

Носкина Любовь Дмитриевна

преподаватель

МБОУ ДОД «ДШИ»

г. Котово, Волгоградская область

ХОРОВОЕ ПЕНИЕ В ДШИ: СОЗДАЙ КРАСИВЫЙ ГОЛОС!

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются вопросы постановки голоса в детских хоровых коллективах, указываются методологические приёмы по формированию его красивой звучности, вследствие чего акцентируется внимание на роли педагогического совершенствования хормейстера. Значительное внимание автором уделено особенностям работы с юными певцами в период музического преобразования голоса, а также даны рекомендации по охране голоса и созданию необходимых условий для максимального раскрытия его возможностей.*

***Ключевые слова:** хоровое пение, голос, хормейстер, профессионализм, вокально-хоровые технологии, пение, ученики, урок, охрана голоса, режим занятий, хористы, гигиена, основной музыкальный инструмент, рекомендации.*

DOI: 10.21661/r-111586

Россия с древних времён была певческой страной. Хоровое пение – одна из древнейших и общедоступных форм художественной деятельности людей. Хор – творческий коллектив, дающий жизнь музыкальным произведениям, исполняющий их, раскрывающий их смысл для слушателей. Вокально – хоровая культура всегда была национальным достоянием России, поэтому в последние годы всё актуальнее и пристальнее обращается внимание государства на хоровое исполнительство в нашей стране. Так, в связи с олимпиадой в Сочи, в нашей стране был создан огромный коллектив – Детский хор России! Участниками этого хора стали самые талантливые и одарённые дети российских детских музыкальных школ, детских школ искусств и других образовательных учреждений в сфере культуры и искусства со всех концов нашей страны. Огромная роль в раскрытии творческого потенциала участников принадлежала их наставникам –

руководителям – хормейстерам. Прежде всего, от уровня профессионализма хормейстера зависит успешность и качество исполнительского мастерства хорового коллектива в целом. Для повышения своего профессионализма педагог должен постоянно учиться, совершенствовать своё мастерство. Одним из эффективных способов педагогического совершенствования является саморазвитие – одно из фундаментальных потребностей современного педагога, – которое приводит к самоанализу своей деятельности – средству для выделения приоритетных проблем и стратегии творчества его развития. Нужно отметить, что в последнее время издано много книг, методических пособий в области детского хорового пения, проводятся конференции, в рамках которых печатаются сборники представленных на них докладов участников. Мне вспоминаются слова Сухомлинского, который говорил о том, что в самой основе педагогический труд – настоящий творческий труд – стоит близко к научному исследованию; учитель, умеющий проникать мысленно в сущность фактов, в причинно-следственные связи между ними, предотвращает многие трудности и неудачи.

Я работаю в детской школе искусств преподавателем музыкально – теоретических дисциплин и хора. Хоровое пение является одним из путей возрождения духовности, достижением высокого уровня общей культуры и образованности нации, психического и физического здоровья детей.

На сегодняшний день очень остро и актуально стоит вопрос о правильном вокальном обучении детей пению с той целью, чтобы ребёнок пел красиво, получал удовольствие от своего пения и радовал им своих родных и слушателей. При правильном пении певец сохранит и здоровье, и красивый голос на долгие годы. Какие же пути ведут к раскрытию и созданию красивого голоса у юного хориста? Прежде, чем ответить на это вопрос, мне бы хотелось обратить внимание на вразумительные вокальные проклятия российского педагога – К.И. Плужникова. В своей книге «Вокальное искусство» он обозначил эти *семь вразумляющих вокальных проклятий*:

1. Проклятие мнящим себя учителями и портящими голоса учеников!
2. Проклятие не умеющим любить искусство больше чем себя!

3. Проклятие неверным, ищущим лёгких путей в благородном деле служения музыке!

4. Проклятие торгующим фальшивкой и отнимающим последнюю надежду у доверчивых и неопытных!

5. Проклятие забывшим, что когда – то они ходили под столом!

6. Проклятие не желающим совершенствовать свои услуги и занятым лишь совершенствованием своих гонораров!

7. Проклятие всем, компрометирующим великое!

Таким образом, я хочу ещё раз подчеркнуть: прежде чем кого – либо учить, педагог должен сам овладеть вокальными навыками, знать специфику звучания детского голоса в разновозрастные периоды. Поскольку организм ребёнка активно изменяется, растёт, развивается, его голос не будет постоянно одинаковым, а будет параллельно изменяться и развиваться вместе с ним. Это подтверждается мнением большинства специалистов, которые разными путями пришли к одной простой истине: детский голос, обладающий своеобразием тембров, находится в постоянном развитии и изменении в зависимости от роста организма ребёнка. Поэтому хормейстер должен учитывать возрастные особенности учащихся хора и при подборе репертуара, и при работе над вокально – хоровыми технологиями. Нельзя разучивать такие произведения, которые дети не способны выучить, понять и полюбить. Каждый урок должен дать ребёнку новую информацию и яркие впечатления, в результате чего решаются конкретные творческие и эстетические задачи. Ученики должны знать: что поём, где и когда выступаем, и сколько времени осталось на подготовку. Ребёнок способен выполнить задание только в том случае, если оно ему по силам, если нравится и если он постарается.

Многолетней практикой доказано, что пение в детском возрасте не только не вредно, но и полезно. Речь идёт о правильном пении в вокальном отношении. Правильно проводимое пение укрепляет здоровье детей и основной заповедью любого хормейстера должно быть «Не навреди!».

Голос – это основной музыкальный инструмент хориста. Здоровый и красивый голос является необходимой составной частью хорошего звучания хора. Как же сделать голос красивым? Прежде всего, нужно быть здоровым. Ведь в больном состоянии голос просто не будет звучать, он будет «больным». Детскому голосу противопоказано громкое пение, даже в среднем и старшем возрасте, когда голосовая мышца в основном сформирована. Петь следует с предельной осторожностью. Некоторые ученики (а иногда и взрослые) ошибочно полагают, что чем громче они поют, тем лучше. Это совсем не так, потому что всё время громко петь – и нелепо и некрасиво. Песня должна исполняться в точном соответствии с указаниями композитора и интерпретацией дирижёра: где – то громче, где – то тише. Всё зависит от смысла, от содержания, настроения песни. Когда ребёнок заставляет себя громко петь и непрерывно форсирует звук, он может просто потерять голос. Петь надо с максимальной естественностью – только при соблюдении этого условия создаются предпосылки для успешного развития вокальных данных. Слишком высоко и слишком низко тоже нежелательно петь, потому, что голос может утратить свою звонкость и силу. Только регулярное пение в удобном диапазоне помогает развить голос.

Известно, что все дети любят покричать. Особенно это свойственно мальчишкам. Крик наносит несомненный вред голосовому аппарату. При наличии дефектов голосового аппарата ребёнок поёт неправильно, причём создаётся ложное впечатление, будто у него музыкальный слух не развит. Бывает так, что точно петь мелодию детям мешает и простуда (хрипота) и т. д. Вот почему нужно беседовать с детьми о том, как бережно следует относиться к своему голосу. Ведь человеческий голос – чрезвычайно нежный и тонкий инструмент, а детский голос особенно хрупок. Организм ребёнка, как мы уже говорили, находится в постоянном развитии, и голосовые связки тоже соответственно развиваются. Если в детстве «сорвать голос», то это может причинить вред всему дальнейшему развитию певческого аппарата.

Сила и красота голоса зависят так же и от дыхания (воздуха – его материального носителя), интонации, слуховых ощущений, умения воспроизводить чистый, а не фальшивый звук, который появляется в результате слабого голосового аппарата поющих. Для исправления фальшивой интонации рекомендуются следующие приёмы:

1. Пение упражнений на пиано и упражнений в филировке (усилении и ослаблении звука) в среднем регистре.

2. Упражнения стаккато.

3. Упражнения с мелодическим движением.

4. Упражнение на закрытых гласных – о, у.

5. Упражнения, направленные на умение слушать (корректировать) себя.

6. Правильное планирование работы и отдыха.

7. Пробуждение интереса к занятиям, к изучаемому произведению.

8. Формирование голоса поющих в опёртом, смешанном, в отношении регистров, звукообразовании при сохранении высокой позиции и округлённости звука на всём диапазоне.

9. Впеваемость (прочное освоение хором произведения, в частности его вокальной стороны) не должна сочетаться с механичностью исполнения, иначе это может привести к нарушению чистоты строя.

К.С. Станиславский в отношении исполнения требовал, чтобы каждый раз произведение переживалось вновь: такое переживание непременно связано с оптимальным состоянием коры головного мозга, т. е. с обострённым вниманием, что создаёт условия для правильной деятельности автоматических движений.

Дирижёр должен развивать в себе и в хористах не только чуткость к интонационной выразительности, но и работу над вокальной стороной голоса поющего, иначе без вокальной работы такая работа будет равносильна построению здания на песке. Необходима воспитательная работа хормейстера, направленная на чувства ответственности каждого поющего в хоровом коллективе. Немного о недостатках голоса.

Недостатки голоса:

Гнусливый тембр может быть вызван насморком или же ослаблением нёбной занавески и припухлости языка от середины до корня. Для преодоления этого дефекта нужно давать упражнение в гласных «А» и «О», с требованием яркого звучания.

Горловой тембр происходит от чрезмерного сужения горла, или есть *форсировки* голоса на не поставленных, как следует, высоких нотах. Нужно давать упражнения, которые удаются как наиболее яркие и звучные.

Отсутствие тембра, беззвучный тусклый голос. Нужно посмотреть, если в диапазоне один или два красивых звука, то можно добиться этого качества и для остальных. Рекомендациями для преодоления такого состояния голоса могут быть только: молчание и отдых. Можно начать систематическое упражнение над дыханием. Наиболее ущербными, как правило, бывают звуки среднего регистра.

Сжатые чрезмерно яркие звуки. При преувеличенно яркой подаче звука влечёт за собой сужение стенок горла, вследствие этого мягкое нёбо опущено слишком низко и корень языка поднят высоко. Требуются упражнения в тёмном тембре, чтобы расширить горло и полость рта, заставить язык лежать плоско, словом дать звуку более обширный резонанс.

Тремолирующий голос. Болезненное состояние гортани и ослабление её мускулов. Чрезмерность расходования силы этих мускулов лишает голосовые связки возможности смыкаться по прямой линии. Педагог должен запретить петь, давая тем самым природе исправить возникшее зло. Можно использовать время для работы над дыханием и в дальнейшем поступать, как с тусклыми голосами. Порой тремоляция вызвана ошибкой преподавателя. Некоторые горе – педагоги считают, что излишняя тремоляция придаёт голосу большую выразительность и теплоту.

Хриплый голос. Хрипота и грубость звука вызывается сокращением мускулов зева. Преподаватель должен следить за тем, чтобы ученик хорошо открывал горло и представлял, что звук резонирует в районе твёрдого нёба.

Сдавленные звуки. Причина – сужение горла, отчего гласные выходят слишком тёмными. Нужно прояснять гласные сначала в объёме нижней, естественной октаве диапазона, пока они не сделаются достаточно яркими, потом постепенно переходить к октаве искусственной, продвигаясь по полутонам.

Особенности пения в период мутационного преобразования голоса

Врачи – фониатры и многие педагоги считают, что занятия с детьми в период мутационной перестройки голоса должны быть направлены больше на развитие общей музыкальности, чем на постановку голоса. Хормейстеру, работающему с детьми, необходимо понимать всю специфику детского голоса и очень тщательно подходить к вопросам охраны голоса, поскольку процесс становления голоса происходит в детский и подростковый возрастной период – период «*мутации*» – физиологического явления, обусловленного изменениями функции гортани и всего организма в период полового созревания. Это длительный и сложный процесс, который принято делить на несколько этапов.

В 1936 году фониатр И.И. Левидов выделил четыре периода в развитии детского голоса: дошкольный (до 7 лет); домутационный (7–13 лет); мутационный (12–15 лет); послемутационный (15–17 лет).

В *дошкольном* периоде, в течение первых 2-х лет диапазон голоса малыша достигает квинты, к 5 годам – в 5–7 тонов. Пение происходит только за счёт краевого натяжения голосовых складок в связи со слабостью и несформированностью голосовых складок и мышц. Детский голос – лёгкий, чистый, лишён богатой тембровой окраски.

В *домутационном* периоде параллельно с анатомическим ростом органов и систем голосообразования происходят изменения голоса в каждом этапе. Детский голос, развиваясь, обретает полноту звучания, металлический призыв (обертон), меняет тембровую окраску. Диапазон в этом периоде расширяется до 11–12 нот. Дети в основном поют в фальцетном, головном регистре, потому что голосовые мышцы ещё не развиты и принимают небольшое участие в голосообразовании. Голосовые складки смыкаются неплотно, колебания их в основном краевые.

По характеру звучания голоса детей домутационного периода можно разделить на две группы: с фальцетным (головным) звучанием и с напряжённым (грудным) звучанием.

Звучание голосов детей первой группы – лёгкое, свободное и звонкое, связанное с фальцетным колебанием голосовых складок. Звучание голосов детей второй группы – напряжённое, тусклое, иногда «крикливое» – связано с нехарактерным для детского голоса грудным типом колебания голосовых складок на протяжении всего диапазона, что часто приводит к отклонениям в развитии голоса.

Можно ли петь в мутационный период? Большинство специалистов склоняется к мнению, что умеренное и осторожное пение не только допустимо, но и желательно. Пение в этот период способствует более гармоничному развитию голосового аппарата, более мягкому течению мутации и укреплению всего организма. Лишь при спокойном течении мутации пение в этот период не отражается на здоровом голосообразовании. Бесконтрольное пение в период мутации иногда приводит к потере певческого голоса. Ограничения в пении необходимы лишь только в периодах острой мутации, премутационный и особенно постмутационный периоды.

Несколько слов о пении во время *менструального цикла*: гормональный фон женского организма колеблется, отмечаются следующие изменения в лор – органах: катар, появление сухости, покалывания, першения; набухание слизистой, слизь на складках, отёчность, покраснения, в результате чего сила дыхательной и гортанной мускулатуры ослабевает. Девушки при пении ощущают осиплость, бестембровость и огрубление, быстрое утомление голоса. Неосторожное обращение с голосовым аппаратом в этот период может привести к кровоизлияниям, а также образованиям узелков. В течение трёх дней до начала и в первые два дня цикла наблюдается повышенная ломкость сосудов и в это период петь запрещено.

Для того, чтобы надолго сохранить красивый голос, необходимо соблюдать ряд правил по охране и гигиене голоса.

Режим занятий хористов

Следует помнить, что уроки хора следует организовывать особым образом, учитывая наличие *внешних и внутренних раздражителей*.

Внутренние раздражители: деятельность мышц, нервной системы; работа органов дыхания, сердца; функционирование органов слуха, зрения; эмоциональные реакции.

Внешние раздражители: учебная обстановка, освещение, посторонние звуки, шумы; посторонние лица, присутствующие на уроках; объяснение педагога.

Чтобы урок получился результативным необходимо максимально сократить воздействие внутренних раздражителей на процесс пения, а именно: ликвидировать имеющиеся мышечные зажимы; иметь стабильную нервную систему; иметь здоровое состояние органов дыхания, зрения, слуха, здоровое сердце; ощущать позитивный настрой, положительный эмоциональный фон.

Преподаватель же, в свою очередь, должен стремиться ликвидировать внешние раздражители и создать:

1. Комфортные условия для уроков: просторное помещение, температура воздуха: +20 / +22 градуса; хорошие акустические условия, влажность в пределах 70%.
2. Хорошее освещение. Полумрак снижает восприятие зрительного сигнала, понижает работоспособность, ведёт к перенапряжению зрения.
3. Хорошую звукоизоляцию, отсутствие шума.
4. Обеспечить отсутствие посторонних, потому что в их присутствии действие, которым мы владеем хорошо, будет сделано ещё лучше, а действие, которым мы владеем плохо, будет сделано ещё хуже.
5. Дать конкретные, точные указания на ошибки ученика. Исключаются личностные, эмоциональные замечания, общие характеристики.

Режим питания хористов

На протяжении всей жизни люди, посвятившие себя вокальному искусству, должны следить за состоянием своей гортани. Необходимо соблюдать диету, исключающую продукты, раздражающие слизистую глотки. Нельзя употреблять в

пищу острые приправы (перец, хрен, уксус, горчицу), а если и употреблять, то в умеренном количестве, так как они раздражают слизистую глотки. Нужно избегать переедания и голодания, умеренный режим принятия пищи – залог полноценного здоровья вокалиста. Между приёмом пищи и пением должно проходить не менее 2 часов, так как кровоснабжение голосовых складок ослаблено процессом переваривания пищи. Полный желудок затрудняет правильную работу диафрагмы. В то же время перерывы в питании более 6 часов негативно сказываются на голосовом аппарате. Перед пением не стоит употреблять в пищу орехи, семечки, печенье, растительное масло, шоколад, виноград, так как маленькие частицы этих продуктов, осаждаясь в складках слизистой, могут помешать чёткой работе голосового аппарата. Частицы пищи вызывают чувство щекотания, першения и желания откашляться. А это мешает процессу работы голоса.

Главное помнить, что пища – это строительный материал, сила для организма и сила «для голоса»; пение – это физический процесс, который требует больших сил, хорошего питания. Если игнорировать проблемы питания, то это приводит к многочисленным болезням.

Режим сна

Желательно, чтобы сон был полноценным и длился 8–9 часов.

Публичные выступления: концерты, экзамены, конкурсы – требуют больших затрат физических и моральных. Каждый должен изучить себя, знать потребности своего организма, должен уметь организовать в день выступления такой режим жизни, чтобы сберечь силы и бодрость для творчества, успешного выступления.

Режим охраны голоса

Переутомление, большая загруженность в общеобразовательной школе, стрессы и ослабленное здоровье зачастую приводят к проблемам голосового аппарата. Распространённой проблемой является пение в нездоровом состоянии, особенно при вирусных инфекциях. Нарушения голоса, связанные с различными заболеваниями голосового аппарата, весьма распространены как у взрослых, так и у детей. Так, например, продолжительные воспаления гортани, переутомления

голоса вызывают частичную или полную потерю голосовой функции. Не следует громко говорить, а тем более петь во время гриппа или ОРВИ с проявлениями ларинготрахеита, так как перенапряжение голосовых складок в это время сможет привести к серьёзным хроническим нарушениям голоса. Следует отметить, что шёпотная речь – это самое большое напряжение мышечных волокон голосового аппарата. Длительное использование шёпотной речи ведёт к выработке тусклого, матового, хриплого голоса. Также не рекомендуется петь или кричать после бега или в состоянии сильного волнения, так как эти процессы дезорганизуют дыхание и мешают правильному голосообразованию.

Соблюдение здорового образа жизни, режима здорового питания и сна поможет сохранить в рабочем состоянии главный инструмент поющего человека – голос.

Кроме того, есть ряд правил, нарушение которых может привести к срывам голоса:

- постоянный крик в быту: часто в семьях, где обычным общением считается крикливая речь, дети, перенапрягая голосовой аппарат, имеют так называемые «узелки крикунов», кроме того, злоупотребление голосовым аппаратом в детстве ведёт к преждевременной и сложной смене голоса в переходном периоде;

- напряжённое, крикливое, неправильное либо слишком продолжительное пение;

- злоупотребление твёрдой атакой голоса;

- хронические заболевания лёгких, трахеи, бронхов также приводят к нарушению голосообразования;

- занятия спортом на открытом воздухе при температуре ниже 15 градусов Цельсия;

- резкие температурные колебания;

- пребывание в атмосфере, насыщенной пылью или каким – либо раздражающим слизистую оболочку веществом;

- использование голоса как в речи, так и при пении не в своём диапазоне.

В заключение приведу ряд общих гигиенических правил, соблюдение которых в значительной мере поможет предупредить возникновение большинства простудных и впоследствии профессиональных заболеваний:

1. Нужно избегать переохлаждений.

2. Не следует быстро ходить, бегать после голосовых занятий в холодное время года, так как при интенсивных движениях дыхание учащается, и массивный поток холодного воздуха проникает в дыхательные пути. Дышать надо через нос, а не через рот, потому что при дыхании носом дыхательные органы меньше утомляются, и они совершенно защищены от холодного воздуха и ветра.

3. Нежелательны вокальные нагрузки на открытом воздухе (переохлаждение в холодное время года, пыль, пересушивание в жаркое время года).

4. Избегать проведения уроков в помещениях с сухим воздухом (особенно в период использования центрального отопления). Сухость слизистой оболочки верхних дыхательных путей вредна. Необходимо увлажнение помещений!

5. Выполнять физические упражнения, направленные на укрепление мышечного тонуса грудных и брюшных мышц.

В заключении следует отметить, что для здоровой, нормальной творческой работы как преподавателя, так и учеников, необходима спокойная атмосфера нормального психологического климата, доброжелательности, что исключает нервно-психические травмы и срывы. Не случайно при нервных расстройствах первой страдает голосовая функция. Культура в общении – это главное условие сохранения здоровья. Не должно быть никаких насильственных искусственных приёмов в учёбе и работе, совершенно исключается агрессия и враждебность. В общении необходима предельная естественность и доброжелательность. Требуется индивидуальный подход к каждой личности с учётом её физиологических возможностей.

Нужно беречь своё здоровье и тогда голос принесёт радость множеству людей на протяжении долгих лет!

Список литературы

1. Бархатова И.Б. Гигиена голоса для певцов. – СПб.; М.; Краснодар: Планета музыки, 2015.
2. Роганова И.В. Современный хормейстер. – 2013. – Вып. 1. – СПб.: Композитор.
3. Роганова И.В. Современный хормейстер. – 2014. – Вып. 1. – СПб: Композитор.
4. Плужников К. Вокальные озарения. – СПб.: Центр современного искусства, 2013.
5. Плужников К. Механика пения. – СПб.: Композитор, 2004.
6. Струве Г. Школьный хор. – М.: Просвещение, 1981.
7. Стулова Г.П. Хоровое пение. Методика работы с детским хором. – СПб.; М.; Краснодар: Планета музыки, 2014.