

**Д. Е. Чернов** **D. E. Chernov**  
**Л. В. Чернова** **L. V. Chernova**  
Екатеринбург, Россия Ekaterinburg, Russia

**СЛУХОВОЙ И МЫШЕЧНЫЙ  
САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ  
РЕЧЕВОГО И ПЕВЧЕСКОГО  
ЗВУКООБРАЗОВАНИЯ**

**ACOUSTICAL AND MUSCULAR  
SELF-CHECKING IN THE COURSE  
OF SPEECH AND SINGING SOUND  
EDUCATION**

**Аннотация.** Рассматривается проблема воспитания вокально-речевой культуры у студентов вуза — будущих учителей музыки, а также лиц других профессий, чья деятельность связана с речевой и певческой фонацией. Прослеживается характеристика термина «вокальный слух». Показывается значение мышечного самоконтроля в процессе постановки голоса. Делается обзор различных методов организации фонационного дыхания.

**Ключевые слова:** речевой и певческий голос, вокальный слух, вокально-слуховые представления, сценическая речь, мышечный самоконтроль при звукообразовании, фонационное дыхание.

**Сведения об авторе:** Чернов Даниил Евгеньевич, доцент.

*Место работы:* кафедра анатомии, физиологии и валеологии, Уральский государственный педагогический университет (Екатеринбург).

**Сведения об авторе:** Чернова Людмила Владимировна, доцент.

*Место работы:* кафедра музыкального образования, Уральский государственный педагогический университет (Екатеринбург).

**Контактная информация:** 620017, Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.

*E-mail:* foniatr7@r66.ru.

Владение голосом, речевым и певческим, необходимо для представителей самых разных профес-

**Abstract.** In article the problem of education of vocal and speech culture at students of higher education institution – future teachers of music, and also persons of other professions is considered, whose activity is connected with a speech and singing fonatsiya. The term characteristic «vocal hearing» is traced. Value of muscular self-checking in the course of voice training is shown. The review of various methods of the organization of fonationny breath becomes.

**Key words:** a speech and singing voice, vocal hearing, vocal and acoustical representations, scenic speech, muscular self-checking at sound education, fonationny breath.

**About the author:** Chernov Daniil Eugenievich, Assistant Professor.

*Place of employment:* the Chair of Anatomy, Physiology and Valeology, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

**About the author:** Chernova Ludmila Vladimirovna, Assistant Professor.

*Place of employment:* the Chair of Musical Education, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

сий. Вопрос воспитания голоса, его лучших качеств – один из самых важных в процессе подготовки сту-

дентов музыкальных вузов — будущих учителей музыки к педагогической деятельности. Речевой и певческий голос — это основной инструмент учителя. Ему в своей деятельности постоянно приходится осуществлять переход от речи к пению, от пения к речи. Сближение певческой и речевой фонации для учителя музыки, для хормейстера является совершенно необходимым. Особенность этой профессии такова, что речь сменяется пением, пение — движением рук: дирижированием, игрой на музыкальном инструменте; иногда надо и петь, и дирижировать, и играть одновременно. Чтобы избежать преждевременного износа голоса, механизм речи должен быть максимально приближен к певческому, так как певческий процесс является более сложным и требует выработки более сложного динамического стереотипа.

В педагогической практике иногда можно наблюдать стремление с первых шагов обучения всю физическую сторону певческого процесса строить одним целостным воздействием музыки, т. е. вокальную технику совершенствовать с помощью художественно-исполнительского материала. Сторонники этого метода утверждают, что механизм голосовой функции путем такого воздействия сам по себе, целостно и автоматически, достигает совершенства. Другие глубоко убеждены, что хотя вокальная техника и является лишь средством художественного исполнительства, в то же время техника имеет и свое самостоятельное значение. [3; 4; 7; 11].

Современная физиология объясняет, что в пении, как и в речи, участвует целая группа внутренних ощущений, идущих от движения мышц голосового аппарата. Управление и регулирование речевым и певческим звукообразованием осуществляется под контролем слухового и двигательного анализаторов.

Все звуковые параметры (высота, тембр, громкость, продолжительность) регулируются центральной нервной системой согласно слуховому образу. От внутренних анализаторов (*мышечного, вибрационного* и др.) по афферентным путям в центральную систему передаются сигналы о результате действия всей мышечной системы, участвующей в звукообразовании (так называемая *обратная связь*). Соответственно слуховому представлению происходит коррекция движений. Однако практика обучения певческому мастерству (а также *мастерству сценической речи*) показывает, что далеко не всегда удается найти нужные мышечные движения даже при наличии отчетливого слухового представления вокального звука.

Понимание отношений между характером звука голоса и внутренними ощущениями певца в вокальной педагогике обозначено термином «вокальный слух». Вокальные педагоги, певцы и ученые неоднократно обращали внимание на особенность и сложность функционирования и восприятия певческого голоса, в результате этого и стали пользоваться особым термином «вокальный слух».

В первом выпуске научно-методических записок Уральской государственной консерватории еще в середине прошлого века вокальный педагог П. А. Ноздровская писала: «Под термином вокальный слух следует подразумевать свойство слуха анализировать качество звучания голоса, определять на основе этого анализа положительные и отрицательные особенности данного звука, определять, в чем эти особенности заключаются, причину их возникновения и путь к исправлению отрицательных или закреплению положительных явлений» [8].

На вокально-слуховые представления опиралась в своей практике обучения вокальному искусству профессор Киевской консерватории М. Э. Донец-Тессейр: «...чтобы учить и учиться пению, мало иметь просто музыкальный слух. Слух должен быть специализированный, вокальный, улавливающий специфические тонкости, малейшие отклонения от правильного вокального звучания» [4]. Мария Эдуардовна считала вокальный слух основой всего педагогического процесса, утверждала, что «прежде чем исполнить какой-либо звук, надо мысленно представить его в желаемом звучании. Хорошее пение зависит от хорошо организованного мышления. Это и есть внутренний вокальный слух, вокальные представления» [4]. Обладая вокальным слухом, она легко различала все отклонения от верного звучания голоса и находила приемы, помогающие исправить имеющиеся недостатки.

Певец и ученый Д. Л. Аспелунд связывал вокальный слух с внутренним пением: «...внутреннее пение — своеобразный спутник мастерства. Возможность внутреннего пения находится в тесной связи со степенью овладения певческими навыками... Овладение интонацией, интервалами и пр. зависит от того, насколько ясно певец может себе *представить* то, что ему предстоит петь» [1].

Доктор искусствоведения, профессор Л. Б. Дмитриев понимал вокальный слух не только как слуховое представление звука, но и соответствие звучания голоса мышечным ощущениям. В определении Л. Б. Дмитриева такой слух — это «способность улавливать не только особенности правильного певческого звучания, отличать их от неправильного, но и ощущать работу голосового аппарата, *мышечно понимать* то, что делает другой певец, при том или ином звучании» [3]. Особенно значимы для учителя музыки замечания Л. Б. Дмитриева, касающиеся развития детских голосов: «...голосовой аппарат может выразить только то, что было воспринято через ухо. Все это подчеркивает важность развития *правильных вокальных представлений* с детства. Каковы вокальные слуховые впечатления, полученные на протяжении развития человека, особенно в детстве, когда закладываются все основные представления, таков будет в основном и голос при попытке петь. Там, где закладке верных вокальных представлений у детей уделяется достаточное вни-

мание или музыкальное окружение и язык с детства этому благоприятствуют, там наблюдается большее количество хороших певческих голосов, высокий уровень развития вокального искусства, как, например, в Италии» [3].

Виднейший специалист в области психофизиологии и психоакустики речи и голоса человека и научных основ вокального искусства доктор биологических наук, профессор В. П. Морозов так и назвал одну из своих первых книг: «Вокальный слух и голос». В ней он объясняет, что «...вокальный слух – это прежде всего не только слух, а сложное музыкально-вокальное чувство, основанное на взаимодействии слуховых, мышечных, зрительных, осязательных, вибрационных, а может быть и еще некоторых других видов чувствительности. Сущность вокального слуха не просто в восприятии, но в активном восприятии, соучастии в процессе образования слышимого звука, вернее, *в умении осознать и воспроизвести* принцип его образования. Вокальный слух — основа таланта певца» [7]. Дальше В. П. Морозов пишет, что на основе этого можно сделать один уверенный вывод: «...раз образование и восприятие вокальной речи прочно связаны не только со слухом, но и со всеми другими жизненно важными органами чувств (связь эту мы называем вокальным слухом), то и при обучении певца необходимо обучать не только его слух, но и все другие чувства» [7].

Возникает вопрос: на какие другие чувства, внутренние ощущения ссылаются профессиональ-

ные певцы, на что может опираться ученик в начале обучения, что способен контролировать ребенок? Поскольку резервные физиологические силы, необходимые для работы голосового аппарата, используются учениками часто интуитивно и далеко не в достаточной степени, важно понять, что же поддается произвольному управлению звукообразованием при постановке голоса, как подчинить сознательному контролю работу внутренних органов человека, как научиться управлять теми функциями, которые далеко не полностью находятся в сфере нашего сознания.

Овладение вокально-речевой культурой, певческим мастерством и сценической речью во многом зависит от анатомо-физиологических особенностей отдельного индивида, от наличия выработанных разнообразных двигательных навыков, а также от совершенствования способности к координации между разными анализаторами. Педагог, воздействуя через органы чувств на нервную систему ученика, стремится выработать эту координацию. Показателем правильной координации является эстетический и гигиенический результат.

Сформированные навыки во многом определяют профессиональные достижения обучающихся речевому и вокальному мастерству и, наоборот, неправильное распределение и применение мышечных нагрузок, неправильное дыхание, артикуляцию, перенапряжение организма, в целом являются препятствием к реализации постав-

ленных художественных задач. В связи с этим в отечественной и зарубежной науке разрабатывались и разрабатываются множество теоретических концепций и практических подходов к постановке, настройке речевого (сценического) и певческого голоса.

Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения вокально-речевому искусству, связана с мобилизацией необходимых физиологических функций организма, с нервно-мышечной деятельностью.

В голосовом аппарате человека различают два отдела: центральный и периферический. К центральному отделу относится головной мозг с его проводящими путями; это отдел управления и регулирования звучанием голоса. Периферический, в свою очередь, состоит из трех систем: энергетической (аппарат, образующий дыхание), генераторной (аппарат, образующий голос) и резонаторной (артикуляционный аппарат).

Певцы и их педагоги часто утверждают, что все отделы голосового аппарата равноценны, они не могут быть рассмотрены порознь, а результат их деятельности определяет совершенно неразрывный комплекс работы. Разумеется, в исполнительской деятельности так и происходит, но в методической работе приходится осознать, что «путь к достижению желаемого результата от работы всех частей механизма голосообразования лежит через изучение каждой его части в отдельности; без этого невоз-

можно определить, какая из них неправильностью своей работы разрушит гармоническую работу всего аппарата в целом» [11]. Поэтому при формировании навыков речевого и певческого звукообразования и педагогу, и ученику приходится обращать внимание на отдельные звенья в работе голосового аппарата, используя разные способы самоконтроля.

Певческие установки голосового аппарата мы рассматриваем в сравнении с речевыми (*имеется в виду бытовая диалектная речь*), так как последние прочно складываются с детства и их приходится преодолевать при воспитании речевого сценического и певческого голоса. Собственная вокально-хоровая практика нас убеждает, что переход от бытовой разговорной речи к вокальной возможен через постановку сценической речи. И в сценической, и в вокальной речи есть некоторые общие закономерности: организация фонационного дыхания, работа над дикцией, артикуляцией, включение резонаторов, положение корпуса.

Обращаясь к научно-методическим трудам по развитию голоса зарубежных и отечественных авторов, можно заметить, что внимание их прежде всего направлено на работу дыхательного аппарата. Изучая данные труды, убеждаешься, что высказывания профессиональных певцов демонстрируют удивительное разнообразие субъективных ощущений при фонационном дыхании, а также разные мнения о роли дыхания в речи и в пении,

о его типе, о необходимом количестве и способе расходования дыхания при звукообразовании. Разные взгляды существуют и на его тренировку — со звуком или с помощью беззвучных упражнений.

В повседневной жизни мы не думаем о том, как дышим. «Алгоритмы автоматической регуляции дыхания заложены генетически, и, если человек здоров, корректировать этот алгоритм не надо. У здорового человека при достаточной повседневной двигательной нагрузке автоматическая система регуляции дыхания делает свое дело самостоятельно, без внешнего вмешательства, сама подстраивается под потребности организма». Так объясняют процесс дыхания медики, физиологи, биологи. На эту неощущаемую функцию организма человек начинает обращать внимание при каких-либо затруднениях, сбоях в здоровье или в процессе вокально-речевой деятельности. Ныне предлагается множество способов улучшить дыхание. Рекламируются системы, методики, дыхательные гимнастики, иногда весьма противоречивые. Одни советуют: «дышите глубже», «дышите реже», другие — «дышите поверхностно», «дышите чаще». Возникает вопрос: нужно ли учить человека дышать? В поиске ответа обратимся к некоторым историческим сведениям, к практическим руководствам разных авторов.

Биологический и физиологический аспекты дыхания изучались еще в древности западными и восточными мудрецами-целителями.

Известны различные системы физиологически обоснованных дыхательных упражнений, которым более двух тысячелетий. Наиболее широкое распространение и развитие дыхательная гимнастика получила в народной медицине Индии, Тибета, Китая и других стран Востока. В современной терапевтической практике и вокально-речевой педагогике используется множество дыхательных гимнастик — от индийской хатха-йоги и китайского цигуна до реабилитационных дыхательных комплексов западных медицинских школ. К ним можно отнести дыхание по методике К. П. Бутейко — основанное на волевом уменьшении дыхания и накопления  $\text{CO}_2$  в организме; «рыдающее» дыхание Ю. Вилунаса; дыхание по методике «реже и глубоко» В. В. Гневушева; прерывистое, или пульсирующее дыхание по методике В. К. Дурыманова (оно основано на целебных свойствах натуральных звуков: смеха, плача, стона, зевания). Такое «дыхание порциями» используется и при тренировке голосового аппарата. Дыхание по методике М. С. Тартаковского направлено на тренировку дыхательных движений одной из мощных мышц — диафрагмы, которая, ритмично поднимаясь и опускаясь, массирует печень, желудок, кишечник, а также улучшает звучание голоса. Дыхание по методике Б. С. Толкачева направлено на очищение дыхательных путей от болезнетворных микробов, обеспечивает хороший дренаж бронхов. Такая гимнастика предупреждает

развитие острых респираторных инфекций [10].

Особый интерес может представлять малоизвестная методика организации дыхания, разработанная в 60-х гг. XIX в. оперным певцом одного из театров Германии Лео Кофлером [5]. Его дыхательная гимнастика, основанная на глубоких познаниях в медицине и физиологии, позволила ему излечиться от туберкулеза и применять этот метод (*после переезда в Америку*) при обучении певцов. Развитие дыхания проводилось с помощью речевых, певческих упражнений и упражнений с движениями.

В России эту методику в XX в. продолжала развивать ученица ее автора Ольга Георгиевна Лобанова. Дыхательную гимнастику она стала применять не только для общего оздоровления, но и для постановки голоса. Развитие дыхания по системе О. Лобановой также строится на трех элементах: речи, пении и движении.

Во всех упомянутых выше методиках, несмотря на довольно разные подходы, просматриваются и общие принципы организации фонационного (певческого и речевого) дыхания. Это вдох носом, участие при вдохе мышц брюшного пресса, плавный, без толчков, выдох.

Известно, что некоторые певцы и драматические актеры пользовались для исправления недостатков в звучании голоса дыхательной гимнастикой А. С. Стрельниковой, певицы и театрального педагога. Эта гимнастика получила большую популярность во второй половине

XX в., так как, по некоторым источникам, помимо лечения голосовых расстройств, она исцеляла от многих других заболеваний. По мнению А. С. Стрельниковой, «...люди плохо дышат, говорят, кричат и поют не потому что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать, говорить, кричать и петь. Научить их этому — и болезнь отступит. Вот почему гимнастика, созданная ей, не только восстанавливает певческий голос, но и оздоравливает все органы дыхания, а следовательно, весь организм» [6].

Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики, как заметили ее пользователи, активно включают в работу все части тела — руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т. д. Вероятно, за счет этого повышается общий мышечный тонус. Однако мы заметили, что неосторожное, чрезмерное увлечение такой гимнастикой в вокально-хоровой работе (особенно с детьми) может провоцировать резко выраженное ключичное дыхание, нарушение тембра и кантилены в певческом голосе, так как дыхательные движения по этому методу совершаются в довольно быстром темпе, резко и в большом количестве.

Возможно, этот вид гимнастики даст положительный результат, если ее применять для отдыха после пения. Обратим внимание на совет Оскара Гутмана в его книге «Гимнастика голоса», написанной еще в конце XIX в., задолго до появления стрельниковских упражнений: «Уставшие от пения легкие

лучше всего отдохнут, если несколько раз рядом подышать быстрее обычного» [2].

Несмотря на многочисленные существующие методические работы, изучение фонационного дыхания при речевом и певческом голосопродолжается как у нас, так и за рубежом. Обращаются авторы и к древним дыхательным системам Востока.

Такой своеобразный подход к этой проблеме обнаружила оперная певица и педагог Нэнси Зи, выросшая в Китае под влиянием восточных традиционных представлений и получившая профессиональное вокальное образование в Америке. Собрав вместе все лучшее из западной и восточной культуры, она разработала дыхательную гимнастику, интегрировав западные вокальные техники и свой богатый опыт в китайских энергетических упражнениях, известных как цигун. Многие практики цигуна основываются на комбинации движений тела со специальными методами дыхания. Нэнси Зи делится богатым полувековым исполнительским и педагогическим опытом в своей книге с видеокассетой «Искусство дыхания», рассказывая о своей программе эффективных дыхательных техник, адаптированных к многонациональной аудитории.

В начале этой книги есть предупреждение: «Эта программа упражнений, как и любая другая, при неосторожном использовании может нанести ущерб вашему здоровью. В случае каких-либо недомоганий проконсультируйтесь, пожа-

луйста, с врачом, прежде чем приступать к ее выполнению. Упражнения, инструкции и советы, предложенные этой программой, ни в коем случае не могут рассматриваться как замена медицинским рекомендациям» [9].

Это замечание и собственный опыт убеждает нас, что обращение к тем или иным дыхательным гимнастикам для работы над голосом должно быть изучено, осознано и проверено.

В собственной практике организации певческого и речевого дыхания у студентов, готовящихся стать учителями музыки, хормейстерами, мы использовали дыхательную и звуковую гимнастику, разработанную известным специалистом в области постановки сценической речи, профессором Уральской консерватории Э. М. Чарели (1930—2012).

Проверенная в течение нескольких десятилетий, эта органически выстроенная (*на основе глубоких знаний анатомии, физиологии и акустики голосового аппарата*) методика принесла пользу многим его ученикам при овладении вокальной и речевой профессией. Нами она безотказно использовалась на взрослых и детях разного возраста. Эдуард Михайлович тщательно изучал все известные популярные и малоизвестные существующие дыхательные гимнастики, проверял их воздействие на звучание голоса. Все отделы голосового аппарата (*дыхательный, артикуляционный, резонаторный*) Э. М. Чарели рассматривал во взаимосвязи,



безошибочно определял нарушения в их работе и молниеносно находил способы их устранения. Эстетика, техника и гигиена голоса существовали при этом во взаимосвязи.

Большое значение в управлении и регулировании звучанием голоса Чарели придавал центральной нервной системе, направлял внимание учеников на включение мысли в тренировочное упражнение, указывал на необходимость тренировки слухового восприятия эталонного звучания голоса. Его собственный голос звучал необыкновенно красиво, ярко и убедительно.

Студентам, начинающим педагогам предлагается сейчас печатная и электронная литература, звучащие пособия по постановке речевого и певческого голоса. Некоторые авторы делают акцент именно на освоение фонационного дыхания: (Моисеев Ч. Г. Дыхание и голос драматического актера). Не угасает интерес и к восточной системе дыхания (Черная Е. И. Воспитание фонационного дыхания с использованием принципов дыхательной гимнастики «йоги»). Появляются методические пособия авторов, обративших внимание на особенности церковного пения (Пустынникова Г. Н. Восстановление речевого и певческого голоса у служителей церкви; Сикур П. И. Воспою тебе и др.).

Мы надеемся на продолжение диалога с читателями журнала о выдающихся мастерах сценической и вокальной речи, о проблеме воспитания вокально-речевой культуры у детей и молодежи, об ос-

мыслении и практической проверке результатов давно забытых и вновь появляющихся методик воспитания голоса и речи.

#### Литература

1. Аспелунд, Д. Л. Развитие певца и его голоса / Л. Д. Аспелунд. — М. ; Л. : Гос. муз. изд-во, 1952. — 191 с.
2. Гутман, О. Гимнастика голоса. Руководство по развитию и правильному употреблению органов голоса в пении. Система правильного дыхания. С 5-го нем. изд. / О. Гетман. — СПб. : Вече, 1899. — 74 с.
3. Дмитриев, Л. Б. Основы вокальной методики / Л. Б. Дмитриев. — М. : Музыка, 2004. — 368 с.
4. Донец-Тессер, М. Э. Опыт воспитания сопрано / М. Э. Донец-Тессер // Вопросы вокальной педагогики. — М., 1967. — Вып. 3. — С. 120—134.
5. Кофлер, Л. Учитесь правильно дышать. Гимнастика легких : прил. к журн. «Задушевное слово» / Л. Кофлер. — М. : Изд. тов-а М. О. Вольф ; СПб., 1907. — 24 с.
6. Лавров, Н. Н. Дыхание по Стрельниковой / Н. Н. Лавров. — Ростов н/Д : Феникс, 2003. — 192 с. — (Хит сезона).
7. Морозов, В. П. Вокальный слух и голос / В. П. Морозов. — М. ; Л. : Музыка, 1965. — 86 с.
8. Ноздровская, П. А. К вопросу о теоретической вокальной фонетике / П. А. Ноздровская // Науч.-метод. зап. / Урал. консерв. — Свердловск, 1957. — Вып. 1. — С. 106—126.
9. Нэнси, З. Искусство дыхания. Шесть простых уроков для достижения успеха, здоровья, процветания / Зи Нэнси ; пер. с англ. Е. Винецкой. — М. : София, 2004. — 272 с.
10. Чарели, Э. М. Как развить дыхание, дикцию, голос / Э. М. Чарели. — Екатеринбург, 2005. — 300 с.
11. Юдин, С. П. Формирование голоса певца / С. П. Юдин. — М., 1962. — 170 с.