

## 20. ОХРАНА ГОЛОСА

План:

- Детский вокал в периодах
  1. «Грудничковый» вокал.
  2. Занятия с детскими голосами.
  3. «Подростковый» вокал.
  4. Мутация и эволюция.
  5. Физические изменения звукообразующих органов.
  6. Сроки формирования голосов.
  
- Что наносит вред голосовым связкам.
  1. Диагностика и ее назначение для сохранения голоса.
  2. Причины порчи голоса. Главное - не навредить.
  3. Певческие нормы и их нарушения на курсах регентов, хористов!
  4. Эмпиризм и методика.
  5. Тембр - это навсегда?
  6. Ветераны хора – это балласт?
  
- Болезни, мешающие петь.
  1. Болезни дыхательных путей. Их профилактика и лечение.
  2. Болезни голосового аппарата. Их признаки, профилактика и лечение.

Пожалуй, единственный раз в жизни – при рождении – человека вынуждают кричать, шлепая, чтобы у него расправились легкие при активном вдохе, а крик-это форсировка, вредная привычка. Из наблюдения ученых следует, что ребенок в первый раз кричит на ноте «ля». Обратите внимание, как грудной ребенок подает дыхание грудной стенкой. Правильно открывая рот, он четко формирует букву «а» при крике. Это подтверждает заложенную Богом способность правильно образовывать звук.

Мамы делятся на две категории: те, которые не обращают внимания на продолжительный плач ребенка (ведь это его разговор), доходящий до громкого крика, до истерики. Они придерживаются мнения: «Пусть покричит, легкие развивает». И такие, которые не дают малышу даже пикнуть, стараясь его отвлечь, успокоить, лишь бы он молчал. И те, и другие не правы. Правильно говорят: «Все хорошо в меру» с 1,5 – 2 лет дети выражают свой восторг, удивление писком и визгом. Некоторые, таким образом, добиваются исполнения своих желаний. Звуки эти столь пронзительны, что у окружающих закладывает уши. Писк этот достигает иногда, особенно у девочек, очень высоких нот – «до», «ре», «ми» третьей октавы. Такие «вокальные упражнения» следует пресекать, так как голосовые связочки еще очень тонки, нежны, как паутинки.

После трех лет у детей (по моим наблюдениям) появляется желание петь, подражая маме, папе, брату, церковному хору. Начинается напевание непонятных мелодий, которые можно назвать набором звуков. Пение становится негромким, спокойным. Все дети рождаются с музыкальным слухом, но его надо развивать. Считается, что его можно развивать еще в утробном положении ребенка, напевая постоянно или слушая музыку. После рождения с детьми надо заниматься целенаправленно, если, конечно, если конечно нам не безразлично будет наш ребенок музыкальным или нет. Нет детей, равнодушных к музыке! Реакция на нее разная: одни начинают подпевать, другие просто слушают, третьи начинают двигать руками и ногами.

И вот в церкви, на детских занятиях для них начинается коллективное пение. Кто-то очень стесняется и еле шевелит губами, другие смелы и серьезны, для третьих это забава. Те, кто занимаются с детскими голосами, должны хорошо изучить вопросы детского вокала и все, что с этим связано. Относиться к занятиям с детьми нужно с полной ответственностью, помня, что дети- это будущие хористы, это смена и ее надо обязательно сохранить. Следует знать особенности развития дыхательных органов детей разных возрастов. Считается, что примерно к семнадцати годам легкие достигают достаточных объемов для того, чтобы начать занятия с певческим дыханием. До этого же возраста не рекомендуется «ставить» дыхание, делать дыхательные упражнения, говорить об опоре звука. Достаточно лишь напомнить детям, подросткам, что перед тем, как петь, надо набрать воздух, вдохнуть. Также заниматься с детьми артикуляцией (правильно открывать рот), дикцией, чистотой интонации, обращать внимание на выразительность в пении. Нельзя говорить детям: «Пойте громче», лучше добиваться громкости в детском хоре за счет количества детей. Они и так стараются, и частенько кричат, киксуя (срываясь) на некоторых нотах.

Однажды на курсах меня пригласили в одну многодетную семью. Все хотели прослушаться, узнать мнение специалиста. У мамы оказалось красивое, полного диапазона лирическое сопрано. У папы драматический тенор большого диапазона. Детишки всех возрастов спели псалом, да так, что я чуть не оглохла. Я спросила: «А почему вы так кричите?». Оказалось, что с ними занимается брат и постоянно им говорит: «Пойте гром-

че!». Дома же родители повторяют эти слова, довольные этим криком детей. У большинства деток в этой семье голоса сильно хрипели. Я посоветовала им обратиться к врачу фониатору. После обследования у ребенка нашли серьезное заболевание голосовых связок. Через четыре года я снова оказалась в том городе. Ко мне пришел на урок подросток лет шестнадцати. Голос так сильно сипел, что я сразу направила его к врачу-фониатору. Оказалось, что он из той самой семьи. Я спросила про девочку, он сказал, что она постоянно хрипит не только в пении, но и в разговоре и никакое лечение не помогает.

Гортань в детском возрасте медленно, постепенно, одинаково, как у мальчиков, так и у девочек. И только с наступлением определенного возраста гортань начинает быстро увеличиваться. Длина голосовых связок от 13-14 мм в 12-13 лет до 24-25 мм к 25 годам. У девочек голосовые связки удлиняются значительно медленнее. Этим объясняется почти незаметный переход голоса девочек к голосу взрослой девушки. Этот период изменения в голосе у девочек-подростков, когда начинается появляться окраска в голосе, называется эволюцией.

У мальчиков этот период перехода к взрослому голосу называется мутацией и проходит более четко, ярко, чувствительно. Возраст у мутации самый разный. В северных странах мутация наступает позднее, протекает остро, болезненно. В нашем климате средней полосы мутация протекает между 15-19 годами, но бывает и раньше, в 13-14 лет. Выражается этот процесс в изменении голоса до неузнаваемости: голос срывается, болит горло, как при катаре, сильная охриплость, быстрая утомляемость, жжение в области голосового аппарата после пения, нежелание петь, нечистая интонация, так как голос перестает «слушаться», им невозможно управлять. Чаще всего мутационный период длится около года, но бывают самые разные сроки (от одной недели до 5 лет). Формы протекания мутации бывают самыми различными:

- Затянувшаяся мутация;
- Остро протекающая мутация;
- Замаскированная мутация;
- Преждевременная мутация
- Запоздалая мутация
- Вторичная мутация

и другие формы названия говорят сами за себя.

После перемены в голосе гортань продолжает расти, развивается сила голоса и полнота диапазона, а главное- появляются тембровые оттенки в голосе, окраска голоса становится более богаче. Голос, казавшийся во время мутации басом, может в дальнейшем сформироваться в баритон или тенор. Басовитость может быть обусловлена тем, что голосовые складки не имеют натяжения. Пение в период мутации ПРОТИВОПОКАЗАНО, так как голосовой аппарат находится в воспаленном состоянии. В моей практике был случай, когда 17-летний юноша звучал, как бас профундо. Диапазон был сдвинут на октаву вниз и в хоре он пел все в октаву с басами. Когда через пять лет я встретила этого молодого человека, у него оказался несильный лирический баритончик по окраске, среднего регистра, нижние ноты сохранились, хотя не такие густые и звучные.

И вот- прошла мутация у мальчиков, эволюция у девочек. Голоса начинают окончательно формироваться. Раньше всех появляется окраска-тембр у высоких голосов.

Тенора- 18-19 лет

Сопрано- 17-18 лет

Меццо-сопрано и баритоны- 21-22

Басы- 24-25 лет

Драматические оттенки в голосе появляются позже- к 30 годам, но могут и не появиться.

Молодежь приходит в церковный хор в основном в возрасте 16-20 лет. Прослушивание новичков обязательно. Проводится оно так: несколько раз прослушивается средний регистр и по звучанию среднего регистра (от ми-бемоль до ноты до-ре) предполагается определенный тембр-окраска. Затем проверяем диапазоны и определяем этого хориста в ту хоровую партию, где его голос будет наиболее приемлемым, где он будет сливаться с другими голосами, ни в коем случае не исходя из нужд хора. Так как длительное использование голоса несоответственно его тембру, вредит голосовым связкам, а хору от этого никакой пользы. Его голос не имеет яркой окраски, то можно определить его по диапазону, а через 0,5-1 год прослушать еще раз. Так что бывает не один раз перемещения из одной партии в другую. Главное- не навредить! Бывали случаи, когда многие годы хористы пели не своим голосом.

## СРЕДСТВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ В ВОКАЛЕ

### *Вокальная строчка*

Вокальная строчка в псалмах несет на себе основную духовную и музыкальную нагрузку. Понятно, что сам по себе аккомпанемент нельзя назвать псалмом, а вокальную строчку без всякого музыкального сопровождения можно. Поэтому к вокальной строчке надо относиться серьезно и ответственно.

Бывает удобная вокальная строчка, а бывает неудобная. Что же необходимо учитывать при ее сочинении, чтобы в конечном счете это произведение исполнялось, было услышано, а не пылилось на полке.

**I.** Прежде всего надо знать певческие диапазоны разных типов голосов. Сопрано, тенор: *си* (м) - *фа-диез* (2-й). При этом *си* внизу и *фа-диез* наверху - это ноты, которые не всякий голос возьмет качественно. Альт, бас: *соль* (м) - *ми-бемоль* (2-й). И здесь то же самое можно сказать о крайних нотах (мужские голоса октавой ниже).

**II.** Необходимо иметь понятие о регистрах. Регистры в голосе - это неоднородно звучащие отрезки диапазона. У мужских голосов два регистра (грудной и головной), у женских - три регистра (грудной, смешанный и головной). При переходе из одного регистра в другой есть неудобные для певца ноты. Голос на этих нотах звучит неустойчиво, слабо, иногда даже срывается. У сопрано и тенора это - *ми-фа-фа-диез* (2-й), у альты и баса - *си-до-до-диез* (1-й). Эти ноты называются переходными, они у каждого разные, но может их вовсе не быть. Желательно, чтобы предельные и переходные ноты были в произведениях «проходящими», т. е. не повторялись многократно. С самого начала надо определиться для какого именно типа голоса пишется псалом (высокого или низкого). Такая ориентировка поможет сделать произведение удобным для любого голоса, стоит только его транспонировать. Конечно, надо иметь в виду обыкновенный голос, а не обладателя исключительных вокальных данных, которых единицы.

**III.** Следует избегать синкоп и многократных секвенций, так как это приоритет эстрадной мирской музыки. Также нежелательны явно выраженные танцевальные ритмы (вальс, танго) и марш.

**IV.** Неудобными в вокальной строчке считаются большие интервальные скачки (септима, октава).

**V.** Обязательным является совпадение текстовых и музыкальных ударений, кульминаций, акцентов.

**VI.** И, конечно и безусловно, духовное содержание текста должно быть поддержано, дополнено, озвучено, т. е. текст и музыка должны иметь должны иметь духовное единство, соответствие.

Псалом, написанный с учетом всего вышесказанного, сделает его мобильным и годным для исполнения любым голосом, а также для переложения на ансамбль и хор. При сочинении необходимо учитывать некоторые правила фразировки.

### *Вокальная фразировка*

Фразировка - это деление музыкальной ткани на фразы. В свою очередь фраза - это всякий небольшой относительно завершённый музыкальный оборот. Фразы отделяются одна от другой цезурой (дыханием, паузой, люфтваузой). Фраза должна быть исполнена на одном дыхании, но при нашем вокальном несовершенстве фразы часто делятся на 2 части. Длина фразы зависит от «длины» дыхания исполнителя. Но бывает, что две фразы соединяют в одну, что также недопустимо. Музыкальную фразу надо чувствовать. Но не всем это дано. Фраза определяется логикой развития музыкальной мысли. Фразировка применяется в целях раскрытия содержания того или иного произведения. Для исполнителя умение верно передать мысль автора, подчеркнуть и выделить оттенки, правильно расставить акценты, а в целом достигнуть предельной выразительности и воздействия на слушателей - вот что значит фразировать. Традиционная фразировка - это когда кульминация слова, фразы, куплета или всего произведения совпадает с самой высокой и длинной нотой. Тогда фразу легко спеть, исполнить, сделать выразительной.

### *Исполнитель и сочинитель неразделимы.*

Музыку надо рассматривать как разговорный язык, который имеет свою пункцию (ритм), ударение (акцент), свою фразеологию, грамматику, пиитику (поэзию), размер. Необходимо добиваться органического слияния во фразе звука со словом, отчего фраза приобретет естественность и выразительность. В каждой фразе должно ощущаться движение к выделяемому слову, чтобы оно приобрело окраску, соответствующую смысловому значению. Причем акцент должен ощущаться как в целом произведении, так и в каждом куплете, а также в каждой фразе. Как известно, обычная культура речи требует обязательных градаций (разделений) силы произношения в каждом слове и даже в каждом слоге. Нельзя, например, с одинаковой силой сказать все слоги в слове «Гефсимания». Обязательно один слог будет звучать сильнее остальных, а если мы будем следить только лишь за звуковедением, не думая о правильной акцентировке, то пение получится по слогам.

Например: № 8 II т, «Господи, милость Твоя до небес».

Иногда полезно продекламировать текст гимна для того, чтобы почувствовать правильные акценты. Работая над тем или иным произведением, будь то хоровое или сольное, надо переносить законы естественной речи

в пение. Все вдохи, паузы не должны носить случайный характер (иногда вдох делается тогда, когда не хватает дыхания, и часто это случается в середине слова, что недопустимо), а быть строго размечены. Надо использовать динамику темпа, динамику звука. Люфтпаузы, подхваты дыхания (едва уловимые цезуры) придадут всей фразе интонационную выразительность, идущую от правдивого человеческого чувства. Работа над произведением не делится на техническую и музыкальную, обе эти стороны зависят одна от другой и тесно связаны. Техническое владение голосом облегчает выполнение задач по фразировке. Искусство фразировки занимает высшую ступень в науке о пении. Средства для достижения этого искусства включают в себя:

- 1) владение дыханием,
- 2) четкую артикуляцию,
- 3) абсолютно точный ритмический рисунок,
- 4) правильный размер, точно выдержанный,
- 5) правильная расстановка пауз (цезур),
- 6) дополнительные дыхания,
- 7) удлинение какой-то доли,
- 8) соблюдение темповых обозначений: *accelerando* - ускорение, *ad libitum* или *rubato* - свободно, *ritenuto* - замедленно, *staccato*, *sforzando*, *marcato*, *portamento*,
- 9) применяется *fermata*,
- 10) владение искусством филировки (плавный переход от *p* и *f*).

### ***Рассмотрим подробнее эти средства выразительности.***

***Дыхание*** является наиважнейшим средством выразительности. В зависимости от характера исполняемого произведения меняется и характер дыхания: в живых, светлых, быстрых сочинениях и дыхание должно быть более легким, быстрым, задержка вдоха не очень активной («Утром, когда встает рассвет»). В произведениях с драматической окраской вдох более глубокий, задержка дыхания более интенсивная («В багрянице стоишь Ты...»). Можно тренировкой добиться длинного дыхания и легко спеть 2 фразы на одном дыхании, но это не нужно, это не должно быть самоцелью и мешает выразительности. Дыхание имеет значение знаков препинания. Вдохом можно показать или оттенить конструкцию литературной фразы, ее смысловое содержание.

***Ферматы*** - допускаются, если они не нарушают мелодической и ритмической структуры фразы.

***Пауза*** - это тоже средство выразительности. Логика развития музыкальной мысли не должна нарушаться паузами. Паузы между фразами призваны разделять музыкальные мысли. После сильного подъема пауза как бы завершает предыдущий эпизод, дает возможность слушателю ощутить, осознать, прочувствовать его, и наоборот, пауза подготавливает новый эпизод, дает возможность исполнителю подготовиться, перестроиться, сосредоточиться на предстоящем эпизоде. Бывают произведения, написанные без пауз, просто каждая фраза кончается длинной нотой или двумя заливочными нотами. В этом случае исполнитель имеет полное право сделать паузы между фразами, сделать вдох за счет укорачивания последней длинной ноты. Пауза несет на себе большую смысловую нагрузку - это и недосказанность, и вопрос, порыв или раздумье. Чрезмерно сокращать или удлинять паузы нельзя, чтобы не нарушать стройности формы произведения. № 110 «Прости меня, Боже» и № 156 — дышим за счет предыдущих длинных нот. Очень интересна песня № 241 «Не бойся умереть»: дыхание, паузы - все идет от литературно-стихотворной фразы. Часто применяется подхват дыхания, т. е. очень короткое, быстрое, незаметное дыхание, незаметное для слушателя, чтобы не потерять музыкальную мысль, ведь пауза - это часть музыкальной мысли.

***Филировка*** - динамический звуковой оттенок, тоже относится к средствам выразительности. Он придает исполнению тонкое разнообразие. (Мягкий переход от *p* к *f* и обратно).

***Portamento*** - легкая притяжка, мягкий переход от звука к звуку, освежает фразу, вносит поэтическую окраску, дает что-то новое, неожиданное, но должно быть применено со вкусом, к месту, а иначе этот нюанс теряет смысл.

***Дикция*** - помогает формировать фразу, выявлять музыку слов.

***Акцент*** - бывает:

- 1) грамматический, в музыке - просодия (выделяется тот или иной слог, его долгота или краткость),
- 2) акцент письменный (острое ударение, удар, тяжелое ударение),
- 3) акцент логический (логическое ударение),
- 4) акцент патетический (кульминация, волна к слогу),
- 5) акцент национальный (своеобразное произношение некоторых букв).

**Одинаковые по содержанию фразы**, даже состоящие из 2-х или из одного слова, надо разделять дыханием. Например, № 156 (Ю.И.) «Убеждался в одном» -повторяется 2 раза. Или, например, встречаются слова «Боже мой, Боже мой», «Адонай, Адонай!» - тоже обязательно разделить дыханием. «Хорошо, " хорошо и спокойно» - сделать цезуру.

**Форсировка** должна быть исключена из "средств выразительности - крик перечеркивает всякую выразительность. К слову сказать, многим хористам и регентам свойственна ошибка думать, что искусство пения заключается в исполнении всех частей мелодии с крайней энергией, но когда все подряд громко поется, с одинаковой силой звука, происходит обратный эффект - сила воздействия на слушателя уменьшается. Источник правильной фразировки в разнообразии и контрасте нюансов и методов, применяемых певцом.

**Размер** произведения служит также средством выразительности. Разве прозвучит на 4/4 «Моя душа» или «Там, в вышине бесконечной».

А вот «Приходи почаще на Голгофу» (№ 67 «Юность - Иисусу») более выразительно было бы спеть на 4/4, и наоборот - № 170 «Когда бушует жизнь» написанный на 12/8, явно напрашивается размер 4/4, более соответствующий словам и мелодии.

№ 175 «Тихо... Сгущаются тени» - размер 4/4, эта песня о маме, а на 6/8 эта мелодия становится не такой официальной, а более трогательной.

№ 222 «Приходи, Иисус, ко мне». Если спеть эту песню на 6/8, то тогда мольба к Иисусу «приходи» станет сразу реальнее звучать. Хочу подчеркнуть - это не ультимативно, а сугубо субъективное восприятие.

№ 180 «Ты тверже алмаза...» (о Церкви Христовой). Здесь лучше подошел бы размер 4/4, а не 12/8, так как это дало бы больше возможности выразить решительность, твердость, стойкость.

Рассмотрим еще некоторые примеры не совсем удачной фразировки:

№ 61 II том, «Ближе, Господь, к Тебе». В этом гимне превалируют фразы с нетрадиционным ударением, когда высокие ноты приходятся на неударные слоги и кульминация фраз не на высоких и длинных нотах.

№ 229 «Не ужасайся, не страшись» - здесь трудно выровнять фразу по звучанию, из-за чередования четвертных и восьмых нот и надо обладать вокальным мастерством, чтобы спеть фразы ровным звуком, да еще выразительно.

Необходимо хорошо чувствовать соответствие лада (мажор или минор) тексту, и поэтому выбор лада тоже относится к средствам выразительности.

Н. Э. Бусарова 2005 г.