

**Кузнецова Елена Павловна**

аспирант

АНО ВО «Институт современного искусства»

учитель музыки

ГБОУ «Школа №508»

г. Москва

DOI 10.21661/r-462624

## **О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ МЕТОДИКИ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЭСТРАДНОГО ВОКАЛИСТА**

*Аннотация: в данной статье рассматриваются особенности педагогической интерпретации ряда базовых понятий и навыков, требующих усвоения начинающими эстрадными вокалистами. В работе проанализированы такие понятия, как «постановка голоса», «опора», «анкеровка», а также выделены функции, которые призвана выполнять анкеровка.*

*Ключевые слова: опора, расслабление, расширение диапазона голоса, соединение регистров, стилевые вокальные приемы, музыкальное образование, методика обучения.*

Базовая подготовка вокалиста любого стиля начинается с постановки голоса и развития диапазона. Однако при подготовке эстрадных вокалистов здесь должны учитываться некоторые специфические нюансы, отличимые от академической школы.

Постановка голоса – это комплекс мер, направленных на достижение системы основных навыков, владение которыми обязательно для любого вокалиста. Любые «школы» вокала начинают с постановки голоса, но производят это по-разному.

Основой любого поставленного голоса являются опора и отсутствие «зажимов». Опора связана с балансировкой дыхания, наработки его определенных качеств. Академическая школа требует достичь такого равновесия за счет управле-

ния гортанью («понижения»), а современная – за счет ее удержания в неподвижном положении, что существенно проще. Однако в любом случае певец должен научиться достигать равновесия, свободы звука на опоре.

Опора не идентична мощному дыханию и сильному звуку. Сильным может быть воздушный поток, выдох со звуком, громкое пение за счет усиления воздушного давления. Опора означает достижение координации и равновесия дыхания. Достижение опоры и элиминирование «ущербностей» голоса следует осуществлять в речевом диапазоне на наиболее удобных нотах. Этап может считаться завершенным, когда начинающий певец сможет легко, свободно и красиво петь простые песни, соответствующие его типу голоса.

К сожалению, в существующей учебной литературе понятие «опора» не имеет достаточно четкого определения, что вызывает немалые затруднения у многих начинающих певцов. По-видимому, это один из элементов обучения вокальному мастерству, который очень сложно постигать без помощи опытного педагога.

Многие авторы определяют данное понятие буквально указанием на необходимость дышать диафрагмой и «опираться» на нее при звукогенерации. То есть сформировать внутри себя некий воздушный столб, чтобы петь не на связках, а «положив» звук на него. Многие ученики неверно истолковывают это утверждение, пытаясь набрать воздух в живот и тужиться, удерживая его. Однако попытка «тужиться, удерживая» тут же приводит к ненужным зажимам, что неверно, поскольку пение должно осуществляться расслабленно.

То есть главное противоречие возникает между интерпретацией понятия «опора», которая для большинства людей ассоциируется с определенными усилиями, и «расслабление».

По нашему мнению, наиболее точное определение опоры дано в методе Voice Craft через понятие «анкеровка», происходящее от английского слова «anchor» – якорь.

В данной интерпретации анкеровка призвана выполнять следующие функции.

1. Поддерживать выдох певца, не давая ему «вытолкнуть» весь воздух одномоментно, что может привести к слишком интенсивному давлению на связки мощного потока воздуха и, как следствие, потере интонирования.
2. Всегда поддерживать правильное положение головы, шеи и тела, не позволяющие деформироваться звуку.
3. Снять нагрузку с голосовых связок за счет приема давления на воздушный столб диафрагмы.

Попросту говоря, анкеровка – это эффективное использование крупных мышц для поддержки и регулирования воздушного потока.

Анкеровку следует разделять на 2 группы: анкеровка головы и шеи; анкеровка тела.

Такое разделение объясняется целесообразностью раздельного контроля каждой участвующей в вокальном процессе группы мышц, вследствие того, что они выполняют разные задачи, а контроль каждой группы по-отдельности легче реализовать. Анкеровка тела создает поддержку звуку посредством влияния на выдох. Анкеровка головы и шеи управляет пространством гортани, что дает ей возможность свободнее двигаться. Здесь напрашивается следующая аналогия: если веревочная лестница закреплена с двух концов, то поднимать по ней намного проще, чем в том случае, когда нижний конец свободен и лестница качается в обе стороны.

Общим свойством анкеровок указанных двух типов является то, что они позволяют «разгрузить», снять излишнее напряжение с мышц голосовых связок.

Основа любого профессионального пения – диафрагменное дыхание. Однако почувствовать опору на саму диафрагму довольно сложно. Многим ученикам это проще сделать, представляя поперечную мышцу, поскольку именно ее многие ощущают как диафрагму. При прогибе диафрагмы вверх воздух входит. Далее, он остановился (оперся) и мышца заблокировала дальнейшее движение в этом направлении. При выдохе мышца двигается в противоположном направлении. На этом движении нельзя тужиться, поскольку тогда воздух сразу будет потерян. Но определенную энергию на выдохе нужно приложить.

Бытует представление о том, что пение требует полного расслабления. Это приводит многих начинающих вокалистов к проблеме с фонацией высоких нот из-за боязни применить физическую силу. Им сказали, что при пении нужно быть расслабленным и они, неверно интерпретировав это положение, пытаются совсем не прилагать или очень ограничить силу на выдохе. В итоге нота не берется с нужной силой. Когда же до них, наконец, доходит, что силу все-таки надо приложить, то многие проблемы отступают. Поэтому, говоря с учениками о расслабленности, нужно пояснить им, чтобы они не понимали этот тезис буквально, применительно ко всем вокальным действиям. Пение – это процесс, требующий серьезных энергетических затрат, и важно понимать какие мышцы должны быть расслаблены, а какие нужно вовремя включать в нужные моменты в работу.

Воздушный столб нужно поддерживать мышцами, ответственными за расширение грудной клетки и шеи и они должны в нужный момент включаться с соответствующей искомому звуку силой. Кроме того, те же мышцы влияют и на осанку, позволяя поддерживать корпус в положении, не осложняющем циркуляцию воздуха.

Все вокальные педагоги согласны с этим, но очень часто упрощают смысл данного положения, сводя сложный процесс управления мышцами грудной клетки и шеи к необходимости поддержки правильной осанки. Однако правильная осанка лишь один из элементов анкеровки. Положение тела, головы и шеи должно сочетаться с тонусом этих мышц, что позволяет улучшить резонанс и положительно влиять на окраску обертонов.

В российском эстрадном пении сложилась традиция достаточно расслабленного пения, к которому прибегают барды и многие исполнители нежно-плаксивых песен: «Мираж», «Комбинация», «Блестящие», «Ласковый май» и иже с ними. В западной эстраде также достаточно такого рода исполнителей: «Modern Talking», Sandra, «Radiorama», «Fancy», «Joy» и другие.

---

Поклонники академического вокала не без оснований называют эту манеру пения «попсовым мяуканьем». Их вполне можно понять, поскольку певцы академического стиля поют на опоре, то есть с использованием анкеровки в нашей терминологии.

Занятия вокалом должны ориентировать ученика на правильный баланс между давлением, напряжением и сопротивлением. Он должен научиться сочетать давление с сопротивлением при минимуме напряжения.

Вокальный процесс является балансом циклической активации нужных мышц и их расслабления примерно так же, как чередуется напряжение и расслабление мышц рук или ног при сгибании-разгибании. Когда необходимые навыки получены и хорошо закреплены, вокалист может воспроизвести опору практически в любой позиции: сидя, лежа, наклоняясь или даже танцуя. А понятие «тужиться» следовало бы вообще исключить из вокально-педагогического лексикона, поскольку оно нередко неправильно интерпретируется учениками.

В интерпретацию понятия «расслабление» нужно также включить рекомендацию контроля расслабления на вдохе. Здесь оно очень важно, поскольку при напряжении мышц воздух будет хуже «входить» в легкие. Часто для этого используют понятие «вокальный зевок». Однако «зевок» это не совсем расслабленное действие, поскольку расширение «горла» при «зевке» все-таки связано с активацией некоторых мышц.

Важность навыков расслабления на вдохе следует из того, что эмоциональный стресс исполнителя перед выступлением может иметь следствием рефлекторное напряжение дыхательных мышц, которые, сжимаясь, могут препятствовать вдоху.

Важно отметить, что анкеровка головы и шеи может быть полезна не только для извлечения сильного голоса, но и положительно влияет на четкость тихой фонации. Это тоже важно, поскольку слушатели должны четко различать слова даже при тихом пении. Таким образом, тренируя анкеровку, профессиональные

исполнители постепенно укрепляют мышцы всего вокального аппарата и перестают ощущать чрезмерную нагрузку в тех процессах, в которых начинающие вокалисты испытывают серьезные перегрузки.

Сет Риггс утверждает [2], что него важно исходное качество голоса, а не его тип или иные возможности, объясняя это тем, что без очистки голоса от неблагозвучных черт, нельзя добиться успеха, поскольку неэстетичные (гнусавые, гортанные) оттенки разовьются на весь диапазон. Это означает, что развивать нужно только свободный голос, поскольку в противном случае будет развиваться не сам голос, а его «паразитные» черты.

Часто считают, что поставленный голос должен быть подобен оперному голосу. В случае подготовки эстрадного вокалиста это неверно, поскольку он изначально должен ориентироваться на выбранный будущим певцом совсем иной репертуар, требующий другого голоса. Поэтому жесткое применение академических стандартов может существенно затруднить развитие вокалиста, ориентирующегося на другой музыкальный материал.

Следующим этапом совершенствования является расширение диапазона голоса. У подготовленного певца он значительно превосходит речевой диапазон, смещен от него вверх. Физиологически он остается практически тем же, но за счет тренировок качественно и количественно меняется.

Звучание неподготовленного голоса в разных регистрах, называемых «грудным» и «фальцетным», разительно отличается тембровыми характеристиками. Поэтому задача состоит в том, чтобы соединить (насколько это возможно) разнорегистровое звучание в одном тембре. Постановка голоса является предварительной тренировкой для достижения этого эффекта.

Между регистрами голоса имеется переходный участок, после прохождения которого, голос автоматически переходит на фальцетный звук. Преодолеть эту рефлекторную реакцию организма очень сложно. Часто вокалисты-самоучки пытаются преодолеть регистровую границу за счет увеличения громкости, «продавливая» более высокие ноты грудным голосом. Но в этом случае голос становится

---

гортанно-крикливым, не свободным. Вибратор исчезает, а последствия форсирования могут быть весьма неблагоприятными для здоровья.

Расширение вокального диапазона требует серьезной, длительной тренировки, поскольку нельзя просто проигнорировать природные механизмы.

Фундаментальным навыком расширения диапазона является умение четко согласовывать высоту ноты с воздушным потоком. В данном случае под «воздушным потоком» понимается тот объем воздуха, который необходим для формирования чистого звука.

Звук есть порождение движения воздуха и проблема неопытного певца в том, что он при пении высоких нот использует значительно больше воздуха, чем это необходимо. Сип, явно слышимый при пении фальцетом, как раз и есть «лишний» воздух, резко меняющий качество звука из-за физиологической реакции вокальных складок. Складки в растянутом и жестком виде, из-за срабатывания рефлекса переходного порога не в состоянии справиться со слишком большим потоком, выпускают «необработанный» воздух, только часть которого трансформируется в звук.

Решение проблемы в том, чтобы постепенно уменьшать объем «лишнего» воздуха, ментально привыкая к оптимальной координации объема дыхания и высоты звука. Стоит отметить, что многие ученики на данном этапе «ломаются» и не пытаются достичь вершин головного звука, мотивируя свою лень утверждениями, что им не нравится такой вокал.

Проблема не в том, чтобы точно воспроизводить необходимые упражнения. Важно, чтобы ученик понял, как настроить голос на его оптимальную (ни больше, ни меньше) координацию с воздушным потоком. Выполняя соответствующие упражнения, он должен добиться высокой степени осознания внутренних ощущений с тем, чтобы путем длительных тренировок, укоренить координацию до автоматизма, перевода на бессознательный уровень. В этом случае добиваться баланса будет проще также и на нотах, выходящих за нижнюю границу речевого диапазона.

Для достижения нужного эффекта преподаватель должен объяснить ученику роль специальной работы над дыханием, выполнения специальной дыхательной гимнастики. Однако важно не увлекаться формальными упражнениями типа диафрагменного дыхания. Важно объяснить ученику, зачем оно нужно при пении. Такое дыхание только демонстрирует, за счет какого механизма нужно производить вдох. Но это не должно восприниматься, как абсолютный закон. Это чисто технический подвод ученика к его самостоятельному осмыслению минимизации забора нужного объема воздуха, поскольку только тогда он весь превратится в звук, что позволит эффективно работать над освоением высоких нот.

Регистрово связанный голос необходим в любом вокальном стиле, но он может существенно различаться в отличие от используемого жанра. Поэтому существуют его разные интерпретации: микст и медиум классический, микст рок-музыки, «связанный» голос, нередко упоминаемый Сэтом Риггсом [2], «полный» голос в поп-музыке, соуле, r'n'b и т. д.

В современном женском репертуаре (мужчин это касается в меньшей степени) сильны позиции так называемого «полного» голоса. При исполнении большинства «звездных» хитов используется именно эта вокальная техника. Это разновидность микста, создаваемого и звучащего особым образом. Крайним проявлением этого качества является бэлтинг – желанный инструмент многих эстрадных вокалистов.

Достаточно часто молодые люди оценивают свои вокальные способности исключительно по уровню высотности. Это следствие непонимания основных вокальных зависимостей. Прежде, чем развивать «высотность», необходимо добиться «единого» голоса, который у необученных певцов разделен переходным порогом. Широту диапазона следует рассматривать только с условием соблюдения нужного для конкретного стиля характера звука на всем вокальном диапазоне. При отсутствии должного характера звука ноту нельзя считать входящей в вокальный диапазон. Она может входить в физиологический диапазон, но вокальному будет принадлежать только при сохранении определенных характеристик.

После приобретения устойчивых базовых навыков на первых двух этапах певца уже можно считать почти состоявшимся вокалистом. Большинство вокальных педагогов работают с учениками только и исключительно над базовыми навыками, оставляя в стороне работу над специфическими стилевыми приемами, свойственными разным музыкальным стилям. Умелое применение такого рода техник разнообразит эстрадное звучание и нередко становится козырной картой исполнения конкретного вокалиста [1]. Разумеется, применение специфических стилевых приемов не обязательно и исполнитель вполне может ограничиться только базовыми навыками. Поэтому данный этап обучения вокальному мастерству является в какой-то степени факультативным, дополнительным. Опыт показывает, что многие исполнители, пройдя базовый курс только им и ограничиваются, заканчивая на этом свое обучение.

Однако базовая академическая техника изначально ориентирована на ограниченный рамками типа голоса репертуар, требующий от исполнителя таких элементов, которые никак не нужны при исполнении музыкального материала иных стилей. Поэтому нередко оказывается, что ортодоксальное следование классическим базовым навыкам существенно ограничивает «свободу выражения» эстрадного вокалиста [1; 3].

### ***Список литературы***

1. Арутюнова А.Б. Стилевые феномены эстрадной музыки [Текст] / А.Б. Артюнова // Образование и культура: взаимодействие и пути реформирования: Сб. науч. тр. молодых ученых, аспирантов и соискателей. Вып. 2 / Под ред. П.Е. Решетникова. – Белгород: ИП Осташенко А.А., 2008. – С. 13–17.
2. Риггз С. Голос: пойте как звезды [Текст] / Сэт Риггз. – Питер, 2007. – 128 с.
3. Холопов Ю. Как петь музыку XX века [Текст] / Ю. Холопов // Воспитание музыкального слуха: Сб. ст. – М., 1985. – Вып. 2. – С. 60.