

Государственное бюджетное учреждение культуры
«Белгородский государственный центр народного творчества»

И. И. Веретенников

Место и роль пения в жизнедеятельности
современного человека:
возможности, проблемы, перспективы

Учебно-методическое пособие
Научные исследования традиционной культуры и фольклора

Белгород 2017

Веретенников И.И. Место и роль пения в жизнедеятельности современного человека: возможности, проблемы, перспективы. – Учебно-методическое пособие. – Научные исследования традиционной культуры и фольклора / Под науч. ред. В.А. Котели. – Белгород: издание ГБУК «БГЦНТ», 2017. – 18 стр.

В работе рассматриваются механизмы положительного влияния пения как с физической точки зрения, для биологии человека, так и для развития духовных ценностей человека и общества. Освещены вопросы роли и места пения в развитии детей и взрослых – как имеющих слух и голос, так и «гудошников».

Пособие рекомендуется студентам и преподавателям профильных специальностей учебных заведений культуры, руководителям самодеятельных вокально-хоровых коллективов, а также всем, кто интересуется бытованием пения в современной и традиционной культурах, вопросами любительского вокально-хорового исполнительства, музыкальной педагогики, творчества и духовной культуры.

Автор – Иван Иванович Веретенников, старший научный сотрудник Белгородского государственного центра народного творчества, фольклорист-исследователь, Заслуженный работник культуры РФ, член Союза композиторов Российской Федерации.

**Печатается в соответствии с решением
Редакционно-издательского совета ГБУК «БГЦНТ»**

Введение

Советы любителям пения

Данная работа имеет исследовательское направление, и рекомендуется не только для тех, кто любит петь, но и для всех, кто любит слушать пение других. Поскольку в школах нет урока пения, то и представление о пении у народа складывается в основном представителями шоу-бизнеса на телевизионных каналах, где присутствует только один коммерческий стиль западного направления или в Интернете.

Любителями пения ныне стали почти все граждане. Но при этом заметим, что стали любителями потреблять, т.е. слушать пение артистов и в основном шоу-бизнеса. Любить петь самому, да ещё и в ансамбле, ныне это большая редкость. И ещё большая редкость ныне, – это пение стройное, многоголосное в бытовой, неформальной ситуации.

В данном пособии, для людей желающих учиться пению, мы рассматриваем некоторые общие представления об этом процессе. Мы не касаемся глубоко конкретики работы над звуком, поскольку это процесс индивидуальный. Такие методы достижения качества голоса как его тембровая окраска, собирание звука, атака звука, опора звука на дыхание, работа резонаторов, интонирование, дикция, и т.д., достигаются в непосредственной работе с учителем.

Мы лишь обращаем внимание желающих учиться пению на существование определённых певческих школ, которые наработали многообразие приёмов улучшающих звучание голоса. А также и на многообразие приёмов достижения многоголосного ансамблевого пения.

Глава 1.

Положительное влияние пения на физическое здоровье человека

Роль пения в жизни человека

С древнейших времён людям известна целительная сила звуков воспроизводимых собственным голосом. Современная медицина давно уже обратила внимание на то, что пение, особенно на профессиональной основе, оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Под профессиональной основой имеется в виду большой комплекс навыков, методов, стилей звукообразования и интонирования голосом в целях создания музыкального образа.

Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. По образному выражению гортань, производящая звук – вторая душа человека. Голос, укрепляясь в процессе певческой тренировки, оздоравливает весь организм. Очень важно беременным женщинам, как будущим мамам, знать и петь спокойные колыбельные песни. Полезно слушать музыку, но еще полезнее создавать её, так как во время пения звуковые волны активизируя организм матери, улучшают развитие ребенка, влияя на его организм.

Пение помогает избавляться от стрессов

Ученые обнаружили, что в мозге во время пения вырабатываются эндорфин – вещество, благодаря которому человек ощущает радость, умиротворение, прекрасное настроение и повышенный жизненный тонус. Таким образом, с помощью пения можно вызвать и выразить те или иные чувства. Пение в ансамбле соединяет людей в одном эмоциональном порыве или образе, снимает при этом подавленное настроение. Человеку, поющему всегда легче выходить из состояния стресса, приводя нервную систему в нормальное состояние.

Заметим, что даже речевая интонация, в той или иной фразе, вызывает определённое настроение, как у говорящего, так и у слушателей.

При помощи пения можно привести в порядок легкие улучшить кровообращение, цвет лица, исправить осанку, улучшить дикцию разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание. На это имеются определённые методики.

Особая важность пения для детей

Невозможно переоценить влияние пения на здоровье ребенка. Работая с голосовым аппаратом ребенка, преподаватель действует на укрепление физического и духовного здоровья своего ученика. Коллективное пение детей это не только польза для здоровья, но и формирование дружеских отношений.

Дети, занимающиеся пением, отличаются от своих сверстников положительной эмоциональностью, вдумчивостью, самодостаточностью, общительностью. При этом появляется очень хороший стимул к уходу от ненужного поиска ребенком каких-либо других, неприемлемых для него видов деятельности и опасных удовольствий. Например, в том числе, и от наркотиков.

Вибрация и обертоны

Голос, данный человеку с самого рождения, является уникальнейшим музыкальным инструментом. Голос человека всегда вибрирует во время звучания, даже если человек кричит или разговаривает шепотом. Вибрация голоса весьма положительно влияет на человеческий организм. Когда звучит наш голос, то каждый звук сопровождается колебаниями более высоких сопутствующих звуков – обертонов для звуковых волн. Колебания эти распространяются и на мозг. Тут свою роль играет близкое соседство гортани, в которой происходят колебания.

Обертоны и звуковые волны вступают в резонанс со всеми пустотами и костями черепа, а также с головным мозгом, отвечающим за иммунную систему. Благодаря этому стимулируется и иммунитет, и общий уровень здоровья.

Тренированный голос охватывает диапазон частот примерно от 70 до 3000 колебаний в секунду. Эти вибрации пронизывают весь организм поющего ученика, улучшают кровообращение, способствуют очищению клеток. Широкий диапазон частот колебаний человеческого голоса улучшает кровообращение сосудов любого диаметра. Высокие частоты способствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – кровотоку в венах и артериях.

Пение и наши внутренние органы

Пение – это уникальное средство массажа внутренних органов, которое способствует их функционированию и оздоровлению. Ученые считают, что каждый из внутренних человеческих органов имеет свою определенную частоту вибраций. При заболевании частота вибраций клеток органа становится другой, вследствие чего и возникает разлад в работе всего организма.

Пением человек вполне может воздействовать на больной орган, возвращая здоровую вибрацию. Дело в том, что когда человек поет, только 20% звука направляется во внешнее пространство, а 80% внутрь, в наш организм, заставляя более интенсивно работать наши органы. Звуковые волны, попадая в резонансные частоты, соответствующие тому или иному органу, вызывают его максимальную вибрацию, оказывая на этот орган непосредственное воздействие.

В человеческом организме, как и другой природе, звук резонирует всеми пустотами, которые лежат как ниже голосовых связок, так и всё, что находится выше голосовых связок. Именно поэтому голос каждого человека имеет свою неповторимую тембровую окраску.

Во время пения активно работает диафрагма, тем самым, массируя печень, и предотвращая застой желчи. В то же время улучшается работа органов брюшной полости и кишечника. Воспроизведение гласных на высоких звуках заставляет вибрировать железы, клетки головного мозга и помогает очищать организм от шлаков.

Высокие звуки помогают кровообращению и устраняют застойные явления. Искусство пения – это, прежде всего, искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего здоровья. В процессе пения тренируется диафрагмальное дыхание, дыхательная мускулатура, улучшается дренаж легких. При бронхиальной астме, пневмонии и бронхитах во время пения идет оздоровление дыхательной системы и улучшается снабжение крови кислородом.

Вдох и последующая задержка на вдохе воздействуют на симпатический отдел нервной системы, который отвечает за активизацию внутренних органов. Есть методики лечения бронхиальной астмы с помощью занятия пением. В хоровой практике многих преподавателей-хоровиков были случаи полного прекращения у больных детей приступов бронхиальной астмы. И когда при

диагнозе “бронхиальная астма” врачи направляют ребенка петь в хоре, это уже давно не вызывает ни у кого удивления.

Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи, бронхи, лёгкие.

У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается емкость легких и добавляет организму запас прочности.

Таким образом, пение является отличной профилактикой простудных заболеваний. Американские ученые провели исследования среди певцов одной оперной группы. Оказалось, что пение не только хорошо развивает легкие и грудную клетку, но и укрепляет сердечную мышцу. Продолжительность жизни подавляющего большинства профессиональных певцов значительно выше средней.

Пение и легкая форма заикания

Занятия вокалом совершенствуют речевую функцию организма. Те люди, которые страдают заиканием, очень полезно начать заниматься пением. Особенно это касается детей. Чем раньше заикающийся ребенок начнет заниматься пением, тем больше у него есть шансов избавиться от этого недостатка.

Одно из препятствий, которое стоит перед заикающимся, это произношение первого звука в слове. В пении одно слово перетекает в другое и как бы льется вместе с музыкой. Ребенок слушает, как поют другие, и старается попадать в такт. При этом происходит сглаживание акцента.

Уже доказано, что легкая степень заикания может устраниться полностью, если человек занимается пением регулярно. Во всем мире с помощью хорового пения детей успешно лечат от легкой формы заикания. Главное – это регулярные занятия. Для людей страдающих средней или сильной степенью заикания, пение, к сожалению, не может помочь.

Пение и депрессия

Положительное действие пения на человека, использовалось нашими предками для излечения с самыми разнообразными заболеваниями. Известно давно, что пение, – как сольное, так и хоровое, – испокон веков использовалось для лечения душевных недугов. Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных расстройств. На Тибете монахи до сих пор лечат нервные болезни пением.

В Древней Греции с помощью хорового пения лечили от бессонницы. В древности люди интуитивно угадывали наличия в пении большой оздоровительной силы, но не могли научно обосновать этот факт. Все ритуалы, обряды в древности сопровождалось пением и определённым движением.

Петь в любом случае полезно, даже если человек считает, что у него нет ни голоса, ни слуха. Такое бытующее мнение опровергается массой экспериментов с самыми “неспособными” к пению. Научившись выражать свои эмоции голосом, человек получает эффективное средство для снятия внутреннего напряжения.

Занятия пением способствуют психическому развитию и укреплению нервной системы. Пение – отличный способ эмоциональной стабильности. Поющий человек всегда находится в позитиве, и если у него даже произошло горе, то во время пения испытывает значительное облегчение. Именно поэтому рождались в народной традиции песни – плачи, голошения, молитвы, духовные стихи.

На Руси люди считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние в передаче чувств, мыслей. Если у вас плохое настроение, вы часто болеете, испытываете усталость и напряженность, то совет один – пойте!

Пойте всё, что вы можете знать и петь, и помните, даже если никогда этому не учились. Гораздо полезнее петь не в одиночестве, а в ансамбле. Здесь помимо физического оздоровления, человек получает душевное наслаждение от созидания красочных созвучий, аккордов. От общения с учителем пения и участниками ансамбля. Однако для этого необходимо развитие помимо мелодического слуха, но и гармонического слуха, который ощущает логику развития музыки.

Глава 2.

Влияние пения на духовную культуру народа и отдельного человека

Связь времён и поколений

Надо заметить, что на всём протяжении обозримой истории все народы мира пели. И недаром пение использовалось во всех армиях мира. В песнях разных жанров закладывались нравственные ценности и ориентиры, накопленные каждым народом за всю историю.

В народной традиции нет такого жанра песен, которые бы не отражали все стороны жизни, быта народа и не учили бы сохранению самой жизни. Этому служат песни семейно-бытовые, исторические, былины, военные, строевые, лирические, календарные, хороводные, плясовые, колыбельные. Есть и песни ямщицкие, песни-страшилки, песни-плачи, духовные стихи, молитвы и многие другие.

Заметим ещё одно, очень важное обстоятельство. Народные песни были распределены не только по разным сторонам жизни народа, но и по временам года. В сознании народа воспевание весны, лета, зимы, осени было связано с поклонением природе и её закономерностям. Ещё 50 лет назад, записывая у сельских женщин песни, мы удивлялись тому, что они отказывались петь летом зимние или осенние песни. Утверждали, что этого нельзя делать.

Отсюда следует тот вывод, что когда-то существовала экологическая система жизнеустройства. Иначе говоря, – экологический тип цивилизации. Но почему же мы, уже в наше время, не можем восстановить это, крайне необходимое нам ныне, экологическое сознание, внимательно изучив механизмы и ценности уничтоженной цивилизации.

В песенном тексте в музыкально-интонационном языке раскрываются, и, в тоже время, закладываются и механизмы достижения ценностей. Человек пропитывается духом, опытом прошлых поколений через текст песни. А также и через родной музыкальный язык, который посредством звучания голоса, созданием образа и интонациями усиливает воздействие заложенной в песне мысли.

Сравним при этом круг тем в текстах песен современного шоу-бизнеса с той огромной тематикой песен традиционной народной культуры. Сравнение будет никак не в пользу шоу-бизнеса, поскольку он весьма узок, имеет только одну главную, коммерческую цель. Это выглядит бледно в сравнении с более широкой и всеохватной традиционной культурой.

Формирование гражданского сознания усиливается посредством песен героической, исторической тематики. Многообразием тематики песенных текстов формируется нравственность человека в целом, нравственное общество и государство.

Свадебные, обрядовые, семейные песни формировали у младших поколений знания определённых общественных форм жизни, её устои, законы взаимоотношения людей. А в таком жанре как песни-страшилки, раскрываются и предупреждаются последствия неверных поступков.

Таким образом, можно заметить, что народная певческая традиция – это проверенная веками школа жизни. Недаром многие писатели-классики говорили, что песня – это душа народа. Свою роль, как воспитателя народа, песня играла особенно в тот период, когда народ был не грамотен. Вся воспитательная информация передавалась посредством текста песни и пения. Может ли такая школа воспитания народа устареть?

Зная силу её воздействия, песню всегда брали на вооружение разные политические группы, партии и государства. Ведь недаром же гимн России ныне стали петь, а ведь раньше он чаще исполнялся оркестром.

Однако заметим, что пение Гимна России народными массами, а не артистами-певцами, не очень-то получается. Здесь опять не учтена народная традиция. Гимн-то ведь написан для профессионального хора, где певцы имеют развитый диапазон голосов и могут петь на два-три голоса. Развитие же диапазона голоса и навыка многоголосного пения у народа давно не производится ни в школе, ни на телеканалах, ни, тем более, средствами шоу-бизнеса. Поэтому, когда

Гимн пытается петь весь зал, во время торжеств, мы можем слышать просто шумовое произнесение слов. Вот таков результат удаления урока пения из школьной программы.

Великолепная русская певческая традиция отдана ныне шоу-бизнесу и западным рок-группам. Не удивительно поэтому, что кумирами молодёжи, да и взрослого поколения, стали западные рок-группы и шоумены типа Джона Леннона, Пола Маккартни, и т.д.

Вот таков результат разрыва связи времён, поколений и ценностей, наработанных поколениями наших предков

Пение формирует творческую личность

Пение как форма звукового самовыражения человека является мощным средством формирования свободной личности. Овладевая многообразными музыкально-интонационными средствами, человек создаёт музыку, выступает как творческая личность.

Но. Является ли творческой личностью и свободной от плохого влияния тот человек, который только слушает пение других? Способен ли такой человек отличить красивый голос, красивое пение от того, что не является таковым?

В условиях коммерциализации пения, т.е. продажи людям артистического товара, средства массовой информации и образование оказались в руках тех, кто делает бизнес на продаже именно такого рода товара.

Личность, поющая, а значит, умеющая отличать пение от шума, слышать красоту голоса стала, не выгодна для профессиональных артистов и бизнесменов. Ведь не поющий и не владеющий голосом человек легко попадает на агитационную пропаганду и рекламу всякого низкопробного пения или того, что вообще не имеет отношения к пению. И это уже стало массовым явлением. Подобное явление, как форма «зомбирования», происходит и во всех других сферах в условиях рыночной системы.

Поэтому мы считаем, что именно здесь и кроется ответ на вопрос: почему нужно было ликвидировать урок пения в школе и превращать уроки музыки в школе и детском саду в уроки разговоров о музыке. И вряд ли стоит отрицать, что коммерческое лобби в этом вопросе не имело своё влияние в связи с властными структурами.

Можно ли отрицать, что только лишь в практике, в творчестве вырабатывается определённый уровень навыков, знаний, способностей, и реальное музыкальное, и вообще всякое развитие человека как личности?

Когда лишение детей пению в школе объясняют необходимостью пропаганды классической музыки, то почему-то не говорят, что музыкальный лекторий могут вести, например, филармония, радио, телевидение, Интернет, и т.д. Но все эти каналы давно захвачены коммерческим бизнесом с песнями, которые спеть народ не может. Он может только их узнавать, поскольку только их и слышит.

Услышать песни на родном интонационном языке, научиться многоголосию – такой возможности народу не дано в образовании. На основании этого мы можем констатировать факт стремления неких структур к ликвидации свободы личности как гармонично развитого, самобытного явления. Это подчинение сознания современного человека тем, кто владеет телевизионными каналами и школьными программами.

Гармонично развитая личность умеет создавать собственные песни. Умеет петь в многоголосном общем ансамбле. Создает в ансамбле созвучия, гармонию, слышит логику развития звуковых комбинаций и вплетает свой голос в эти созвучия.

Личность в данном случае учится коллективной работе по созданию художественного образа. Индивидуализм личности переходит в коллективизм.

Формирование патриотического чувства любви к Родине

Формирование патриотизма, чувства Родины невозможно без песни и эмоционального развития человека. Недаром всегда во всех армиях мира уделялось внимание стройному пению в строю, в походе, на марше. Песня объединяет и поднимает дух воинов. Песни исторические, бы-

лины, военной тематики не только говорят о Родине, её истории, но и поднимают дух тех, кто их исполняет и слушает.

В музыкальном воспитании очень важно обращение к родной, региональной песенной культуре с учётом принципов, заложенных в местной народной традиции. Это формирует любовь сначала к своей малой, а затем и к нашей общей, большой Родине. Знакомясь с песенной культурой своего села, региона, сохраняя и развивая их, народ вносит в мировую культуру свою лепту.

Посредством впитывания местной певческой традиции осуществляется тесная связь творчества с повседневной жизнью, семьёй, бытом. Осуществляется связь времён и поколений в одно генеалогическое древо жизни. В итоге формируется неповторимое чувство Родины. И как писал великий А. Пушкин, «Здесь русский дух, здесь Русью пахнет!». В записках друга Пушкина, Н. Анненкова, и Ф. М. Достоевского мы находим такие строки: «Чтобы стать поэтом русским по духу, Пушкин принуждён был исправлять своё первоначальное французское воспитание, и обучаться духу русскому у своей няни, неграмотной крестьянки Арины Родионовны».

Эта «неграмотная» крестьянка знала массу народных песен, сказок, которые она ему пела и рассказывала с самого раннего детства. Не стоило бы и нам ныне, в формировании чувства Родины, повторить опыт великого поэта, т.е. начать исправлять наше «прозападное» воспитание с осознания самих себя, с освоения своей родной песни?

Сохранение и развитие певческой традиции

В народной художественной практике постижение певческих навыков начиналось с раннего возраста. Ребёнок впитывал вместе с колыбельной песней матери родной интонационный музыкальный язык и вокальную манеру. Вырастая в родной культурной среде, он осваивал язык пластики танцевальных движений, знакомился с играми, которые сопровождали короткие песенки, заклички. Знакомился также с обрядами календарного цикла, свадебными обрядами, которые основывались на песнях, раскрывались в песнях. Все песенные жанры были методом формирования нравственных ценностей народа, поскольку любая жизненная коллизия отражалась в песне. И человек учился жизни по песне. Именно поэтому в народных песнях огромное количество куплетов, которые невозможно все показать в сценической практике.

До середины 20-го века песня ещё была частью повседневной жизни и быта народа. Человек уже к 16-17 годам овладевал основными интонационными навыками, местной формой многоголосия, умел определять место своему голосу в общем ансамбле.

Поскольку семьи были большими, то семейные ансамбли были правилом. К семейному пению добавлялись календарные праздники, игры, карагоды, посиделки. И даже идя на работу в поле и с работы, то по дороге люди пели. Пели когда пряли, ткали, вышивали.

«...Посмотрите на Русь, – писал великий русский писатель Н. В. Гоголь, – она вся звенит от песен. С песней рождается и с песней умирает русский человек...».

Из века в век простой русский народ посредством песни накапливал собственные духовные ценности. И очень важно то, что создавал собственную методику развития певческой традиции, которая отличалась от западно-европейской.

Песенная традиция неразрывно была связана также и с конкретными природными условиями. Одно дело петь в избе, церкви, в костёле с их акустикой, но другое дело петь в поле, на улице, где большое пространство требует более звонкого звука и напряжения голоса.

Заметим, как отличается народное пение в северных областях, где большую часть времени люди поют в помещении и пение на юге, где большую часть времени года можно петь на улице, в поле. Пение северных областей менее звонкое с участием головного регистра. Пение в южных областях, на Дону, Кубани более открытое, звонкое с использованием только грудного регистра, дающего голосу силу и яркость.

Вследствие природных различий, а также влияния соседних народов возникали не только областные диалекты языка, приёмы звукообразования, но также и формы многоголосия.

Стоит выделить южно-русскую, западно-русскую, северно-русскую и Донскую казачью песенную традицию. Однако, формы многоголосных распевов варьируются даже и внутри каждой региональной традиции.

Отказ и забвение народных, многовековых национальных культурных традиций и ценностей всегда проходил под лозунгами якобы, передовой, «современной культуры». Но на поверку это современное, особенно со времён Петра 1, оказывалось простым подражанием или бездумным копированием чуждых нам западных форм культуры.

Вот как писал по этому поводу в письме царю историк Н. М. Карамзин: «...Страсть к новым для нас обычаям преступила границы благоразумия. Государь Пётр 1 не хотел вникнуть в истину, что дух народа составляет нравственное государство, подобно физическому, нужное для твёрдости...». Общеизвестно, что новое или инородное лишь тогда приносит пользу, когда не разрушает устоявшуюся жизненную среду, традиции народа.

Выписывая себе из Франции, Германии, Италии воспитателей, учителей дворяне и помещики в угоду моде отстранялись от собственной культуры, что пагубно отражалось на возможности развития народной певческой традиции.

Нельзя забывать, что механизмы развития и обновления заложены в природе любой национальной культуры. Вперёд к развитию идет только память, закрепляющая накопленный ценный опыт всего народа.

Например, мы можем проследить как из простейших одноголосных интонаций, попевок возникали сложные формы полифонического песенного многоголосия.

Русская народная песня по своей природе многоголосна. Под многоголосием понимается не собрание множества людей для пения, а соединение в песне нескольких одновременно звучащих мелодических линий, образующих определённые гармонии и созвучия.

Уничтожение этой традиции путём замены многоголосия на сольное одноголосие на телевизионных каналах, ныне наносит вред не только народной музыкальной культуре, но и мировой культуре.

Заметим, что для шоу-бизнеса оказалось более удобно вести коммерческое дело с одним солистом, нежели с группой певцов или хором. В условиях рыночной стихии, целью которой являются денежная прибыль, коллективные формы народного бытового пения отмирают, поскольку не приносят прибыли и не способны к конкуренции с шоу-бизнесом.

Однако, на современном историческом этапе освоение и развитие национальной многоголосной песни, может осуществляться как в устной, так и в письменной форме, а также и с привлечением средств массовой информации. Нужно изменение государственной политики в плане нормативных актов, законов в этом направлении. Методики и механизмы освоения народом традиционной песенной культуры должны вводиться в программы специальных учебных заведений, общеобразовательных школ и детских садов.

Причины упадка художественной самодеятельности

Причины упадка художественной самодеятельности стоит видеть в следующем:

1. Низкий профессиональный уровень руководителей коллективов, не владеющих методикой работы с людьми, неодинаковыми по уровню музыкальных способностей. Руководители не владеют народной методикой.

2. Исключение из репертуара коллективов народного песенного регионального стиля.

3. Состояние культурно-информационной среды, наполненной шоу-бизнесом.

4. Слабое знание, отсюда и неумение творчески использовать особенности народной песни, её музыкальный интонационный язык преподавателями специальных учебных заведений.

5. Упрощённое толкование понятия «классика» (Образец). Из этого понятия исключена народная местная песня, как явление национальной культуры, веками развивавшей обшество, являющаяся уже сама по себе образцом – классикой бытовой культуры.

6. Целенаправленное превращение массы народа из творцов культуры, в потребителей культуры в интересах монополистов шоу-бизнеса.

7. Управленцы государственных и методических структур образования и культуры не прошли сами школы эстетического развития, основанной на национальной русской песенной традиции.

Глава 3.

Некоторые основные аспекты методики вокальной работы

Особенности певческого голоса и его постановка

Человеческий голос неотделим от всего организма. Поэтому в образовании певческого звука участвуют многие органы. Главные из них – голосовые связки, гортань, полость рта, лёгкие. Здоровое состояние других органов человеческого организма играет огромную роль для нормального звукообразования.

Детский певческий звук уже с первых своих проявлений сориентирован на естественную народную речевую манеру звукообразования. Ребёнок поёт так же естественно, как и говорит или плачет. И если мы встречаем у детей и взрослых какие-либо иные способы звукообразования, то они, как правило, связаны с тем, что человек подражает тем или иным модным течениям. В некоторых случаях это приводит к неестественности звукообразования, разрушению индивидуальных певческих данных.

Одним из способов формирования звука, устранения неестественности звукообразования является применение речевых упражнений и скороговорок. Произнесение их должно сопровождаться внимательным вслушиванием учащегося и педагога в звучание.

Педагог должен при этом обращать внимание ученика на удачно и естественно звучащие гласные. Такими речевыми упражнениями могут служить детские считалки или сами тексты разучиваемых песен. Вначале обучения необходимо вести учащихся от проговаривания до пропевания простых, коротких фраз.

Простые фразы имеются в самом народном песенном материале, где звуковой объём секунда или терция.

По мере их усвоения переходить к более сложным песням, где увеличивается звуковой объём песни.

Стоит обратить внимание, что пропевание или произнесение интонационных скороговорок в быстром темпе способствует выявлению индивидуальных природных качеств тембра голоса. Это способствует естественности работы мышц голосовых связок, гортани, мягкого нёба, укладки языка, губ.

Это необходимо и для того, что в быстром темпе у учащегося проявляются его индивидуальные природные задатки и не успевают срабатывать подражательные слуховые впечатления, полученные от пения «звёзд» шоу-бизнеса.

Особое внимание следует обращать на то, чтобы работа голосового аппарата осуществлялась без особого напряжения мышц связок и гортани. Не следует искусственно добиваться громкого звучания. Нужно стараться найти полётный, светлый звук. Это звук, при котором звуковые волны концентрируются на верхних передних зубах. Для этого не рекомендуется слишком широко раскрывать рот или слишком высоко поднимать мягкое нёбо, поскольку при этом звук не концентрируется, а расплывается в расширенной полости рта.

И здесь мы не можем сказать о наличии разных вокальных школ с отличающимися подходами к звукообразованию и требованиями к звуку. Наиболее ярко это различие видно в школе народного звукообразования и школе академического звукообразования. Мы уже говорили выше, что возникновение этих школ связано с различными акустическими условиями, а также с их целевой направленностью.

Однако и внутри каждой из школ имеются свои направления и методики. Они связаны как с национальными, региональными традициями так и с конкретными методиками известных вокальных педагогов. Но все традиционные школы требуют светлости, чистоты звука, который способствует его полётности и красивой тембровой окраске. В народной манере пения этому способствует осветленное выражение лица, близкое к улыбке состояние губ.

В последнее столетие в связи с появлением микрофонов и аппаратуры звукоусиления, а также коммерциализацией пения, влияние традиционных школ резко ослабло. Уже не нужной

оказалась сила и полётность звука, красота тембра голоса для многих представителей шоу-бизнеса. Более того, пение хриплым, горловым надсадным звуком с противным тембром стало некой модой. Это, несомненно, связано с лоббистскими методами шоу-бизнеса, а также отсутствием певческого воспитания всего народа в школе.

Но мы не касаемся методик шоу-бизнеса. Хотя известно, что певец, хорошо владеющий технологией звукообразования, может придавать голосу массу разных оттенков тембровой окраски. Таким был великий русский певец Ф.И. Шаляпин. Кстати, он ученик профессора Дм.А. Усагова, уроженца г. Алексеевка Белгородской области.

Великий русский композитор М. И. Глинка, который, как известно, был и замечательным педагогом-певцом, говорил: «По моему методу надобно сперва усовершенствовать натуральные тоны, ибо, усовершенствовав их мало-помалу, потом можно отработать и довести до полного совершенства и остальные звуки». Это замечательное по своей ясности указание должно стать основным принципом в постановке певческого голоса. При этом необходимо иметь в виду, что «натуральные тоны» – это звуки среднего регистра. Этим регистром, как правило, человек пользуется в естественной речи.

Мы нередко задаём себе вопрос: «А кто же ставил голоса народным исполнителям, хранителям певческих традиций?» Думается, что немалую роль в этом играла речь и сама народная песня во всех жанрах и формах как проявление естественного излияния чувств, тесно связанная с речевой интонацией.

За тысячелетнюю историю пения, несомненно, люди практическим опытом нашли разумные способы звукообразования. Апробировали их на практике. И поэтому часто предлагаемые молодыми педагогами манипуляции губами, ушами, массаж лица, головы и другие выдумки носят чувственный, но не практический характер.

Неширокая тесситура русской крестьянской песни, особенно древнейших её стилей, очень важна на начальной стадии обучения пению. Эти песни необходимо изучать в детских садах и начальных классах школы.

В нотной записи фольклористов песни в малообъёмных ладах нередко многоголосны. Педагог может использовать один наиболее развитый голос. Затем по мере усвоения интонации и лада песни, возможны ответвления от выученного голоса. Варианты возникают, когда учащийся подзабывает напев, но при этом ощущает ладовые устои.

Важную роль играет индивидуальный подход к обучающемуся пению. Он начинается с определения типа голоса, музыкального слуха, музыкальной памяти, и выявления интонационного багажа обучаемого.

В зависимости от тех или иных недостатков звукообразования педагог должен уметь подбирать песенную фразу. Например, для ликвидации зажатости звука «е» подбирается песенная фраза, где этот звук является основным: «Зеленейся, зеленейся, лес». Пропевая эту фразу по секундам, в интервале большой терции несколько раз, в удобных тональностях, можно добиться выправления зажатости звука.

Надо знать, что на силу и полётность голоса влияет много факторов. Первый фактор – это сила и упругость мышц голосовых связок, состояние здоровья человека и в первую очередь горла, носа. Второй фактор – это умение использовать головной и грудной резонаторы. Все пустые полости нашего тела резонируют. Если в нижнем грудном регистре резонирует больше грудная полость, то по мере повышения голоса к верхнему регистру начинает резонировать в большей мере головные полости. Необходимо добиться ощущения самим поющим работы этих резонаторов. После этого может начинаться их сознательное использование.

Грудной регистр и резонаторы придают звуку большую силу. Головной регистр и резонаторы придают голосу большую полётность. В зависимости от жанра песни и её характера поющие могут придавать звуку голоса ту или иную силу и тембровую окраску.

Заметим, что в южно-русской песенной традиции пение мужчин в совместном ансамбле с женскими голосами сложилось так, что они поют в основном в головном регистре. А женщины в грудном регистре. Таким образом, создаётся тесное расположение голосов. Пение в таком ансамбле мужчин с низким от природы голосом затрудняется, если он не найдёт способа перевода

голоса в головной регистр. Особенно это важно в плясовых хороводных песнях, где голос постоянно поёт высокие звуки.

Мы советуем в таком случае низкому мужскому голосу немного перекрывать грудной регистр. Такой приём делается за счёт неширокого раскрытия рта на улыбке и гортань при этом не опускается вниз, а слегка перекрывает глотку, и тогда звук идёт целиком в голову. Он при этом несколько теряет свою силу и становится лёгким. Уменьшается нагрузка на голосовые связки и поющий может долго петь высокие звуки в хороводных песнях.

Такая методика должна, конечно, быть с показом, если поющий сам не найдёт этого способа. Однако в народной традиции поющие мужчины в женском ансамбле могли перестраивать звукообразование на высокий регистр. При пении же мужским ансамблем голоса занимали свою естественную тесситуру.

Третий важный фактор – это умение концентрировать звук. У профессиональных певцов этот приём называется «звук в маске». Звук, выходя из гортани, проходя через резонаторы должен сконцентрироваться на передних верхних зубах, приобретая при этом блестящий металлический оттенок. К такой концентрации звука в пучок разные певцы приходят не сразу.

Заметим, что такие гласные как «Е» или «И» применяются в упражнениях для выработки сконцентрированного звука. Звук «Е» применяется совместно с согласной «Л» или «Н». Эти согласные производятся, как известно, при помощи упора языка в передние верхние зубы. Как раз в то место где и должен концентрироваться звук. Звук «И» должен использоваться вместе с согласной «М», формируемой губами, что тоже приближает звук в переднюю часть рта. Педагог должен уметь подбирать или сочинять попевки с такими гласными. Например, попевки типа «миленький ты мой», «лебедин мой, лебедин» и т.д. Но при этом попевка должна быть интонационно не сложной и не широкого диапазона.

Отметим также такие факторы, важные для светлого чистого звука, как осветлённое лицо и близкие к улыбке губы. Слишком широкое открытие рта затрудняет концентрацию звука. Профессиональные певцы умеют пользоваться концентрацией звука при любом положении мягкого нёба и рта.

Очень важно при этом научиться опирать звук на воздушный столб, который давит снизу на голосовые связки. Систематические занятия с течением времени укрепляют голосовые мышцы.

Отметим, что в народной манере звукообразования имеются два направления. Первое, фольклорно-этническое. Второе связано с устоявшимся типом пения русского народного хора.

Фольклорное направление стремится в той или иной мере к аутентичной передаче не только многоголосных записей, но передаче вокальной манеры. И здесь мы вынуждены остановиться на некоторых моментах в этой вокальной школе.

Как известно фонетика народной речи играет большую роль в звукообразовании. Песни народные, крестьянские, как известно, слагались или распевались на местном диалекте. В диалектах имеется существенная разница в фонетическом звучании, как гласных так и согласных. Например, звук «Е» сочетает звуки «И» и «Е» Так слово «девка» звучит как «диевка», где «И» и «Е» звучат одновременно. Согласная «Ф» произносится как «ХВ» Слово «Федя» звучит как «Хведя». Вместо принятого в литературном произношении звука «Г» звучит мягкий звук «Г» Много и других особенностей.

Поэтому освоение местного диалекта возможно при условии, когда человек вырастает в этой среде. В условиях же городской самодеятельности освоение диалекта практически невозможно из-за дефицита времени и отсутствия речевой практики на диалекте.

В учебных заведениях студенты, изучающие народное пение, имеют возможность и время слушать фольклорные записи. Копирование ими диалекта и фонетики в редких случаях приводит к аутентичности исполнения. Не может не сказаться на их манере пения естественная повседневная жизненная речевая практика. Поэтому иногда мы можем встречать не воспроизведение диалекта в песне, а его вульгаризацию.

Однако прослушивание записей положительно сказывается на практике формирования навыков народного звукообразования и работы резонаторов голоса. И здесь очень важно уметь

заметить, где поют мастера народной песни, а где люди, уже утратившие традицию звукообразования.

Работа с «гудошниками»

Нередко, проходя мимо поющей группы в детском саду, в школе или пытающихся петь взрослых, можно слышать, как лишь один только голос воспроизводит мелодию, остальные же просто выкрикивают слова. Ныне уже в общественном сознании сформировалась точка зрения, что люди выкрикивая слова, якобы поют песню.

За многие десятилетия отсутствия пения в школе наш народ утратил не только навык пения двух или трёхголосных песен, но и вообще представление о пении. Мы уже не услышим в застолье или на свадьбе не только стройного многоголосного пения, но и вообще пения гостей. Говорят, что нет способностей, что якобы «медведь на ухо наступил», что мы не артисты и т.д.

Часто преподаватели музыки, имеющие специальное образование, сетуют на то, что в классе или группе детского сада более половины от природы – «гудошники». Но заметим, ещё до середины 50-х годов прошлого века, не имеющие образования люди в сёлах, пели и умели передавать свои навыки пения детям. Каждая семья была певческим ансамблем. Люди не знали выражения «медведь на ухо наступил».

Обратим внимание на то, как народная песня способствует эффективному решению проблемы так называемых «гудошников».

Песни, звуковой объём которых составляет большая терция или кварта, воспринимаются и воспроизводятся как естественная речь. Если при этом в звукообразовании исходить из естественной речи, то, как показывает практика, интонация у детей быстро выправляется. В народной практике первичные интонационные формы возникали на основе речевой интонации и затем закреплялись певческой практикой.

Причиной неточного интонирования нередко является слабая атака звука, не опертость звука на дыхание, слабость голосовых мышц, вялость всех органов, участвующих в звукообразовании.

Душевная скованность, стеснительность, робость также не способствуют чистому интонированию мелодии.

Немаловажную роль играет выбор тональности, в которой будет исполняться песня. Она должна быть удобна всей группе и в первую очередь «гудошникам».

Бывают случаи, когда учащийся не попадает ни на один из звуков мелодии. В этом случае целесообразно исходить из того звука, который он воспроизводит голосом. Необходимо подстроиться к нему своим голосом и инструментом, и, соединившись с ним, попеть его звук или его неверную интонацию.

При этом важно подчёркивать то, что у учащегося получается. Затем попросить его спеть другой звук или одну из фраз песни. Снова подстроиться к нему. При этом интонация должна иметь неширокую тесситуру.

Работая с одним «гудошником» или с группой, при этом нужно постоянно их подбадривать, так как в присутствии других детей у некоторых чувство стеснительности, замкнутости не позволяет внутренне раскрыться, опереть звук на дыхание.

Кстати, на вдох перед атакой звука необходимо постоянно обращать внимание, особенно при пении высоких звуков. Атака звука должна быть твёрдой, уверенной. Многие дети и взрослые нередко поют на выдохе с зажатыми горловыми мышцами.

Необходимо постоянно обращать внимание поющего на то, где начинается и кончается фраза.

Нередко для формирования чистого интонирования, используются частушки. Они повышают эмоциональный тонус.

Учитель пения обязан быть не только тонким музыкантом, певцом, физиологом, врачом, разбирающимся в природе звукообразования, но и психологом. Должен видеть подлинные причины детонации, которые нередко связаны с болезнью голоса, горла, носа, других органов, с плохим настроением и т. д.

Переход к песням с более широкой тесситурой должен осуществляться после уверенного усвоения песен неширокого диапазона. Если, например, в детском садике, каждый год прибавлять по одному тону, то к выпуску из детского сада рабочий диапазон голосов детей может быть равен октаве.

Следует особо отметить, что игнорирование последовательности в певческом развитии отстающих учащихся с каждым годом ведёт к увеличению их числа, и это, в свою очередь, делает невозможным развитие остальных детей. Именно поэтому приходится слышать на уроках музыки вместо пения сплошной гул или мелодекламацию всего класса на фоне единственного голоса учителя, поющего верную мелодию.

Необходимо выравнивать певческие навыки. Если этого не сделать, то все участники ансамбля не слыша ладовых опор песни, тоже станут «гудошниками».

Большую роль играет подбор репертуара в соответствии с возможностями исполнителей. Подлинные народные песни, которых записано и опубликовано многие тысячи, являются самым благодатным материалом. И здесь встаёт вопрос умелой аранжировки народной песни руководителем коллектива в соответствии с тем уровнем, на котором находится его коллектив.

Очень важно учителю пения не ошибиться в определении типа голоса. Нередко детонация связана с тем, что у поющего очень низкий голос, а песни подаются в высокой тональности. Верный выбор тональности и неширокая тесситура песен – одно из главных условий достижения чистого интонирования особенно для начинающих.

О роли дыхания в постановке певческого голоса

Немалое число педагогов придают дыханию основополагающее значение. Бытует даже афоризм: «Искусство пения – это искусство дыхания». Создаются различные методики, в которых рекомендуется тот или иной тип дыхания. Грудной, брюшной, грудно-брюшной, диафрагмический и т. д.

Однако явление «опоры звука» на дыхание или взаимодействие голосовых связок и дыхания имеют у вокальных педагогов различные толкования, главным образом из-за индивидуальных свойств и ощущений поющего, проявляющихся в процессе звукообразования.

В практике «опёртый звук» имеет понятие достаточно ясное и определённое. Это звук энергичный, собранный, окрашенный, легко несущийся. В противоположность ему «неопёртый звук» – это звук, который отличается вялостью, бледностью, рассеянностью, без надлежащей светлой окраски.

Нередко это звук, зажаты горловыми мышцами вследствие форсировки т.е. чрезмерного нажима на гортань.

Хорошо «опёртый звук» является результатом согласованной работы всех частей певческого аппарата, управляемого и регулируемого волей и сознанием поющего.

В формировании хорошо «опёртого звука» необходимо учитывать активное участие мышц диафрагмы, которые должны создавать необходимый напор воздуха на голосовые связки.

Внимание к певческому дыханию не должно идти в отрыве от работы всего звукообразующего аппарата и вне художественных задач, будь это песня или упражнение.

Отметим особо, что советы дышать только через нос – не жизненны. Особенно это заметно при исполнении произведений в быстром темпе или с приплясыванием. При дыхании через нос лёгкие в этом случае не успевают наполняться необходимым количеством воздуха для хорошей «опоры звука».

Стоит заметить, что при работе с детьми, особо заострять внимание детей на вопросах технологии звукообразования не стоит, так как при чрезмерном внимании ко всем компонентам может потеряться интерес к пению, как процессу самовыражения.

Не следует в детском возрасте превращать пение в некий технологический процесс. Процесс пения индивидуален, и поэтому общие для всех правила могут только запутать учащегося.

Но педагог обязан знать технологию звукообразования и тонко вести ученика к свободно-му, ненапряжённому пению при помощи собственного показа, прослушивания и совместного анализа пения других исполнителей.

Следует заметить, что народная певческая традиция всегда была частью быта, но не сцены. Поэтому необходимо изучить закономерности этих двух художественных систем: бытовой и сценической.

В бытовой ситуации исполнительская импровизация является правилом. Здесь возможны погрешности исполнения, поиск интонации, остановки и т.д., то есть всё то, что связано с бытовой средой досуга. И здесь важно не путать различные бытовые моменты, погрешности творчества с художественными средствами.

При подготовке же сольного сценического выступления дыхание нужно заранее распределять, по фразам в соответствии с создаваемым художественным образом.

Очень важно приучать к цепному дыханию при исполнении песен ансамблем.

О пении с движением, в хороводах

Любая песня может исполняться в движении. При этом важен выбор шага, которым осуществляется движение и темп. Очень важно, чтобы шаг был не широким, ибо широкий шаг приводит в быстром темпе к затруднению дыхания в пении. Шаг может осуществляться как четвертями, так и восьмыми длительностями. Это зависит от характера песни.

Движение может быть как круговыми, так и другими формами в зависимости от замысла руководителя. Положение рук также может быть разное. Внизу, на уровне груди и выше головы. Это также зависит от замысла руководителя характера песни и опоры на местную традицию.

Кроме того, движение может быть и со свободно играющими руками. При этом важно научиться двигаться спиной вперёд, поскольку необходимо общение и игра с партнёрами. Необходимо при всём этом освоение небольшого запаса движений рук. Это примерно 8-10 движений рук в разном положении высоты. Затем на основе этих движений осуществляется импровизация движений рук в соответствии с текстом и характером песни.

Мы об этом рассказываем и показываем в книге «Белгородские карагоды», и в одноимённом фильме.

О многообразии форм звукоизвлечения в манерах пения

Выше мы немного коснулись формы традиционного народного пения, южнорусского стиля, в котором используется в основном грудной регистр в женском звукообразовании и головной регистр в мужском звукообразовании в совместном пении с женскими голосами. В мужских народных ансамблях, заметим, используются все регистры мужского голоса.

Мы не говорим отдельно об академической манере пения, поскольку описание её различных школ является отдельной темой. Заметим лишь то, что появление этой манеры связано с акустическими особенностями церкви, помещения, академии и в немалой степени отрицания высшими слоями знати народной, крестьянской манеры звукообразования.

До сих пор ещё люди, воспитанные на академической манере, называют пение в народной манере криком. Хотя стоит заметить, что неумелые народные певцы действительно кричат, так как не умеют использовать головной регистр и головные резонаторы.

Для академической манеры женского звукообразования свойственно использование в большей мере головного регистра. Подключение грудного регистра осуществляется посредством поднятия мягкого нёба рта. Однако, звук при этом теряет блеск, силу и не может сравниться по силе со звуком народного голоса.

В мужской академической манере пения, по сути, нет разницы с народной манерой в использовании регистров и резонаторов. Единственное, что отличает, то это степень поднятия мягкого нёба, «зевка». Однако, степень «зевка» разная и в академических вокальных школах. Мы можем, например, заметить разность звука сольного пения оперных певцов с пением хористов. Формирование же светлого звука, т.е. «в маске» свойственно народной и академической манере.

Но мы можем заметить, что эстрадные певцы, не обучающиеся ни той, ни другой манере звукообразования используют свойства обеих манер. Заметим, что часто и те певцы, кто учился академической манере пения, могут пользоваться народной манерой. И наоборот, кто учился народной манере может научиться пользоваться академической манерой..

Это характерно для многих эстрадных певцов. Жанр эстрадного пения очень разнообразен по стилю и манере звукообразования. Мы можем заметить, например, отличие авторской, бардовской песни, исполняемой под собственный аккомпанемент гитары, от пения романса, в котором разнообразные оттенки ведения звука показывают некую страстность чувств. Заметим также своеобразие в формировании звука и исполнении в цыганской манере.

Конкуренция в шоу-бизнесе постоянно требует какого-то необычного стиля. И вот появились стили, которые с точки зрения традиционного пения, пением назвать трудно. Можно ли назвать пением, например стиль «рэп» или горловые способы звукообразования, где хрипом и клёкотом горловым произносит текст.

Тувинское горловое пение связано с религиозно-шаманской традицией. Но почему же «певцы» слишком свободного горлового стиля так часто видны на телевидении? Пение на английском языке стало престижным для членов жюри всяких конкурсов. Ансамблям же в подлинно русской народной манере на телеканалах места не находится. Но давно известно как формируется сознание народа разными жанрами и текстами песен.

Заключение

Американизация песенной среды и языка русского народа у некоторой части населения считается современной культурой. И чужое для нас часть народа стала считать родным. А родное пение, которое она нигде не слышала, считает чужим.

Возникает вопрос: можно ли считать нормой жизни, современностью разрыв связи времён, поколений и уничтожение национальной, этнической певческой традиции. Если это уничтожение современно, то что же тогда в итоге даёт для нравственного здоровья такая «современность»? Нетрудно посмотреть вокруг и догадаться, что современным может быть лишь то, что спасает современного человека и целый народ.

Содержание

Введение.....	3
Советы любителям пения.....	3
Глава 1. Положительное влияние пения на физическое здоровье человека.....	3
Роль пения в жизни человека	3
Пение помогает избавляться от стрессов	3
Особая важность пения для детей.....	4
Вибрация и обертоны	4
Пение и наши внутренние органы	4
Пение и легкая форма заикания	5
Пение и депрессия	5
Глава 2. Влияние пения на духовную культуру народа и отдельного человека.....	6
Связь времён и поколений	6
Пение формирует творческую личность	7
Формирование патриотического чувства любви к Родине.....	7
Сохранение и развитие певческой традиции	8
Причины упадка художественной самодеятельности.....	9
Глава 3. Некоторые основные аспекты методики вокальной работы	10
Особенности певческого голоса и его постановка	10
Работа с «гудошниками».....	13
О роли дыхания в постановке певческого голоса.....	14
О пении с движением, в хороводах.....	15
О многообразии форм звукоизвлечения в манерах пения.....	15
Заключение	16

Иван Иванович Веретенников

Место и роль пения в жизнедеятельности
современного человека:
возможности, проблемы, перспективы

Учебно-методическое пособие
Научные исследования традиционной культуры и фольклора

Под научной редакцией В.А. Котели

Общая редакция, вёрстка и создание компьютерного макета – В.А. Котеля.
Подготовлено к изданию 24 ноября 2017 года.

ГБУК «Белгородский государственный центр народного творчества»
308006, Белгород, ул. Широкая, 1, bgcnt.ru