление перед публикой.....	14
9. Режим певца. Заболевания голосового аппарата.....	15
Заключение.....	19
Литература.....	20
Приложение.....	21

Введение

Цель данной работы изучить в купе важные вопросы для подготовки певцов вокалистов по примеру опыта мировых звезд оперного искусства, выделить для себя основные факторы по вокальному исполнительству, охране голоса в работе класса аккомпанемента.

Задачи: рассмотреть, изучить материал, проанализировать основные моменты работы педагогов – вокалистов исполнителей, а также труды ученых в области вокального искусства.

Искусство пения, как и всякий другой вид искусства, имеет не только живой опыт, но и свою теорию, т.е. имеет "вокальную школу". Термин "вокальная школа" в узком смысле слова предполагает совокупность вокально-технических средств, обеспечивающих высокий уровень исполнительства. "Национальная вокальная школа" - понятие значительно более широкое, определяющееся самобытностью национальной культуры, своеобразием исполнительского стиля, определенным эталоном звучания голоса. Так, до середины 20 века чувственное звучание голоса с выраженным "вибрато", легкость эмиссии, блеск колоратур и искрометных пассажей итальянцев отличались от инструментального "прямого" звучания голоса немецкого вокалиста; декламационность французского оперного певца - от распевного, выразительного, проникновенного пения представителей русской вокальной школы. В середине XX века произошла нивелировка национальных школ. В настоящее время вряд ли правомерно говорить о национальных школах, ибо существует единая эталонная школа вокального искусства. Ее представителями являются певцы всего мира независимо от национальной принадлежности: русские Ирина Архипова, Елена Образцова, Евгений Нестеренко, болгарин Николай Гяуров, испанка Мансеррат Кабалье, гречанка Мария Каллас, американка Биверли Силз, испанец Хозе Карерас, уроженка Австралии Джоан Сазерленд и многие другие. В наш век бурного научно-технического прогресса представляется очевидной необходимость союза вокального искусства и науки. Экспериментально-теоретические исследования так или иначе всегда

оказывали влияние не только на теорию, но и на практику вокальной педагогики и в конечном счете - исполнительства. В России история научного изучения вокала связана с деятельностью таких центров, как Академическая лаборатория Московской консерватории, лаборатория биоакустики Института им. Сеченова и вокально-методическая лаборатория Института им. Гнесиных.

Пение и певцы

Пение - наиболее распространенный и самый доступный вид искусства. Доступность искусства пения обусловлена тем, что певческий инструмент всегда при себе. Петть любят все. Но певцами можно назвать только таких исполнителей, искусство которых хотя бы элементарно отвечает эстетическим запросам слушателей. Певцы бывают не только профессиональные, ими могут быть и любители. Пение - искусство музыкальное, поэтому у певцов должен быть музыкальный слух и музыкальный голос. Основы музыкального певческого аппарата точно определяются физиологией и медициной. Певческий голос отличается от обычного, разговорного особой окраской звука, которая называется тембром. Тембровая окраска зависит от целого ряда физиологических особенностей голосового аппарата. К ним в первую очередь относится строение голосовых связок (складок). Голосовые связки могут быть длинными или короткими, толстыми и тонкими. Они, как струны музыкального инструмента, воспроизводят звуки различной высоты и тембра. Вторым важным фактором, от которого зависит тембр голоса, являются природные резонаторы - носоглотка, лобные пазухи, гайморовы полости, твердое небо, носовая перегородка: не меньшую роль играет строение грудной клетки и т.д. Кроме того, на природу тембра влияет форманта - призывок, почти неизменный по частоте, присутствующий во всех тонах данного голоса и придающий ему характерную окраску. Красота тембра голоса зависит от обогащения звука голоса обертонами (дополнительными, более высокими тонами). От совокупности всех перечисленных природных качеств зависят те или иные качества тембровой окраски голоса: яркий или тусклый звук, высокий или

низкий, приятный или некрасивый оттенок звучания и т.д. Способность певца управлять голосом (и тембром в особенности) равносильна умению художника пользоваться своей палитрой. Певческий звук, как и всякий другой, существующий в природе, есть не что иное, как колебание воздуха, имеющее определенную частоту. Кроме тембра, всякий музыкальный звук имеет три качественных признака: высоту - определенное количество колебаний звуковой волны в секунду, громкость - интенсивность этих колебаний и продолжительность. Другим качеством певца является наличие музыкального слуха. Он не тождественен обычному слуху. Нередки случаи, когда человек имеет обостренный общий слух, дающий ему возможность слышать на большом расстоянии малейшие шорохи, и в то же время не в состоянии чисто спеть простую мелодию. Бывают и обратные случаи, когда человек не обладает остротой звуковых ощущений или даже имеет дефект слуха, но в то же время улавливает тончайшие оттенки музыкальных звуков. Различие между общим и музыкальным слухом определяется физиологическим устройством человеческого организма. И все же музыкальный слух поддается развитию. Здесь же заметим, что вокальным слухом, или способностью отличать звук правильный от неправильного, никто от природы не обладает, это специфическое чувство, его нужно специально вырабатывать. Часто для выступлений на сцене певцы пользуются микрофоном. Но никакие технические усовершенствования не могут заменить природной красоты человеческого голоса.

Голос

"Человеческий голос является результатом координированной работы всего голосового аппарата", - писал Мануэль Гарсиа - крупнейший педагог 19 века (1805-1908 гг). Голосовой аппарат представляет собой сложную систему, в которую входят многие органы. Основное значение в производстве звука принадлежит гортани. Непринужденное свободное положение гортани считается наиболее "благоприятным" для пения. Здесь воздух, выталкиваемый

легкими, встречает на своем пути сомкнутые голосовые связки и приводит их в колебательное движение. Голосовые связки могут быть длинными и короткими, толстыми и тонкими. Ларинтологи установили, что связки у низких голосов длиннее, чем у высоких (однако у Карузо - тенора были связки баса). Колеблющиеся голосовые связки образуют звуковую волну. Но для того, чтобы человек произнес букву или слово, необходимо деятельное участие губ, языка, мягкого неба и т.д. Только слаженная работа всех органов голосообразования превращает простые звуки в пение. Важную роль играет и носовая полость. Вместе с придаточными пазухами она принимает участие в образовании голоса. Здесь звук усиливается, ему придается своеобразная звучность, тембр. Для правильного произношения звуков речи и для тембра голоса определенное значение имеет состояние носовой полости и придаточных пазух. Именно их индивидуальность придает каждому человеку своеобразный тембр голоса. Интересно, что полости в передней части черепной коробки человека полностью соответствуют по своему назначению акустическим сосудам, замурованным в древнеримских амфитеатрах, и выполняют те же функции природных резонаторов. Механизм правильного голосообразования строится на максимальном использовании резонирования.

Дыхание певца

Дыхание является энергетической системой голосового аппарата певца. Дыхание определяет не только рождение звука, но и его силу, динамические оттенки, в значительной мере тембр, высоту и очень многое другое. В процессе пения дыхание должно подстраиваться, приспособляться к работе голосовых связок. Это создает лучшие условия для их вибрации, поддерживает то воздушное давление, которое нужно при той или иной амплитуде, частоте сокращений и плотности смыкания голосовых связок. Маэстро Мазетти считал "необходимым условием пения умение сознательно управлять дыханием". Справка. Умберто Мазетти был одним из ведущих вокальных педагогов (профессоров) Московской консерватории начала 20 века, который дал России

целую плеяду замечательных певцов и педагогов (среди них А.Нежданова и Н.Обухова). Певцу важно дыхание, связанное с пением. Главное для певца не сила дыхания, не количество воздуха, которое забирают его легкие, а то, как удерживается и расходуется это дыхание, как регулируется выдох во время пения, то есть, как координируется его работа с другими компонентами голосового аппарата. Научиться красиво и правильно петь очень не просто. У певца, по сравнению с другими музыкантами-исполнителями, самоконтроль затруднен. Инструмент воспроизведения звука - голосовой аппарат является частью его организма, и певец слышит себя не так, как окружающие. При обучении и резонаторные и другие ощущения, связанные с пением, оказываются для него новыми, незнакомыми. Поэтому певцу необходимо многое знать, понимать. Правильное определение природы голосовых данных служит залогом дальнейшего их развития. А это не всегда просто сделать. Есть ярко выраженные категории голосов, которые не вызывают ни у кого сомнения относительно их природы. Но у многих певцов (не только начинающих) бывает трудно сразу определить характер голоса. Следует помнить, что средний регистр у всех певческих голосов наиболее удобен при поисках естественного звучания и правильных вокальных ощущений. Постановка голоса заключается в выявлении его природы и приобретении правильных технических приемов пения. Наличие хорошей (надежной и перспективной) вокальной техники приводит к тому, что акустические показатели голоса (звонкость, полетность, сила голоса, динамический диапазон и др. улучшаются в результате "настройки" голоса в процессе пения. Умберто Мазетти считал, что "маленький диапазон и небольшая сила голоса не являются полностью исключаящим профессиональное обучение фактором". Он полагал, что от правильного обращения и хорошей школы голос может обрести силу и развиваться в диапазоне. "Человек, умеющий петь, знает наперед, т.е. ранее момента образования звука, как ему поставить все мышцы, управляющие голосом, чтобы произвести определенный и заранее назначенный музыкальный тон", - писал И.М.Сеченов. В практике вокальные педагоги обычно пользуются

эмпирическим методом обучения. Огромное, поражающее разнообразие вокальных терминов адресовано главным образом к эмоциональной сфере человека. Известно, что многие вокальные педагоги при помощи таких эмоционально-образных рекомендаций, или, как они их сами называют в шутку, "рыбных слов", добивались и добиваются довольно неплохих результатов. Важные рекомендации известных педагогов, ученых, певцов. "Как хороший охотник делает прицел перед тем, как выстрелить, так и певец должен сначала мысленно сформировать звук", ибо "голосовой аппарат может выполнить только то, что хорошо воспринято слухом". "Голосовая мускулатура может быть настолько подчинена слуху, что достаточно одного лишь звукового представления для ее мгновенного и правильного действия", поэтому "необходимо обучаться мысленному пению". Многие опытные мастера вокального искусства в своих высказываниях говорят о необходимости скорее неоощущения, чем ощущения голосовых связок и мышц гортани во время пения, подобно тому как не ощущаем мы, например, работу сердца. Дыхание является энергетической системой голосового аппарата певца. Процесс дыхания состоит из вдоха, задержания и расходования воздуха во время пения. Гандольфи придерживался того мнения, что дыхание должно быть взято соразмерно той музыкальной фразе, которую предстоит исполнить. Справка. Профессор Г.П.Гандольфи (итальянский певец) вошел в историю русского вокального искусства как замечательный педагог (приехал в Россию в 1907 г.). "В пении нас интересует только то дыхание, которое хорошо превращается в звук", - говорил маэстро Барра. Справка. У маэстро Барра проходили стажировку многие наши молодые певцы в Центре усовершенствования оперных артистов при театре "Ла Скала" (Италия). Карузо неоднократно подчеркивал необходимость "обращать в звук каждую частицу выдыхаемого воздуха". "Качества голоса поющего и, прежде всего, его динамические и интонационные характеристики находятся в прямой зависимости от организации фонационного выдоха (пения)". "Для развития динамических возможностей голоса, необходимо воспитывать... смешанный, т.е. грудобрюшной тип

дыхания, при котором диафрагма активно участвует в регуляции фонационного выдоха". С ее деятельностью связаны громкостные изменения голоса. Итак. Певцу важно дыхание, связанное с пением. Профессиональное пение - это прежде всего пение на хорошей певческой опоре. Певческая опора объективно характеризуется особой организацией выдыхательного процесса во время пения. Именно певческая опора придает голосу присущий ему певческий тембр, большую силу, полетность, а главное - неутомимость. И еще очень важное указание: "Певцу следует по окончании музыкальной фразы сбрасывать остаток воздуха. Это способствует естественному расслаблению мышц, снятию лишних напряжений".

Исполнительство. Музыка и вокальное искусство

"Музыка пишется не только ради красоты, в ней всегда есть смысл, содержание - каждая нота, каждая фраза имеет сценический смысл, выразительный смысл". Это слова великой певицы XX века Марии Каллас. Для искусства нужна голова, мышление. Вокальное искусство расчленяется на две части - процесс, ограничиваемый вопросами техники звукоизвлечения, и стиль исполнения, в котором техника должна играть только подсобную роль. Крупнейшее достоинство прекрасных русских певцов это глубокое эмоциональное вживание в музыкальный образ. Велика, несравненна была всемирная слава русского певца Федора Ивановича Шаляпина. Бессмертными остаются шаляпинские заветы искусства высокой жизненной правды и совершенно реалистического мастерства. Прекрасный русский певец, первый исполнитель роли Германа в "Пиковой даме" П.И.Чайковского Фигнер говорил: "Главное - не в обилии средств, а в умении ими разумно пользоваться". Великая Мария Каллас, стремясь к совершенству, так говорила себе после концерта: "Сегодня я сделала все, что могла, я собою довольна. Но завтра я должна сделать еще больше. Все удаchi надо отбросить - все и должно было пройти хорошо, - а вот какие были неудачи, как можно их исправить?" Чтобы стать хорошим певцом "прежде всего надо иметь разум, затем горячее сердце и

железную волю, а уж потом безусловно голос", - считал педагог Мишуга. Знания о работе голосового аппарата, о качествах вокального звучания, о способах его достижения, о законах музыкально-вокального исполнения вокалист получает в процессе пения и овладения вокальными навыками. Самостоятельный и осмысленный подход к процессу голосообразования и способам, обеспечивающим нужные качества звучания, стимулирует сознательность в обучении и воспитывает весьма положительные качества характера: пытливость, наблюдательность и любознательность. А.Варламов предупреждал что "петь с усилием, принуждать голос идти вверх и вниз и заботиться более об обширности, нежели о верности голоса - вот верные средства испортить слух и петь не в голос". "Самоуспокоенность и желание слышать только похвалы тормозит работу... Только увлеченность в работе дает хорошие результаты. "Творческому росту артиста мешают лень и зазнайство" - С.Лемешев. Часто даже при скромных вокально-музыкальных данных наличие такого психического комплекса, как воля, целеустремленность, внимание, умение организовать свой певческий и общий жизненный режим, может привести к высокому профессиональному уровню... Иногда исключительные музыкально-вокальные данные остаются без реализации, если нет таких компонентов, как трудолюбие, воля. По мнению Глюка (композитора конца 18 в.), "голос, инструменты, все звуки, даже самые паузы должны стремиться к единой цели - выразительности, связь между словами и пением должна быть настолько тесной, чтобы текст казался так же созданным для музыки, как музыка для текста". Интересны высказывания концертмейстера Е.В.Образцовой - В. Чачавы: "Один из исполнительских законов: ноты, знаки - еще не музыка... Малер (музыкант) любил повторять, что "лучшее в музыке находится не в нотах... Живое зафиксировано мертвыми знаками. И петь ноты с математической точностью - это, если хотите убивать музыку... Но большие исполнители - это как раз те, кто видит не только семь нот, не только то, что написано в партитуре, но и то, что за этим стоит. Они умеют вернуть произведение к жизни". В чем же тайна музыки? Всем известно, что в процессе мысленной

речи - "думания про себя" - человек производит едва заметные движения языка и губ. Так музыканты поют про себя то, что играют и это приводит иногда к сильному переутомлению связок. Основоположник двигательной теории ритма Жак Далькроз сказал, что если мы воспринимаем музыку одним лишь ухом, но не ощущаем ее всем телом, не содрагаемся от ее могущества, мы чувствуем лишь слабое эхо ее истинного существа. Российский ученый Б.М.Теплов считает наиболее важными и универсальными, несмотря на то, что произвольные движения возникают при слушании во всех частях тела, именно голосовые, вокальные движения, которые, по его мнению отражают степень музыкального развития человека. Любопытно, что эти микро движения в миниатюре как бы копируют тот способ, которым слышимый звук образуется. Отсюда понятно, какую положительную роль приносит слушание хороших певцов и как вредно сказывается восприятие плохого пения. Слушать музыку или пение значит соучаствовать в исполнении. "Нельзя просто слышать ритм. слушатель только тогда переживает ритм, когда он его сопроизводит, соделывает" - Б.М.Теплов.

Что необходимо знать о самоконтроле

В процессе исполнения произведения следует рассчитывать только на собственные силы, которые надо учиться правильно расходовать. Без самоконтроля немыслимо никакое искусство. Но у певца, по сравнению с другими музыкантами-исполнителями, самоконтроль затруднен. Инструмент воспроизведения звука - голосовой аппарат является частью его организма. При обучении пению изменяются условия слухового контроля, ведь певец слышит себя не так, как окружающие. И резонаторные, и другие ощущения, связанные с пением, оказываются для него новыми, незнакомыми. Опытным педагогам хорошо известно, что в искусстве пения разница между "правильно", и "неправильно" бывает подчас - настолько мала, что остается незаметной для "невооруженного глаза" (вернее слуха). Необходимость поддерживать свою вокальную форму заставляет всех певцов ежедневно совершенствовать свой

вокал, контролироваться со стороны знающего их голос человека. Если певец поет технически неправильно, например детонирует, пренебрегает дикцией и т.д., разве не более эффективным, чем все замечания со стороны, окажется для него прослушивание магнитофонной записи собственного исполнения? И главное. Если певец во время пения хорошо ощущает вибрацию верхних и нижних резонаторов, то он уверен, что механизм его звукообразования правилен.

Об эмоциональной выразительности

Эмоциональная выразительность голоса певца является важнейшей характеристикой его исполнительского творчества. Характер эмоциональной выразительности вокального произведения уже предопределен в основном содержанием поэтического текста и музыкой композитора. Б.В.Астафьев писал: "Надо уметь петь гнев, сострадание, боль, шутку, насмешку, ласку, поцелуй, лукавство, смелость - словом, всю гамму чувствований". "Есть певцы, которых учить этому не надо, - все это (он показал на сердце) есть у них от природы. Значительную часть можно научить, они развиваются. Но есть к сожалению, такие, которым вряд ли что поможет. Ученый Дарвин писал: "Страстный оратор, певец и музыкант, который своими разнообразными звуками или модуляциями голоса возбуждает самые сильные эмоции в своих слушателях, едва ли подозревает, что пользуется теми же средствами, которыми в очень отдаленной древности его получеловеческие предки возбуждали друг у друга пламенные страсти во время ухаживания и соперничества". Эмоциональное исполнение сильно активизирует деятельность всего организма. Глаза должны быть все время живыми в пении. В объяснениях маэстро Гандольфи под улыбкой подразумевалось не специальное, искусственное растягивание губ в стороны, а так называемая внутренняя улыбка. Он говорил, что иногда достаточно улыбнуться глазами. Но все исполнительские эмоции должны быть выражены в прекрасной вокальной форме, что требует мастерского владения голосом.

Дикция в пении

Для итальянской школы пения характерна именно отчетливая дикция, она является одной из ее основ, так как сама фонетика итальянского языка не допускает неясного и нечеткого произношения. Итальянский язык изобилует большим количеством гласных, перемежающихся со звонкими согласными. Поэтому исполнение на итальянском языке отличается особой звонкостью. Сначала резонанс, потом произношение. Если певец овладевает настоящим резонансом, то у него оживает и слово. Тезис маэстро Барра: "Мелодическое пение может быть разговорным". Он говорил, что когда звук голоса обретает правильность резонаторной настройки и легкость - согласная полетит в зал вместе с гласной и слово будет достаточно разборчиво. В "губном резонировании" маэстро Барра видел залог хорошей дикции. Певец Иванов пишет в своей книге: "Дикция зависит от правильности произношения согласных; гласные - звуки, образуемые голосом, согласные - звуки произносимые в сочетании с голосом (с гласными). Опытные вокалисты-практики говорят, что "гласная несет на себе согласную, как конь седока" или "гласные - река, согласные - берега". "Хорошо произнесенная согласная лучше укрепляет звук", - пишет педагог Терьян Корганова. Значит, правило: четко и твердо выговаривать согласные, но не забывать, что "утрированная дикция может выбить исполнителя из ритмического движения мелодии". "Хорошая дикция не должна достигаться за счет ухудшения звучания голоса" - педагог Лавровская. Иванов подсказывает молодым певцам: "Слова, образуемые при пении, должны находиться "впереди", то есть в буквальном смысле на губах, на зубах, на кончике языка, в передней части рта, под носом". Надо помнить всегда, что, как бы ни ценить слово в романсе или арии, в первую очередь при оценке общего настроения необходимо исходить из музыки. Музыка настолько связана с текстом и со спецификой языка, что, как ни прекрасен, как ни универсален русский язык, все-таки, скажем, французская вещь на французском языке звучит по-другому, естественнее, лучше. Русский язык, его

богатство, его благодатные фонетические свойства дают возможность нашим певцам быть универсальными, т.е. исполнять произведения на разных языках. "Когда отсутствует мысль - то нет слова и дикция "хромает" - С.Я.Лемешев.

Выступление перед публикой

Настоящее развитие, воспитание и обучение артиста происходит именно тогда, когда он выступает перед публикой. Главная задача исполнителя: поселить в душе слушателя образ, ввести в мир человеческих страстей. Играть на сцене, создавать образ певцу труднее, нежели актеру драматическому, потому что певец должен на сцене петь. Е.Е. Нестеренко рассказывает в своей книге анекдот. Режиссер на репетиции не мог никак добиться от тенора, играющего любовную сцену, правдивого поведения. Тогда он закричал: "Неужели вам в жизни не приходилось делать ничего подобного?" - "Да, но тогда мне не надо было петь!" - был ответ. Голос сам по себе, в физиологическом смысле красивый, мощный и к тому же хорошо выделанный, уже доставляет наслаждение. Заинтересовать публику, сидящую в зале, музыкой более или менее известной, иметь успех в произведениях, которые аудитория любит и знает, а также показать себя, свои возможности в песнях, романсах и ариях... в начале творческого пути, пока публика еще плохо знает певца, вполне закономерно. Однако в начале артистической деятельности, а тем более в период обучения, волнение часто снижает уровень выступления: певец теряет то, что в спокойной обстановке класса он может создать. На сцене нужно помнить о том "публичном одиночестве", о котором говорил Станиславский: "Для артиста "публичное одиночество" - это величайшая вещь. Вы стоите посреди сцены, на вас смотрит много людей, но вы их не замечаете. Вы заняты делом, конкретная задача вас успокаивает и приводит к "публичному одиночеству". Пианист начинает вступление. Слушайте музыку. Вы уже отвлеклись от публики. Музыка поможет вам перенестись в те обстоятельства, в которых вы работали над этой вещью. Ваша фантазия разбужена - вы уже в творческом состоянии". "Если певец на сцене не будет

чувствовать и видеть и слышать так же, как изображаемый им герой, образ не получится", - говорила Мария Каллас. Слова далеко не всегда выражают подлинное настроение персонажа. (Например, "Песня Вани" из оперы "Жизнь за царя" М.Глинки, где грустный текст песни не должен прозвучать печально, так как общее настроение сцены радостное, благополучное.) В искусстве пения воспринимается только то, что для аудитории кажется легким. Значит, нужно научиться рационально расходовать свои силы. Сама же усталость от рационального процесса пения не так велика, что, очевидно, подтверждает старинное изречение: " Все, что делается истинно, делается легко ". Даже в самых драматических ситуациях, необходимо находить моменты для отдыха. Энергию всегда нужно сохранять, какой бы запас у вас не был. Необходимо следить за тем, чтобы для успешного выполнения технически трудных мест оставался хороший запас мышечной энергии.

Режим певца. Заболевание голосового аппарата

Нерациональное пользование голосовым аппаратом в качественном и количественном отношении влечет за собой понижение качества голоса. Лица речевой профессии и певцы значительно отличаются от лиц других профессий. Это зависит от того, что голосо-речевая профессия имеет свои особенности. В фониатрической практике нередко задается вопрос врачу о голосовой нагрузке и о мерах по охране голоса. Опытные певцы с тренированными голосами обладают более выносливыми мышцами. Начинающий певец не может длительно пользоваться голосом, т.к. его мышцы быстро утомляются. Первыми признаками утомления голосового аппарата является нарушение правильного звучания голоса: возникает "ощущение гортани". Учащимся на первых порах следует рекомендовать заниматься пением только с педагогом. Это обосновано следующим: оградить неопытного учащегося от злоупотребления голосом, т.к. они увлекаются и "верхами", которые в их голосе еще не выработаны. Вредными моментами могут оказаться форсирование голоса, пение не в своей тесситуре, как для начинающих, так и у профессионалов. Не следует прибегать

к длительным занятиям перед ответственными выступлениями. К неблагоприятным последствиям для голоса у женщин приводит также пение в период менструации. Из физиологии известно, что в этот период сосуды голосового аппарата расширены. Забота певца и лиц речевой профессии о здоровье заключается главным образом в заботах о поддержании хорошего состояния верхних дыхательных путей. Внешнее влияние, прежде всего температурный фактор, часто оказывает свое влияние на голос. Поток холодного воздуха при вдохе может охлаждать слизистую оболочку верхних дыхательных путей. Охлаждение слизистой оболочки гортани и глотки вызывает сужение сосудов, гортань при работе не получает достаточного количества крови и в результате голос "садится". Ухудшение звучания голоса быстро наступает особенно под влиянием контрастов при переходе из теплого в холодное помещение. Систематическое охлаждение слизистой может служить толчком к образованию воспалительного процесса (катара). Сырой воздух действует хуже, чем сухой (при одной и той же температуре). Певец не должен перегружать желудка пищей непосредственно перед выступлениями или занятиями, т.к. это затрудняет движение диафрагмы. Злоупотребление острой, соленой, кислой пищей неблагоприятно отражается на слизистой. Не следует говорить в холодное время на открытом воздухе, особенно при быстрой ходьбе и после выступления, когда слизистая особенно чувствительна к охлаждению. Никотин (нервно-сосудистый яд) вреден. Кроме общего действия, курение вызывает раздражение слизистой оболочки голосового аппарата дымом. Раздражение слизистой влечет за собой усиленную работу желез, выделяющих слизь, которая появляется в глотке, гортани, трахеи, на связках. Курение особенно вредно для женщин, у которых слизистая и др. ткани более чувствительны к этому раздражителю. При курении у них голос грубеет, укорачивается в диапазоне. Для актеров, певцов, педагогов и других лиц профессия которых требует большого напряжения нервной системы, особенно важно получать в достаточном количестве витамины В1 и С1. Расстройства голоса вызывают и заболевания, возникающие вне сферы голосового аппарата.

К ним относятся: нарушение сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и др. Певец - как спортсмен, певец должен соблюдать режим. Пение всегда требует бодрости, энергии, подтянутости. Вялость, размагниченность и утомление отражаются в первую очередь на голосе. На нем сказываются малейшие отклонения от нормы, поэтому, чтобы голос хорошо звучал, кроме технической подготовки необходимо следить и за общим состоянием здоровья. "Крик, громкий разговор, курение, питье спиртных напитков, различные виды нервозности - вред приносят певцу" - Э.Карузо. Правило: не заниматься пением после сна, после еды, а также на голодный желудок. Певцы должны хорошо питаться, если хотят быть в должной форме и сохранить крепкое дыхание и голос. Исполняя высокими по природе голосами репертуар для более низкого голоса, певцы "отяжеляют" свой голос и теряют свободу верхнего регистра. Если же петь более "высокий" репертуар, чем следует, это приведет к "вытягиванию" голоса. Обычно в таких случаях мелодия звучит низко, наконец, окончательно теряется интонация, и певец выходит из тональности. Горло - это рабочий аппарат певца, который должно беречь и охранять. Важно уберечь себя от простуды, не промочить ноги, избегать резкого охлаждения. Особенно плоха резкая перемена температуры. Нельзя, выпив горячего чая, сразу же выходить на улицу в холодную погоду. Нельзя разгоряченному выпить холодной воды, как бы ни мучила жажда. Нельзя после бани или ванны выходить с мокрыми волосами. Недопустимо для певца в холодную и сырую погоду разговаривать, петь и смеяться на улице. Для людей большинства профессий легкая простуда, насморк - это мелочь. Для певца - это неисправность рабочего аппарата, которая может надолго вывести его из строя, а то и вовсе сделать профессионально непригодным. При уходе за горлом рекомендуется полоскать его комнатной водой со слабым раствором соды или соли. "Дело не только в простудах, которым вокалист подвержен больше, чем другие, поскольку его носоглотка и трахея от огромной нагрузки имеют более высокую, чем у не поющих людей температуру, - голосовой аппарат - настолько чуткий

инструмент, что реагирует на малейшее недомогание, изменение атмосферного давления, смену погоды, повышение и понижение влажности и чистоты воздуха, состояние нервной системы и всего организма и на множество других факторов", - пишет Е.Е.Нестеренко. "Работа над голосом не терпит перерывов" - С.Я.Лемешев. После длительного молчания следует начинать с "азов". Нельзя не только петь, но и говорить на морозе. Обладателям высоких голосов не рекомендуется "басить", говорить низко. Певец только тогда находится в хорошей форме, когда его организм и психика здоровы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав и изучив материал вокальной педагогики можно выделить для себя как певца иллюстратора и исполнителя много аспектов. Чтобы постичь искусство пения несомненно надо иметь живой опыт, свою теорию и вокальную школу. Существует масса различных методик, работ над развитием вокальных навыков. Человеческий голос несомненно является прямым посредником голосового аппарата, который координирует работу всех органов связанных с воспроизведением звука. Занимаясь вокалом достаточно длительное время, я как педагог - вокалист стараюсь соблюдать все законы музыкально – вокального исполнения. Моя увлеченность в работе, творческий рост, динамизм определенно дает хорошие результаты. Работая в классе аккомпанемента я участвую в различных конкурсах (школьных, зональных, областных и международных) где имею положительные результаты и хорошие отзывы от зрителей.

Литература

1. Иванов А.П. Об искусстве пения/ А.П. Иванов. – Краснодар: КГУКИ, 2003. – 139с.
2. Левин А.Л. Катары верхних дыхательных путей и их профилактика/ А.Л. Левин. – М.: МЕДИЦИНА, 1973. – 256с.
3. Лемешев С.Я. Путь к искусству/ С.Я. Лемешев. – М.: МУЗЫКА, 1989. – 214с.
4. Лесс А. Титта Руффо. Жизнь и творчество/А. Лесс. – М., 2000. – 189с.
5. Литвин Ф. Моя жизнь и мое искусство/ Ф. Литвин. – М., 2001. – 208с.
6. Монте Т. Д. Голос над миром/ Т. Д. Монте. – М., 1998. – 197с.
7. Морозов В.П. Тайны вокальной речи/ В.П. Морозов. - М.: ВАКО, 2007. – 255с.
8. Нестеренко Е.Е. Размышления о профессии/Е.Е. Нестеренко. – Спб.: КОМПОЗИТОР, 2003. – 158с.
9. Никольская – Береговская К.Ф. Русская вокально - хоровая школа от древности до 21века/ К.Ф. Никольская – Береговская. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 298с.
10. Обухова Н.А. Воспоминания. Статьи. Материалы/ Н.А. Обухова. - М.: ВТО, 1970. - 345с.
11. Смирнова Э. Русская музыкальная литература/Э. Смирнова. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 245с.
12. Тронина П. Из опыта педагога-вокалиста/П. Тронина. – М., 2005. 196с.
13. Шейко Р. Елена Образцова. Записки в пути. Диалоги/ Р. Шейко. – Спб.: КОМПОЗИТОР, 2003. – 269с.
14. Ярославцева Л.К. Зарубежные вокальные школы/ Л.К. Ярославцева. - Спб.: КОМПОЗИТОР, 2000.-241с.