



МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КУЛЬТУРА

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Современные тенденции и решения в развитии образования по направлению «Музыкально-театральное искусство»

ЦЕНТР



непрерывного образования и повышения квалификации
творческих и управленческих кадров в сфере культуры

АКАДЕМИИ ХОРОВОГО ИСКУССТВА
имени В. С. ПОПОВА



Шарнина Л.А.

заслуженная артистка Российской Федерации,

профессор кафедры сольного пения

Академии хорового искусства имени В.С. Попова

Роль дыхания

в воспитании вокалиста

Современный профессиональный певец должен обладать огромным арсеналом вокальной техники для создания художественных образов мирового вокального репертуара. Современный вокалист — это широко образованный музыкант-исполнитель.

Обучение современного вокалиста необходимо начинать с формирования правильных основ вокальной техники, прививать вкус к исполнению академической вокальной музыки. Пение выдающихся певцов всегда поражает своей свободой, ровностью, без толчков в звукообразовании. Во многом подобные звуковые качества — это результат правильной классификации и постановки голоса в процессе обучения.

Одним из наиболее важных вопросов постановки голоса является работа педагога-вокалиста над певческим дыханием.

Конечно, невозможно отделить работу дыхательного аппарата от работы гортани и артикуляционного аппарата, какую-либо одну часть певческого аппарата оценить как наиболее важную. Гортань и дыхание, как мы знаем, выполняет функцию образования звука, ведь именно поток воздушной струи формирует колебания связок. Функция работы системы «гортань-дыхание» заключается в образовании звука определённой высоты, силы и частично тембра. Необходимо отметить, что именно в гортани формируются качества, отвечающие за певческую фонацию: вибрато, металличность высокой певческой форманты. Артикуляционный аппарат (надставная трубка) имеет функцию выведения звука и формирования гласных и согласных в создании определённого вида импеданса. Артикуляционный аппарат вносит изменения в работу надставной трубки, оказывает определённое воздействие на работу голосовой щели. Таким образом, разговор о певческом дыхании, ведущийся отдель-

но от других составляющих (гортань и артикуляционный аппарат), может быть только условным.

Впечатляет множество мнений, касающихся типа дыхания, умения его распределять, количества набора воздуха. При внешнем наблюдении за работой дыхания профессиональных певцов можно заметить разнообразие движений: от абсолютно незаметного взятия до дыхания при поднятии грудной клетки в полном объёме. Значимость дыхания в вопросах вокального обучения и исполнительской практики находит воплощение в самых разнообразных точках зрения: от полного невнимания к рассматриваемой проблеме до возведения её в абсолютно первостепенную.

Обратимся к истории развития методической мысли по проблеме дыхания на примерах европейских вокальных школ XVII–XIX веков.

Первая консерватория, открывшаяся в 1537 году в Неаполе, культивировала метод преподавания по принципу: «Пой так, как я пою». Учителями пения профессиональных заведений, где обучались вокалисты, были композиторы — К. Монтеверди (1567–1643), П.Ф. Кавалли (1602–1676), А. Страделла (1639–1682). «Великая болонская школа», созданная в 1700 году, славилась выдающимися музыкантами Л. Лео (1694–1744), Н. Порпора (1686–1768)¹.

Востребованность вокалистов, развитие региональных вокальных школ обусловили появление трудов о принципах воспитания певца: «Новая музыка» Дж. Каччини (1601), «Взгляды древних и современных певцов, или размышление о колоратурном пении» П.Ф. Този (1723), «Великая болонская школа» Г.Ф. Манштейна (1835) — немецкого педагога, пытавшегося воссоздать итальянский метод обучения. Многие страницы перечисленных трудов были посвящены среди прочих вопросам работе над певческим дыханием. «Дыхание должно быть лёгкое, свободное, готовое служить в любых обстоятельствах», — писал Дж. Каччини (1551–1618). Д. Манчини (1559–1630) и П. Този (1654–1732) указывали на принципы правильного дыхания: не переполнять лёгкие воздухом, экономно расходовать воздух, искусно пользоваться приёмом вдоха. Г. Манштейн описал, как грудная клетка во время вдоха и выдоха расширяется и поднимается, во время выдоха возвращается в исходное положение при втянутом животе. Это одно из зафиксированных в исторических документах описание *грудного типа дыхания*, которое вырабатывает навыки длительного фони́рования, даёт возможность организации фонационного выдоха и изменения звучности, позволяет обеспечить полное наполнение лёгких, увеличить звучность голоса за счёт подскладочного давления.

¹ Учитель великих певцов-кастратов Каффарелли (1710–1783), Фаринелли (1705–1782).

Первые музыкально-сценические композиции (*dramma per musica*) не требовали большого посыла дыхания в связи с отсутствием широкого динамического диапазона вокальных партий. Позднее совершенствование выразительных средств в операх К. Монтеверди, П.Ф. Кавалли, А. Чести (1623–1669), А. Скарлатти (1660–1725) привело к потребности обогатить исполнительские средства (филировка, штрихи, динамика), что увеличило продолжительность дыхания певцов, которое всё больше стало отличаться от естественного, речевого.

Итальянское искусство пения XIX века прославилось творчеством Дж. Россини (1792–1868), выдающегося мастера *bel canto*. Оно оказало огромное влияние на развитие итальянской оперы, а, следовательно, и на развитие итальянской вокальной школы. Им были созданы вокальные партии в операх и камерные вокальные сочинения, удобные для голоса и способствующие его развитию, благодаря тому, что композитор сам был превосходным певцом (обладал прекрасным баритоном). Композитору принадлежит сборник «Двенадцать камерных ариетт для обучения итальянскому *bel canto*». Однако Дж. Россини был приверженцем старой итальянской школы и не оценил появления «прикрытой манеры» пения, пионером которой стал Ж. Дюпре (1806–1896), продемонстрировавший в героической арии Арнольда из «Вильгельма Телля» пять верхних теноровых «до». До появления такой «прикрытой манеры» пения тесситура у мужских голосов не выходила за пределы натурального грудного регистра и далее переходила в фальцет по принципу «чем выше идёшь, тем тише поёшь». Новая манера пения требовала от певцов иного приспособления к исполнению музыкального материала и знаменовала переход к новому типу певческого дыхания, называемому *грудодиафрагматическим*. Появление так называемой «прикрытой» манеры пения произвело революцию в вокальном искусстве, открыло новые возможности для создания музыкальных образов в вокальном репертуаре.

У певцов второй половины XIX века, в период так называемой «новой итальянской школы», тип дыхания становится более низким. Ф. Ламперти (1839–1910), знаменитый педагог «новой итальянской школы», отмечал: «Школа пения есть школа дыхания». Он придавал дыханию исключительную важность в формировании певческой фонации. Тонкие методические наблюдения, касающиеся типа дыхания, приводятся в «Полной школе пения» испанского вокального педагога Мануэля Гарсия (сына) (1805–1906): в издании 1847 года он писал о грудном типе дыхания, а в более позднем издании — 1856 года — уже о грудодиафрагмальном.

Появление опер Галеви, Мейербера и особенно Верди потребовало от певцов исполнения в высокой тесситуре, оформления драматических кульминаций в сложном регистре, яркой динамической

нюансировки, полётного, насыщенного звучания, способного озвучивать большие залы в спектаклях, сопровождаемых большими оркестрами. Вердиевская музыкальная драма стала определённым итогом развития оперного вокального искусства и новой исполнительской вокальной школы.

Перейдем к рассмотрению методических вопросов, связанных с певческим дыханием. И в первую очередь — к анатомии мышц, задействованных в данном процессе.

К *мышцам-вдыхателям* можно отнести все многочисленные группы скелетных мышц, поднимающих и разводящих в стороны рёбра. Важнейшей мышцей вдоха является диафрагма. Эта мышца, сложная по своему строению, прикрепляется к стенкам тела по рёберным дугам, имеет куполообразный вид и сухожильную середину. При сокращении мышечных волокон диафрагмы (опускание) происходит вдох. При выдохе мышцы расслабляются, купол поднимается вверх.

К *мышцам-выдыхателям* относятся все мышцы, способные опускать рёбра. Самые мощные из них — мышцы брюшного пресса.

Мышцы вдоха и выдоха работают по принципу согласованного действия мышц-антагонистов. Если мышцы-вдыхатели сокращаются (включаются в работу), то мышцы-выдыхатели расслабляются, и наоборот.

При певческой фонации мы рассматриваем образование специфического певческого звука. В отличие от речи, построенной на скользящих вверх и вниз интонациях, пение подразумевает определённую высотность каждого звука. Следующей важной особенностью певческой фонации является тембр, определяющийся вибрато. В разговорной речи вибрато отсутствует. Металличность и округлость певческого звука, формирующаяся певческими формантами, также отсутствует при разговорной речи.

Разные приёмы координации работы гортани и дыхания позволяют найти точную координацию при пении, выявляя наилучшие качества голоса. Гортань по-разному включается в работу в зависимости от величины посылы дыхания, может менять плотность смыкания, влиять на тембр голоса. При выработке верных певческих рефлексов певческая фонация организуется легко и гибко.

Остановимся на типах дыхания, используемых в практике пения: ключичное, нижнее грудное, нижнерёберно-диафрагматическое, брюшное.

Ключичное дыхание характеризуется расширением и поднятием верхней части грудной клетки, тем самым выключая из работы диафрагму, которая пассивно движется за грудной клеткой, живот втягивается.

Нижнее грудное дыхание характеризуется расширением и поднятием нижней части грудной клетки. Диафрагма включается в ра-

боту, так как прикрепляется именно в области нижней рёберной дуги.

Нижнерёберно-диафрагматическое дыхание (костабдоминальное, грудодиафрагматическое) — тип дыхания, при котором грудная клетка, диафрагма, нижний брюшной пресс активно включены в работу. Это дыхание может быть использовано с преимущественным «включением» груди или с более активным участием брюшного пресса в зависимости от характера исполняемого произведения. Оно наиболее часто употребляется на практике. Важным представляется то, что площадь прикрепления диафрагмы при пении на нижнерёберно-диафрагматичном дыхании увеличивается, так как диафрагма крепится к нижним дугам рёбер. Это помогает более активно включать диафрагму в работу при этом типе дыхания.

Брюшное дыхание (абдоминальное) является таковым, если грудная клетка остается практически неподвижной, а живот несколько выпячивается.

Выбор типа дыхания должен диктоваться удобством и качественным звучанием. Дыхание изменяется и варьируется в пределах выработанного типа профессионального голоса, приспособляясь к выполнению художественных и технических задач: драматическое пение требует более низкого дыхания, лирическое, в особенности колоратурное, пение — более высокого набора дыхания.

Педагогам важно помнить, что чистых типов дыхания практически не существует, певцы используют смешанные типы. При организации певческого голоса нужно исходить из качества звукообразования, а не стараться привить определённый тип дыхания без учёта требуемого звукового результата.

Если обратиться к практическим аспектам работы над певческим дыханием, следует отметить, что методы могут быть очень разнообразными в связи с решением определённых задач: формирования правильного посыла вдоха, равномерности, ровности выдоха, взятия определённой атаки звука.

В ежедневных практических занятиях возможно использовать изолированные дыхательные *упражнения без звука*. Целесообразно показывать их начинающим ученикам для координации вдоха и выдоха в пении, для возможности проследить работу основных дыхательных мышц при певческой фонации.

Перечисленные ниже упражнения выполняются при полной свободе лицевых мышц:

1. Живот выдвигается вперёд и одновременно берётся вдох. Далее живот «продвигается» к спине — производится выдох. Дыхательные мышцы работают синхронно по принципу: вдох-выдох.

2. К первому упражнению, основывающемуся на чёткой координации, необходимо добавить следующее: открытие рта во время вдоха и закрытие во время выдоха. Таким образом, во втором упражнении, производимом без звука, полностью прослеживается координация работы певческого аппарата во время фонации.

Опыт работы свидетельствует о том, что после работы над дыхательными упражнениями без звука у начинающих вокалистов появляется относительная слаженность координации дыхательных мышц при певческой фонации. Изолированные дыхательные упражнения способствуют взаимосвязи дыхания и звука в певческой фонации.

Использование беззвучных упражнений для увеличения вдоха и длительности выдоха является спорным, так как только с помощью пения со звуком можно достигнуть правильной организации дыхания (при оформлении певческого звучания существует специфическая координация).

Для формирования качественного звучания и соответствующей ему организации дыхания большое значение имеет атака звука. Также, как взмах палочки дирижёра (ауфтакт) формирует звучание оркестра (нюанс, штрих, характер и т. д), так и правильный певческий вдох формирует требуемую атаку, координирует звук и дыхание для последующего выполнения музыкальных задач, поставленных композитором.

Типы певческой атаки: мягкая, твёрдая и придыхательная, — имеют значение для организации того или иного певческого дыхания. Твёрдая атака позволяет активизировать работу дыхательных мышц и является хорошим подспорьем для выработки правильного дыхания. Придыхательная атака используется педагогами для устранения дефекта пересомкнутых связок и эффекта зажатости. Полезно говорить ученику о точной атаке, о работе связок краями без напряжения.

Многие педагоги считают особенно важной организацию выдоха. Выдох должен быть плавным, ровным без толчков. Необходимо вырабатывать чёткие слуховые и практические навыки, добиваясь хорошей взаимосвязи звука и дыхания.

Остановимся на основополагающих установках техники выдоха:

- не перебирать дыхания;
- не начинать звука без основательной поддержки дыхания;
- после взятия воздуха сделать цезуру (краткую задержку дыхания), что помогает установке дыхания в момент, когда гортань и органы надставной трубки находятся в свободном, ненапряжённом состоянии;

- при плавном звуковедении требуется не ослаблять дыхание, не форсировать, не подавать струю дыхания толчками, поток звука и дыхание должны быть распределены в соответствии с фразой.

Таким образом, одним из важных способов овладения вокальной техникой является особое внимание исполнителя к особенностям функционирования певческого дыхания, умение анализировать свои дыхательные ощущения и контролировать образование звука.

Решающее значение при работе над вокальной техникой приобретает репертуар. Также, как и удобно и верно подобранные упражнения для распевания, произведения для изучения в классе должны представлять собой посильный материал для освоения обучающимся (не только в вокально-техническом, но и в эмоционально-исполнительском плане). Завышенный репертуар с непомерно сложными техническими и музыкально-художественными задачами, требующими чрезмерного эмоционального напряжения, заставляет молодых исполнителей форсировать и напрягать неокрепший голосовой аппарат. Очень часто завышенный репертуар приводит к негативным последствиям: несмыканию связок, отечности, покраснению или к появлению узлов на связках. Такие проблемы требуют участия фониатра; некоторые из них решаются только хирургическим путем.

Репертуар, подобранный с учетом возможностей ученика, приносит огромную пользу для его профессионального роста. Освоившись, утвердившись в доступном музыкальном материале, ученик сможет продолжить своё техническое и музыкальное развитие на более сложном репертуаре.

Координация дыхания и звучания, умение петь в высокой певческой позиции, сглаженность регистров, ровность и однородность гласных, баланс певческих формант, внимание к вокальному слову, свобода артикуляции, художественно-выразительное исполнение музыкальных произведений — вот основные задачи, стоящие перед исполнителем-вокалистом. Развитие певческих навыков должно происходить в неразрывном единстве с выполнением художественно-исполнительских задач, с развитием артистизма.