

ВОПРОСЫ ЦЕРКОВНО-ПЕВЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Из методик Клиросной школы
при Свято-Троицком
Ионинском монастыре

*3-е издание,
исправленное и дополненное*



Минск

Издательство Белорусского Экзархата
Русской Православной Церкви

УДК 783:271.22(072)

ББК 85.989

В74

Составитель

Л. В. Вовчук

*регент в Архангело-Михайловском монастыре
на Зверинецких пещерах (г. Киев)*

Под общей редакцией

Е. И. Шевелевой, профессора кафедры
сольного пения РАМ им. Гнесиных,
заслуженной артистки РФ

*Допущено к изданию Издательским советом
Белорусского Экзархата
Русской Православной Церкви
(решение № 521 от 18.10.2011 г.)*

В74 **Вопросы церковно-певческого образования / сост. Л. В. Вовчук ;
под общ. ред. Е. И. Шевелевой. — 3-е изд., испр. и доп. — Минск :
Издательство Белорусского Экзархата Русской Православной Церкви,
2012. — 79 с.**

ISBN 978-985-511-476-6.

УДК 783:271.22(072)

ББК 85.989

ISBN 978-985-511-476-6

© Вовчук Л. В., составление, 2004
© Вовчук Л. В., составление,
с изменениями и дополнениями, 2012
© Оформление. Издательство
Белорусского Экзархата
Русской Православной Церкви), 2012

РАЗДЕЛ 1
МОЛИТВЫ

Молитва пред начатием Божественной Литургии

Господи Иисусе Христе, щедрый и милостивый всем истинно призывающим Тя, Тебе молюся и Тебе мился дею: сподоби мя со тщанием, любовью, и страхом, и всяким вниманием, даже до конца Божественныя сея службы пребыти, и сокрушенным сердцем и чистою совестью молитися Тебе милосердому Богу.

Ей Господи Царю, услыши мя начинающа призывати Тя, и даруй ми оставление всех грехов моих: Ты бо един благословен еси со Отцем, и Святым Духом, во веки аминь.

Боже, Боже мой! Призри на мя грешнаго, и исправи молитву уст моих: отжени помыслы скверныя от сердца моего, и просвети мой ум светом Твоего богоразумия: приклони ухо Твое и услыши мя Тебе молящагося, и Твоя сильныя милости чающаго: Яко Ты еси Бог мой, и пред тобою в дому Твоем сем молитвенном стоя, умильно вопию: укрепи мя, и вразуми, Боже щедрый, в страсе Твоем. Аминь.

Молитва святаго Исаака Сирина

Господи Иисусе Христе Боже мой, посещаяй тварь Твою, Тебе явлены страсти моя, и немощь естества моего, и крепость супостата моего. Ты Сам Владыко, покрый мя от злобы его, занеже сила его крепка, и естество мое страстно, и сила немощна.

Ты убо благий, ведый немощь мою, иже носяй неудобство безсилія моего, сохрани мя от помысла смущена, и потопа страстей, и достойна мя сотвори сея службы святая, да некако в страстех моих растлю сладость ея, и обрящуся безстуден пред Тобою и дерзостив, но милостию Своею помилуй мя, яко благословен еси во веки. Аминь.

Молитва по Божественной Литургии Благодарственная

Благодарю Тя пренебесный Царю, и всем телом и душою моею хвалю, славлю, почитаю и превозношу Тя, яко сподобил еси мене грешнаго в сей день в Божественном сем храме, Божественную Твою и благоприятную, безкровную и словесную, твоими служителями, о наших согрешениях Тебе принесенную и пожертвую видети жертву, в воспоминание пречистых страстей, преславного Воскресения, на небеса возшествия, и страшнаго паки пришествия Господа нашего Иисуса Христа. Ихже ради молю Тя: вся моя согрешения омый, очисти, и прости, и даждь ми во вся дни живота моего поминати Твоя благодеяния, и в чистой совести благодарения, и мольбы Тебе приносить, Безначальному Отцу, со Единородным Твоим Сыном, и Всесвятым Благим и Животворящим Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков, аминь.

ПРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ЦЕРКВИ

В руке Твоего превеликаго милосердия, о Боже мой, вручаю душу и тело мое, чувства и глаголы моя, советы и помышления моя, дела моя, и вся тела и души моя движения. Вход и исход мой, веру и жительство мое, течение и кончину живота моего, день и час издыхания моего, преставление мое, упокоение и воскресение души и тела моего. Ты же, о премилосерде Боже, всего мира грехами непреодолеваемая блгогосте, незлобиве Господи, мене паче всех человек грешнейшаго прими в руке защипения Твоего, и избави от всякаго зла, очисти многое множество беззаконий моих, подаждь исправление злomu и окаянному моему житию, и от грядущих грехопадений лютых всегда восхищай мя: да ни в чемже когда прогневаю Твое человеколюбие, имже покрывай немощь мою от бесов, страстей, и злых человеков, врагов видимых и невидимых запрети: руководствуя мя спасенным путем, доведи к Тебе пристанищу моему, и желаний моих краю. Даруй ми кончину христианску, непостыдну, мирну: от воздушных духов злобы соблюди: на страшном Твоем Суде милостив рабу твоему буди, и причти мя одесную благословенным Твоим овцам, да с ними Тебе Творца моего славлю во веки, аминь.

СВЯТОМУ ПРЕПОДОБНОМУ РОМАНУ СЛАДКОПЕВЦУ

МОЛИТВА 1-Я

Преподобне отче Романе! Воззри на нас милостивно и к земли приверженных возведи к высоте небесней. Ты горе на небеси, мы на земли низу, удалены от тебе, не только местом, елико грехми своими и беззаконии, но к тебе прибегаем и взываем: настави нас ходити путем твоим, вразуми и руководствуй. Вся твоя святая жизнь бысть зеркалом всякия добродетели. Не престани, угодниче Божий, о нас вопия ко Господу. Испроси предстательством своим у Всемилостиваго Бога нашего мир Церкви Его, под знаменiem креста воинствующей, согласие в вере и единомудрие, суемудрия же и расколов истребление, утверждение во благих делах, больным исцеление, печальным утешение, обиженным заступление, бедствующим помощь. Не посрами нас, к тебе с верою притекающих. Все православнии христиане, твоими чудесы исполненнии и милостями облагодетельствованнии, исповедуют тя быти своего покровителя и заступника. Яви древния милости твоя, и ихже отцем всепомоществовал еси, не отрини и нас, чад их, стопами их к тебе шествующих. Предстояще всечестней иконе твоей, яко тебе живу суцу, припадаем и молимся: приими моления наша и вознеси их на жертвенник благоутробия Божия, да примем тобою благодать и благовременную в нуждах наших помощь. Укрепи наше малодушие и утверди нас в вере, да несомненно уповаем получитьи вся благая от благосердия Владыки молитвами твоими. О, превеликий угодниче Божий! Всем нам, с верою притекающим к тебе, помози предстательством твоим ко Господу, и всех нас управи в мире и покаянии скончати

живот наш и преселитися со упованием в блаженныя недра Авраамова, идеже ты радостно во трудех и подвизех ныне почиваеши, прославляя со всеми святыми Бога, в Троице славимаго, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

МОЛИТВА 2-Я

О, священная главо, преподобне отче, преблаженне авво Романе, не забуди убогих твоих до конца, но поминай нас всегда во святых твоих и благоприятных молитвах к Богу. Помяни стадо твое, еже сам упасл еси, и не забуди посещати чад твоих. Моли за ны, отче священный, за дети твоя духовныя, яко имеяй дерзновение к Небесному Царю, не премолчи за ны ко Господу, и не презри нас, верою и любовию чтущих тя. Поминай нас недостойных у Престола Вседержителя, и не престай моляся о нас ко Христу Богу, ибо дана тебе бысть благодать за ны молитися. Не мним бо тя суща мертв, аще бо телом и преставился еси от нас, но и по смерти жив сый пребываеши. Не отступай от нас духом, сохраняя нас от стрел вражиих и всякия прелести бесовския и козней диавольских, пастырю наш добрый. Аще бо и мощей твоих рака пред очима нашими видима есть всегда, но святая твоя душа со ангельскими воинствы, со безплотными лики, с небесными силами, у Престола Вседержителя предстоящи, достойно веселится. Ведуще убо тя воистину и по смерти жива суща, тебе припадаем и тебе молимся: молися о нас Всесильному Богу, о пользе душ наших, и испроси нам время на покаяние, да невозбранно прейдем от земли на небо, от мытарств же горьких, бесов воздушных князей и от вечныя муки да избавимся, и Небеснаго Царствия наследницы да будем со всеми праведными, от века угодившими Господу

нашему Иисусу Христу, Ему же подобает всякая слава, честь и поклонение, со Безначальным Его Отцем и с Пресвятым и Благим и Животворящим Его Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

ТРОПАРЬ, ГЛАС 8

Православия наставниче, /благочестия учителю и чистоты, / вселенная светильниче, /монашествующих Богодухновенное удобрение, Романе премудро, / ученьми твоими вся просветил еси, цевнице духовная, //моли Христа Бога спастися душам нашим.

КОНДАК, ГЛАС 8

Божественными добродетельми духа / измлада украсився, Романе премудре, / Церкви Христове пречестное украшение был еси: / пением бо прекрасным украсив ю, блаженне. / Тем молим тя: /подаждь желающим Божественного дарования твоего, / яко да вопием ти: //радуйся, отче преблаженне, красото церковная.

Святые отцы о церковном пении

«Пойте Богу нашему, пойте; пойте Царю нашему, пойте, ибо Бог — Царь всей земли; пойте все разумно» (*Пс. 46: 7—8*).

«День и ночь песнословающим Бога отверзается сокровище небесных благ» (*преподобный Нил Синайский*).

«Христианское пение должно звучать в сердце, а не в одних устах, и каждый звук должен быть звуком сердца, выражением мысли, отзывом желаний. Бессмысленное пение недостойно христианина, каждое действие которого должно быть разумным» (*святитель Иоанн Златоуст*).

«Желаем, чтобы приходящие в церковь для пения не употребляли бесчинных воплей, не вынуждали из себя неестественного крика и не вводили ничего несообразного и несвойственного церкви; но с великим вниманием и умилением приносили псалмопения Богу назирающему сокровенное» (*75-е правило Шестого Вселенского Собора*).

«Верь и принимай сердцем то, что поешь устами, и что принимаешь верою, оправдывай делами» (*10-е правило Четвертого Карфагенского Собора*).

«Пение искусное приятно людям на краткое время, а пение благоговейное угодно Богу и людям полезно, вводя в них дух, которым оно дышит» (*святитель Филарет Московский*).

«Надлежит всегда помнить и сознавать, что церковное пение есть молитва и что пение молитв должно совершаться благоговейно, для возбуждения к молитве стоящих в церкви... Вместе с тем поведение поющих должно быть благоговейным и соответствующим высокому званию церковных певцов, соединяющих голоса свои с голосами Ангелов» (*святитель Иоанн Шанхайский и Сан-Францисский*).

РАЗДЕЛ 2
СТАТЬИ

ОСАНКА

Что такое хорошая осанка?

Правильная осанка — это самый важный фактор, определяющий состояние Вашей спины. Плохая осанка является основной причиной нарушений. Она ведет к ранним, зачастую необратимым дегенеративным изменениям костей и суставов позвоночника, вызывает мышечный дисбаланс и напряжение, провисание или перенапряжение связок, что и приводит к боли в спине. Лучший способ позаботиться о Вашей спине — это выработать правильную осанку и поддерживать ее, что бы Вы не делали. Это может оказаться трудной задачей. Мы так привыкаем к своей осанке, что все попытки исправить ее кажутся нам неестественными: хорошая осанка поначалу ощущается как неправильная, неудобная и даже кривобокая. Для того чтобы исправить осанку, требуется длительное время. Все мы склонны возвращаться к старым привычкам, и нужны значительные усилия, чтобы постоянно помнить о необходимости поддерживать правильную осанку во время повседневной активности.

Как определить плохую осанку

Есть два распространенных положения, которые вредны для спины. Оба они вызывают неестественную нагрузку на мышцы позвоночника, которые никогда полностью не расслабляются и в результате становятся напряженными и болезненными. Связки подвергаются стрессу, и с течением времени повреждаются суставы позвоночника. Первую из них, сутулую осанку большинство людей легко распознают как вредную для здоровья. Она показана на рис. 1, слева. Другая поза, так называемая «солдатская стойка» (рис. 1, справа), противоположна первой и иногда ошибочно считается желательной, но фактически она так же губительна для позвоночника.

Как определить хорошую осанку

Иметь хорошую осанку — значит держать тело таким образом, чтобы каждый сустав нес одинаковую долю нагрузки, приходящейся на позвоночник, а давление равномерно распределялось по поверхностям суставов. Мышцы должны быть расслаблены и напрягаться только в той степени, в какой это необходимо для поддержания

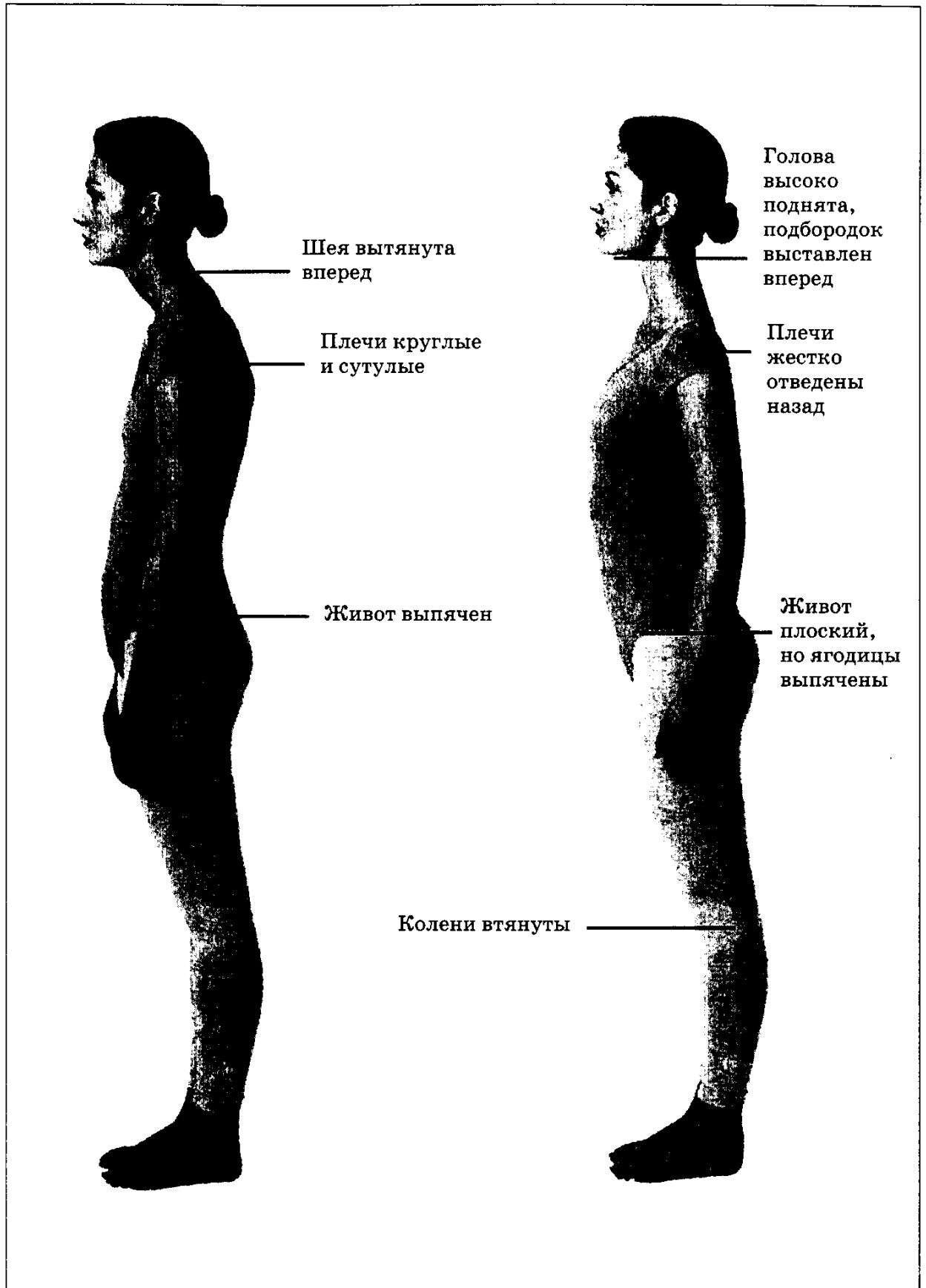


Рис. 1. Как определить плохую осанку

позы. Позвоночник должен быть изогнут естественно и грациозно — не быть ни плоским, ни выгнутым дугой. Чтобы проверить осанку, встаньте в одном белье перед зеркалом, в котором Вы видны во весь рост, и проследите, чтобы все части тела располагались так, как показано на рис. 2.

Упражнения для исправления осанки

Встаньте перед зеркалом в одном белье. Начните с упражнений для стоп и продвигайтесь выше, поддерживая правильную позицию во время работы с телом от стоп до головы и шеи.

Поставьте ноги на ширину плеч, носками вперед. Вес тела должен быть распределен равномерно между обеими ногами и между пяткой и подъемом свода каждой стопы.

Упражнения для стоп

1. Слегка отклонитесь назад, перенеся вес своего тела на пятки. Наклонитесь вперед и почувствуйте, как вес тела проходит через подъем свода стопы.

2. Оторвите пальцы ног от пола и почувствуйте, как вес равномерно распределяется между пяткой и подъемом свода стопы; затем опустите пальцы.

Упражнения для бедер

1. Отклоняйте бедра вперед и назад. Повторите три раза, потом задержитесь, подобрав под себя таз, в правильной нейтральной позиции. Сильно подтяните мышцы живота, одновременно делая выдох. Повторите несколько раз, потом слегка расслабьтесь, сохраняя живот втянутым.

2. Разверните ноги таким образом, чтобы пальцы ног и колени были направлены в стороны. Потом сверните их внутрь. Наконец вернитесь в нейтральную позицию, когда пальцы и колени обращены вперед. Повторите три раза.

Упражнения для грудной клетки

1. Сделайте глубокий вдох, поднимая грудь вверх и вперед и отводя плечи вниз и назад. Удерживайте до счета 3 и выдохните, расслабляя мышцы плеч и груди. Повторите три раза, а потом задержитесь в положении выдоха.



Рис. 2. Как определить хорошую осанку

2. Сильно подтяните плечи вверх, удерживайте до счета 3, затем опустите.

3. Отведите плечи назад, чтобы лопатки сомкнулись.

4. Затем отведите плечи вперед, округлите спину.

Повторяйте упражнения 3 и 4, закончив их с сомкнутыми лопатками. Расслабьте мышцы и опустите плечи, несколько отведя их назад.

Упражнения для шеи и головы

1. Вытяните шею, одновременно втягивая подбородок. Почувствуйте, как напряжена шея, будто кто-то тянет вас вверх за волосы на макушке.

2. Откиньте голову назад, высоко подняв подбородок. Повторите три раза, чередуя это упражнение с предыдущим.

3. В последний раз выполнив упражнение 1, слегка расслабьтесь, чтобы подбородок выдвинулся немного вперед, но макушка по-прежнему оставалась самой высокой точкой вашего тела.

4. Наконец проверьте, удалось ли вам сохранить правильное положение всего тела; сохраняйте это положение несколько минут, потом вернитесь к своим обычным делам.

Постарайтесь проводить такую проверку несколько раз в день, подмечая и исправляя собственные ошибки. Сохраняйте правильное положение не только когда стоите, но и во время ходьбы, и оно скоро станет привычным.

Необходимо уточнить, что мы должны добавить к медицинскому определению правильной осанки в отношении вокальной постановки корпуса.

Во-первых, найдем точку опоры.

Для этого представим, что за спиной у нас рюкзак или мешок. Почувствуем точку опоры в области копчика.

Во-вторых, постановка ног.

Теперь, чтобы удержать равновесие, одну ногу (не имеет значения какую) немного отставляем назад и ищем удобное положение. Вы должны стоять прямо, устойчиво, как боксер на ринге. Можно попросить кого-нибудь легонько Вас толкнуть в живот, если Вы удержали устойчивое положение, то стойка найдена правильно.

*Дженни Сатклифф,
из книги «Забудьте о боли в спине» (М., 2002)*

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПРАКТИКА

Голос

Невидимый Божественный инструмент

«Голос — это Божественный инструмент с двумя струнами», — говорил выдающийся певец Иван Семенович Козловский. В отличие от музыкальных инструментов, сделанных человеком, голос создан природой.

Мы говорим о голосе как о Божественном инструменте, но можем говорить о нем и как о музыкальном инструменте. И мы не ошибемся, так как голосом можно исполнять музыку.

Но у голоса есть еще одно очевидное предназначение. Мы можем издавать голосом звуки, которые человеческое ухо распознает как речь. Таким образом, голос выполняет еще и речевую функцию. Это и есть отличительная его черта. В этом также и отличие пения от игры на музыкальных инструментах.

При игре на рояле, или, скажем, на скрипке не возникает проблемы произнесения слова. Но когда мы имеем дело с голосом, то неизбежно сталкиваемся с этой проблемой.

Необходимо также заметить, что трудность работы с голосом в том, что голос — это *невидимый* инструмент. Поэтому для отработки умения находить правильные позиции для органов, участвующих в воспроизведении звука, так часто применяются мнемонические, образные правила.

Голосовые струны

У человека есть две голосовые связки, словно две струны для создания звука (по-болгарски они так и называются «*гласны струны*»). Между этими двумя струнами (связками) должен быть воздух. Грудной и головной резонаторы должны соединяться друг с другом. Для этого связки надо стараться держать раздвинутыми, как во время вдоха. Старое вокальное правило гласит: «*Пой на вдохе*». Чтобы понять, как и какие мышцы надо для этого задействовать, попробуйте мысленно проанализировать положение связок на вдохе при молчании (при звучании будет происходить смыкание, но думать о нем не надо). Запомнив положение мышц в этом состоянии, нужно стараться при пении воспроизвести это положение. Потому что как только связки излишне

сдавливаются, звук становится жестким, резким, теряется объемное звучание («стерео»), уменьшается и диапазон, изменяется тембр.

Организация воздушного пространства

Задача певца, когда мы говорим о работе дыхания, состоит не в том, чтобы куда-то впустить, или выпустить, или направить воздух. А в том, чтобы этот воздух *содержать*. Потому что не движение воздуха, а сам воздух служит носителем звуковых колебаний. Тот воздух, который внутри нас, та воздушная среда вбирает в себя вибрации, родившиеся внутри нас.

Как мы организуем свое внутренне воздушное пространство, такой звук и получим. Опустим диафрагму (как на вдохе), значит, труба у нас будет звучать полностью. Поднимем диафрагму (как на выдохе), значит, труба будет звучать не полностью. Ведь в зависимости от наших действий наша труба может становиться гораздо короче или длиннее.

Поэтому для правильного пения и необходимо содержать воздух в себе.

Содержать воздух и организовать свое внутреннее воздушное пространство — это значит: уложить диафрагму вниз и держать ее, пока ты звучишь (говоришь или поешь); раскрыть глотку и держать горло открытым; поднять небо и удержать его в выгнутом вверх состоянии (создать как бы купол).

Тут еще очень важна *синхронная (одновременная) координация* (греч. *hronos* — время) движений всех мышц: тандем диафрагма—купол не должен разрушаться.

Чтобы получить красивый тембр и ровный звук, нужно также найти правильное положение щек. А это значит — положение щек в *экстремальной ситуации* (когда мы улыбаемся, смеемся, хохочем, зовем, рыдаем, ругаемся). Во всех этих ситуациях мышцы лица выполняют одинаковую работу. И это единое для разных эмоциональных состояний положение мышц есть как раз то *выгодное положение* нашего голосового инструмента, при котором получается самое яркое звучание. Его надо искать через слух, слушая самого себя и запоминая, как получаются наиболее красивые звуки.

Звуки и артикуляция

Работа органов речи, направленная на производство звуков, называется *артикуляцией* (лат. *articulare* — членораздельно выговаривать). Основная артикуляционная мышца — язык. При произнесении

звуков, конечно, работают и губы, и щеки, но они лишь помогают. Без языка ничего выговорить невозможно, даже гласные. С помощью изменения одного лишь положения языка (при неизменном положении щек и губ) можно получить другую гласную.

Основные фонемы

Гласная буква называется так от славянского слова «глас», т. е. «голос». Таким образом, гласные — это те буквы, при произнесении которых мы как бы «подаем голос».

В русском алфавите всего 10 гласных букв. Их можно объединить в условные пары по «твердости» и «мягкости»:

«Твердые»	«Мягкие»
а	я
о	ё
у	ю
э	е
ы	и

Но понятие «буква алфавита» не совпадает с понятием фонемы (греч. *phone* — звук, звучание). Фонема — это минимальная звуковая единица языка.

Фонема может состоять из двух и более звуков (например, дифтонги английского, немецкого и других языков). Или же, наоборот, две фонемы могут звучать как один звук, например при произнесении слова «детский» звук [ц] заменяет две фонемы [т] и [с]. А иногда звучание фонемы сводится к нулю. Так, в словах «честный» и «праздный» фонемы [т] и [д] не произносятся (произносим [чесны́*], [празны́]).

Согласно учению Московской фонологической школы, основных гласных фонем (звучащих единиц) всего пять, это — а, о, у, э, и**.

Для правильного и профессионального пения или чтения все эти фонемы должны звучать ровно и красиво. Если для оценки качества звука применить зрительные ассоциации, то ровное и красивое звучание можно назвать «полетным». Противоположность ему будет «глухой» звук. Также хороший звук должен быть «благородным», чтобы

* [j] — принятое в фонетике обозначение буквы «й».

** Петербургская (Ленинградская) фонологическая школа выделяет шесть основных гласных фонем: а, о, у, э, и, ы.

своими вибрациями положительно воздействовать на присутствующих в храме, если мы говорим о церковном чтении и пении.

Как они звучат

Среди пяти основных фонем одни звучат более округло, а другие — более плоско. И разделить их можно таким образом:

- округлые (а, о, у);
- плоские (э, и).

И когда мы поем или произносим плоские фонемы, надо стараться поставить купол нёба в такое положение, в каком он находится при произнесении фонемы [у] (или [к]). Великая русская певица Антонина Васильевна Нежданова говорила так: «Пойте, как будто бы у вас во рту буква “к”». При этом надо не терять ощущения свободы в горле и носоглотке, какая бывает на вдохе. Тогда нёбо, язык и глотка взаимодействуют между собой наиболее эффективным для красивого пения образом.

Основное упражнение для выравнивания гласных — пение на одной высоте всех основных фонем «а-о-у-э-и», при этом надо прислушиваться и следить, чтобы все они были и округлыми, и яркими. Щеки надо зафиксировать в полуулыбке, то есть уголки рта оттянуть немного назад, как говорил итальянский педагог Мануэль Гарсия.

Наибольшую яркость имеют гласные «и» и «е». Потому, что они как бы «натягивают струны», их надо петь чуть тише для ровности звучания всех пяти гласных фонем.

Согласные

Само название этих звуков указывает на то, что они соединяются с гласными в речи. Мы должны различать буквы и звуки. Например, есть буква «эр», а звуки [р], [р'], есть буква «эл», а звуки [л] или [л']. Нас будут интересовать именно звуки.

Среди согласных звуков можно выделить несколько групп по способу произнесения.

1. **Сонорные звуки** (лат. *sonorous* — звучный) — это те, которые звучат, которые можно спеть. Это [л], [м], [н], [р]. Среди них есть один губной звук — [м], то есть для его произнесения задействованы губы. А при произнесении остальных работает язык.

2. **Шипящие звуки** — [ж], [ч], [ш], [щ]. Один из них звонкий — [ж]. Эти звуки еще называются «шумы», они без определенной интонации.

3. **Свистящие звуки** — [з], [с] и [ц]. Из них [з] — звонкий, а остальные — глухие. При активной артикуляции (произнесении) этих звуков хорошо напрягаются и тренируются мышцы щек и подбородка. Все звуки тренируют те или иные мышцы, но свистящие особенно хорошо тренируют нижние мышцы лица, что для нас крайне важно.

4. **Альвеолярные звуки** — [д] и [т]. Они названы так потому, что при образовании этих звуков кончик языка прижимается к альвеолам (бугоркам у передних верхних зубов). Один из них звонкий ([д]), а другой глухой ([т]). Здесь тоже при артикуляции отзывается диафрагма, а также хорошо работает кончик языка.

5. **Заднеязычные звуки** — [г], [к] и [х]. Их название также указывает на место образования звука. [г] звонкий, а [к] и [х] глухие. Эти звуки очень важны с точки зрения организации купола и глотки. Язык вместе с другими мышцами образует внутренний рупор. Активное произнесение заднеязычных звуков — это тренировка глоточной и нёбной координации.

6. **Взрывные звуки** — [б], [п], [в], [ф]. Звонкие [б] и [в], глухие [п] и [ф]. Это губные звуки. При артикуляции активной всего работают губы. Чтобы хорошо получились [в] и [ф] нужно нижнюю губу зажать между зубов, а затем как бы выплюнуть.

Звук [j] — полусогласный, полугласный. Чтобы при произнесении хорошо оформлять слово, надо четко выговаривать этот звук. Там, где он глушится, вместо него произносится звук, похожий на [х] с мягким знаком — [хь]. А в звонкой позиции должен звучать четко.

Также и все **йотированные гласные** — я, е, ё, ю. При их артикуляции необходимо держать купол и не терять звук [j], поскольку все они содержат его и должны звучать как [ja], [jэ], [jo], [ju].

Общие рекомендации

- Мышцы лица должны стремиться к статике, к постоянству, к, своего рода, архитектурной форме. Тогда мы можем рассчитывать на то, что получим постоянный тембр.

- Язык должен быть и подвижным, и статичным. Он должен успевать все. Быть активным. От него тоже зависит округлость голоса.

- Следить за речью в быту. Отслеживать работу диафрагмы, языка, нёба, лицевых мышц и координации всего этого. *Потому что воспитание голоса и речи — это поиск координации в самом*

широком смысле слова. Координации работы мышц, нервов, сухожилий, связок. Голос должен быть способен выразить такую же гамму чувств, как и взгляд. Он должен научиться владеть своими богатейшими интонационными способностями. Нужно все время себя слушать. Еще Федор Иванович Шаляпин говорил: «Говорю, как пою, и пою, как говорю».

• Следить и за рационом питания. Накануне ответственного пения стараться не есть острого, соленого, много не пить, потому что с утра будет отек.

Педагогам-вокалистам и начинающим певцам

Наука о голосообразовании оказала существенную помощь в практической педагогической деятельности, но, к сожалению, не решила еще многих стоящих перед нами проблем. Вот почему так важно их осмыслить с тем, чтобы попытаться найти ту «тропинку», которая приведет нас к их преодолению.

Прежде всего важно, на наш взгляд, договориться о точности определений, которыми мы пользуемся в своей педагогической практике. И, может быть, стоит начать с главного — с определения голосообразования.

Сравнивая положения миоэластической и нейрохронаксической (по Р. Юссону) теорий голосообразования, много лет занимаясь исполнительской и педагогической деятельностью, мы пришли к определенным выводам, которые и попытаемся здесь кратко изложить.

Голосообразование есть, по нашему мнению, духовно-информационный нейропсихофизиологический и физический процесс. Известно, что человеческое тело несет в себе слабые токи разных потенциалов, в том числе и в голосовых складках. В процессе фонации от головного мозга к голосовым складкам идут электрические импульсы управления. Именно через них дается команда на модулирование (растягивание или сжатие) напряжения голосовых складок. В результате работы внутреннего слуха складкам задается определенная частота колебаний, определяющая высоту тона. Для того чтобы возник речевой или певческий звук, эти модулированные колебания голосовых складок должны быть усилены с помощью «рупоров». Роль «рупоров» играют многочисленные резонаторы голосового аппарата. Известно, что звук распространяется в упругой среде. Упругим физическим телом, которое раскачивают голосовые складки своими внутренними колебаниями, является воздух, заключенный в объемах резонаторов.

Исходя из этих выводов, *задачей певца академического направления является умение содержать в себе воздух, а не выдувать его.*

Кроме того, следует осознать, что, имея две голосовые складки, нужно научиться управлять процессом смыкания. Степень смыкания поддается тренировке и зависит от эстетического эталона звука, к которому стремится человек.

Далее мы предлагаем Вашему вниманию некоторые методические аспекты работы над воспитанием певческого голоса на начальном этапе. Особая сложность певческого процесса состоит в том, что голосовой аппарат невидим. Мы будем проводить аналогии с рукотворными видимыми музыкальными инструментами лишь для лучшего осознания певческого процесса.

Можно ли говорить о человеческом голосе как о музыкальном инструменте? На наш взгляд, можно. Ведь столько прекрасной музыки исполняется на этом инструменте. И, конечно, человеческий голос был первым «музыкальным инструментом» на Земле. Со временем, осознавая полный звуков окружающий мир, человек захотел отразить этот мир во всем его звуковом разнообразии. Для этого людьми созданы и создаются разнообразные музыкальные инструменты. И все они ведут свое происхождение от Божественного инструмента, имя которому человеческий голос.

Что же отличает человеческий голос от других музыкальных инструментов? Во-первых, это материал, из которого голос «построен». Ведь он состоит из живых тканей, что имеет как свои достоинства, так и «недостатки», создает заботы, которых нет у исполнителя на рукотворных инструментах. Один из главных «недостатков» голоса начинающих певцов — неумение четко скоординировать движения мышц, связанных с голосообразованием.

Во-вторых, человеческий голос выполняет две функции: исполнение музыки и исполнение речевых звуков. Ведь при игре ни на одном музыкальном инструменте не возникает проблема слова. А певцу, как только он издает звук, сразу же приходится иметь дело со словом. И сложность состоит в том, что часто речевая функция не совпадает с музыкально-вокальной функцией.

В-третьих, любой музыкальный инструмент строится мастерами согласно точным расчетам, и играть на нем начинают лишь после его постройки. Певцам же при овладении голосом приходится одновременно

«строить» свой инструмент и учиться играть на нем. А о точных расчетах при воспитании голоса певца речь пока не идет.

В первый период воспитания голоса вопросы «строительства» его занимают большую часть времени, сил и внимания как ученика, так и учителя.

Теперь посмотрим, что же общего у человеческого голоса с рукотворными музыкальными инструментами? У всех без исключения музыкальных инструментов, сделанных человеком, есть части, несущие одинаковые функции: источник звука, резонаторы, источники звуковой энергии (у струнных — струны, корпус, смычок; у духовых — трости, корпус, губы и дыхательный аппарат исполнителя). Если мы считаем, что голос — это инструмент, он также должен иметь эти части и существовать согласно объективным законам бытия. И то, что мы не можем увидеть все части голосового аппарата, не освобождает нас от необходимости осознать, услышать и понять роль каждой из этих частей в становлении голоса.

Профессиональный певческий голос должен отвечать нескольким требованиям: быть ярким, красивым, обладать силой и устойчивостью звучания, широким диапазоном, гибкостью и неутомимостью.

Из перечисленных качеств голоса некоторые могут появиться у начинающего певца лишь со временем. Это, например, полный диапазон или полная сила голоса. И нельзя сразу требовать от начинающего певца ни того, ни другого.

Одной из проблем постановки голоса ученика является выравнивание тембра.

Для этого необходимо освоить:

- 1) ровность тембра всех гласных;
- 2) ровность тембра по диапазону (на том участке, который имеется у ученика).

Хотелось бы заострить на этих вопросах внимание как преподавателей, так и самих учащихся, где бы они ни начинали свой певческий путь — в музыкальной школе, на подготовительных курсах, в кружках самодеятельности или в музыкальном училище. Практика показывает, что даже певцы, получившие среднее, а порой и высшее образование, но не решившие проблемы выравнивания тембра, имеют сложности на производстве, вплоть до расстройств голосового аппарата.

Наш слух воспринимает звуки голоса как ровнозвучащие, независимо от того, какие мы поем гласные или какой высоты берем звук, если в них присутствуют и высокая, и низкая певческие форманты. Научиться так организовать усилия своего голосового аппарата, чтобы обеспечивать эту ровность, — задача певца и его руководителя.

*Составлено по лекциям Е. И. Шевелевой,
профессора кафедры сольного пения
Российской академии музыки им. Гнесиных,
заслуженной артистки РФ*

«СЛУХОВОЙ» И «МЫШЕЧНЫЙ» ТИПЫ ПЕВЦОВ

Чем же объяснить, что разные певцы по-разному реагируют на заглушение? На наш взгляд, разгадку этого явления следует искать в том, насколько у певца развито внутреннее мышечное чувство. Ведь когда певец себя не слышит, он руководствуется в управлении голосом своим внутренним мышечным чувством. Но не все певцы, оказывается, в одинаковой мере способны ориентироваться в пении на мышечное чувство.

Очень условно и «неофициально» мы разделили всех певцов на два типа: «слуховой» и «мышечный». К первой категории мы отнесли певцов, голосовая функция которых резко подвержена изменению в результате заглушения, а ко второй — «устойчивых» к шуму певцов. Основанием для такого разделения для нас послужило предположение (подтвержденное экспериментально), что певец «слухового» типа руководствуется в пении в основном слуховыми ощущениями собственного голоса. Среди этих певцов часто встречаются люди с хорошим музыкальным слухом и тонким вкусом. Они хорошо чувствуют и переживают исполняемое произведение. Однако большим вокальным недостатком этих певцов является сильная зависимость техники голосообразования от слухового контроля: если такой певец почему-либо слышит себя по-другому — он и поет иначе. На сцене,

особенно с незнакомой акустикой, этот певец поет совсем не так, как в классе, в связи с чем педагог жалуется, что такому певцу трудно привить и закрепить какой-либо певческий навык. Каждое занятие со «слуховым» типом приходится начинать «с самого начала». Недостаток этого типа певцов не в том, что у них слишком впечатлительный слух, а в том, что у них слабо развито мышечное чувство и плохая мышечная память, в результате они плохо учатся и быстро забывают то, чему научились.

Другие певцы отличаются прочной мышечной памятью, позволяющей им уверенно воспроизводить всю «технология» звукообразования в любых условиях, даже если они себя не слышат. Такие певцы ориентируются в пении не только на слух, но, в большой мере, и на свои внутренние мышечные ощущения, почему они легко переносят заглушение, уверенно поют в измененных акустических условиях, например на большой сцене так же, как и в классе, прочно запоминают и усваивают певческие навыки.

Разумеется, наше разделение певцов на типы — чистая условность, и в жизни мы можем встретить массу разновидностей, сочетающих в себе самые различные черты. Практика говорит, что наилучшим типом певца оказывается тот, кто обладает как хорошим и впечатлительным слухом, так и тонко развитым мышечным чувством и мышечной памятью. Это обеспечивает голосу известную «самостоятельность» при пении в измененных акустических условиях.

*Л. Дмитриев,
из книги «Основы вокальной методики»*

ОБОНЯНИЕ

Если вокальная педагогика заимствует некоторые понятия и учится у науки, то и науке практика вокальной педагогики предоставляет много интересных фактов для анализа. Часто приходит на ум сравнение некоторых методов управления певческим голосом с методами народной медицины в лечении различных болезней: только сейчас многие из этих методов находят глубокое научное обоснование и признание.

Можем ли мы, например, представить, что чувство обоняния имеет какое-либо отношение к управлению певческим голосом? Давайте побываем на уроке у какого-нибудь опытного вокального педагога. Если у певца не получается правильный певческий вдох, то педагог дает совет: «Вдохните так, как будто Вы вдыхаете запах чудной розы», после чего вдох у ученика организуется уже значительно правильнее.

В чем же здесь дело? Ответ, оказывается, очень простой: когда мы вдыхаем приятный запах, то органы дыхания ведут себя совсем иначе, чем при вдыхании обычного и тем более неприятного запаха. Для того чтобы понять физиологию этого процесса, обратимся к известным опытам И. П. Павлова с так называемым «мнимым кормлением». Бывают люди, которым, ввиду болезни пищевода, пищу вкладывают прямо в желудок через специальную трубочку (фистулу) в стенке желудка. Если, однако, такому больному в желудок пищу не вкладывать, а дать только пожевать какие-либо вкусные вещества, например лимон с сахаром, то можно обнаружить, что в желудке наблюдаются усиленные движения и сокоотделение. Не только желудок, но и весь пищеварительный тракт приходит в движение, заранее готовясь принять пищу, находящуюся еще в ротовой полости. Если человек будет жевать невкусные вещества, то никакой «подготовки» к принятию пищи в желудке не происходит.

Не трудно представить, что подобные рефлекторные взаимоотношения между начальными и последующими «инстанциями» существуют не только для пищеварительного, но также для воздухоносного тракта человека. Вдыхание приятного запаха раздражает нервные окончания в носовой полости и рефлекторно настраивает нижние дыхательные пути к более глубокому вдоху и правильному распределению воздуха в легких (вспомните, как легко и приятно дышится в сосновом бору!). А это-то и важно для правильного певческого вдоха.

Таким образом, чтобы подействовать на певческое дыхание, мы адресуемся не только к непосредственному «хозяину» легких — мышечному чувству, — но также и к зрению и даже обонянию певца!

Часто вокалисты спорят о том, как лучше дышать: через рот или через нос (имеется в виду вдыхание во время пения). Исходя из того, что мы знаем о рецепторной функции носа, более уже обоснованным следует считать вдыхание через нос. Не говоря уже о важной защитной функции носа (обогрев воздуха, очищение его от пыли и т. д.).

Раздражение рецепторов носовой полости струей поступающего в легкие воздуха имеет важное физиологическое значение для регуляции дыхания.

Нельзя, конечно, упускать из виду, что при пении в большинстве случаев, особенно при исполнении произведений в быстром темпе, вдыхание через нос может оказаться практически невозможным. Однако и в этом случае, исходя из приведенных соображений, наиболее правильным следует, по-видимому, считать вдох через нос и рот одновременно.

Практика показывает, что различного рода нарушения и заболевания носовой полости всегда приводят к ухудшению звучания певческого голоса. В результате многолетних фониатрических наблюдений профессор В. Г. Ермолаев пришел к выводу, что хороших певцов с «плохим» носом, как правило, не бывает. Нельзя забывать также, что носовая полость выполняет для певческого голосового аппарата еще и важную резонаторную функцию.

Лечение заболеваний носовой полости певцов благоприятно сказывается на голосе. Об этом свидетельствуют заявления студентов, их педагогов, а также объективные исследования певческого звука.

Все данные говорят о том, что певцам следует обращать серьезное внимание на состояние носовой полости. Ошибочно мнение, что голос зависит только от голосовых связок.

*Л. Дмитриев,
из книги «Основы вокальной методики»*

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ ПЕВЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ И НАВЫКАМИ ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ

Данные упражнения советуем петь полным, ровным одинаковой силы голосом, тесно связывая один звук с другим. Упражнения способствуют выработке кантилены и формируют правильное дыхание на звуке.

Сначала используют очень короткие и простые упражнения, затем — более длинные и сложные. Осваивать навыки дыхания и пения необходимо на центре голоса. Упражнения поются по полутонам вверх и вниз не шире кварты.

Общая длительность исполнения каждого упражнения не должна превышать 6—8 секунд.

Первые упражнения направлены на выработку ощущения попадания звука в головной резонатор.

Корифеи вокального искусства считают попадание в головной резонатор основой, на которой строится организация певческого звука. Кроме того, ощущение высокой позиции помогает преодолению многих технических и исполнительских трудностей.

Работа резонаторов — наиболее сложный вопрос вокальной методики, поэтому остановимся на нем подробнее. Мы различаем по месту расположения головные (верхние) и грудные (нижние) резонаторы.

Головные резонаторы — это ротоглоточная полость и полость носа с придаточными пазухами.

Грудными резонаторами считаются грудная клетка, трахеальная трубка и бронхи.

Как головное, так и грудное резонирование проявляют себя в определенных ощущениях точно локализованных вибраций: при головном — в области лицевой части головы (в «маске»), при грудном — в грудной клетке.

В постижении вокальной техники огромная роль принадлежит личным ощущениям певца. Наиболее сложное и развиваемое в процессе длительной вокальной работы ощущение — чувство «попадания» звука в головной резонатор, в некоторых вокальных школах эта область нахождения называется «маской».

Правильность процесса формирования звука объективно обуславливает включение резонаторов. Резонаторные ощущения служат показателем правильного звукообразования, его индикатором.

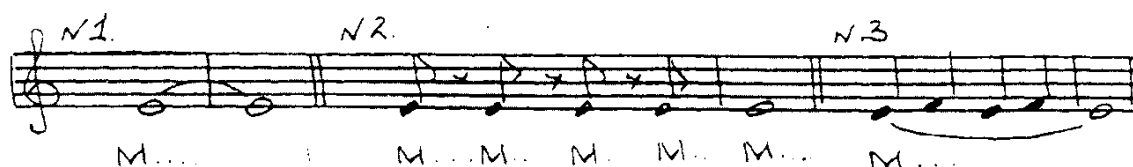
«Попадание» в резонатор — это идеал к которому необходимо стремиться.

Хорошо поставленный голос окрашен грудным и головным резонированием на протяжении всего диапазона. При правильном головном резонировании голосу присущи звонкость, яркость, полетность; при грудном — насыщенность, бархатистость, объемность.

При неправильном пользовании резонаторами голос может измениться. Взаимодействие же двух резонаторов обогащает певческий звук, совершенствуя его выразительные возможности.

Первые три упражнения помогут ощутить головное резонирование.

Упражнения № 1 и 3 поются с закрытым ртом на легато, очень связно, ровно. Упражнение № 2 — на стаккато, это особенно поможет ощутить головное резонирование, придаст голосу звонкость. Петь в точной позиции на одном дыхании. Следить, чтобы звуки формировались и ощущались как бы в одной точке.



Не терять ощущение вибрации в районе переносицы.

Для хорошего раскрытия носоглотки представить, что вдыхаешь запах розы, нюхаешь цветок.

Упражнение № 4

Зовем издалека:

1. Эге-ге-ге-е-й, с украинским (фрикативным) «г». (Для сравнения позовите близко и, как вариант, — с русским звуком [г].)

2. Пе-ре-во-о-о-з...

Запоминаем: ощущение свободы в глотке — как на вдохе, положение нёба.

Упражнение № 5

Для артикуляционных мышц:

1. Тр-р-р-р...

2. Трь-рь-рь-рь...

На одной ноте, очень активно, по полутонам вверх и вниз, не шире кварты.

Упражнения № 6— 8:

Поможет найти «прикрытый» звук, итальянское произношение буквы «и». Не наш открытый звук [и], а мягкий, как в итальянском языке.

Протяните «ди-и-и-и...» на итальянский манер.



Упражнение № 9

Известная русская певица А. Нежданова говорила своим ученикам: «Возьмите в рот букву “к” и так пойте».

Произнесите букву «к», проследите, как «настроилось» нёбо и корень языка ушел назад. Это «плацдарм» для буквы «а».

Попробуйте спеть.

Упражнение № 10

Это упражнение поможет Вам совершенствоваться в выравнивании гласных. Рекомендуем петь перед зеркалом.

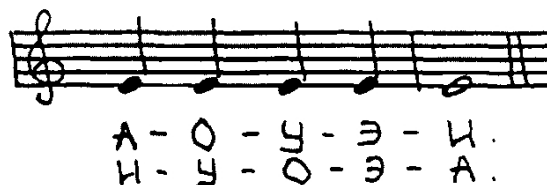
Звуки «э» и «и» поются чуть мягче — это поможет сохранить ровность звучания.

Петь плавно, связно.

Звук прежде всего строится на гласных, несущих основную нагрузку в певческом звукообразовании.

Формирование гласных звуков в пении имеет свои особенности, знание которых поможет сознательно управлять артикуляционным аппаратом с целью достижения ровного, однородного звучания.

В русском языке пять гласных фонем (произносительных единиц). Это [а], [о], [у], [э], [и]. Даже при пении этих звуков на одной ноте возникает взаимодействие вокально-музыкальных и речевых функций.



В артикуляции речевых звуков принимают участие различные мышцы губ, глотки, щек, нёбные мышцы, но *главной артикуляционной мышцей является язык.*

Из-за недооценки роли языка часто преувеличивается роль рото-глоточной полости, что приводит к изменению тембра голоса.

Перед начинающим певцом стоит задача научиться бороться с излишним движением артикуляционного аппарата и основную роль в произношении гласных предоставить языку.

Работа над ровностью гласных и пристальный слуховой контроль поможет найти нужную координацию мышц артикуляционного аппарата.

Ряд гласных, данных в упражнении № 10, можно чередовать:

а-э-и-о-у;

о-у-а-э-и и т. д.

Внимательная работа над ровностью тембра гласных поможет приобрести навык в координации мышц голосового аппарата, позволяющий сохранить ровность гласных в пении, при исполнении упражнений и несложных песнопений с текстом.

Составитель Л. В. Вовчук

РАБОТА НАД РОВНОСТЬЮ ТЕМБРА ГОЛОСА НА РАБОЧЕМ УЧАСТКЕ ДИАПАЗОНА

Профессиональный голос должен иметь диапазон не менее двух октав, и на протяжении этих двух октав голос должен звучать ровно, т. е. в нижнем участке диапазона всем типам голосов следует сохранять яркое звучание (не потерять высокие обертоны), а в верхнем участке — сохранять округлость звучания.

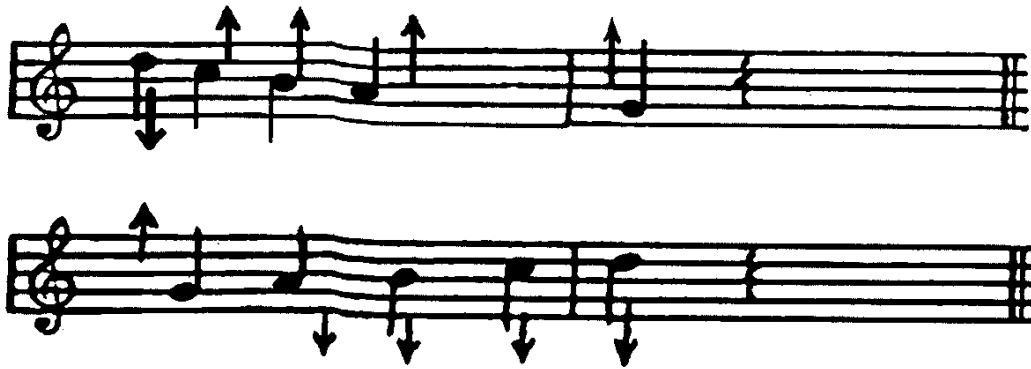
Рассмотрим работу голосового аппарата на участке диапазона до переходных нот. Все дошедшие до нас школы пения всегда предлагали своим ученикам петь гаммы в различных вариантах. В музыке можно обозначить три направления движения звуков: движение вверх, движение вниз, пение на одной ноте. Что это означает при игре на различных рукотворных инструментах, ясно. Например, на рояле играть вверх — значит вести руку направо, вниз — налево и т. д. А что значит направление движения в музыке для певца? Какие мышцы и куда «направить» их при «игре на инструменте», называе-

мом «человеческий голос»? Какие из них следует стараться удерживать в неподвижности, а какие должны двигаться с изменением высоты звука? В настоящей работе нам хотелось бы обозначить пути, по которым, на наш взгляд, должно развиваться вокальное мышление певца, его функциональный (вокальный) слух.

Работая над выравниванием звучания голоса по диапазону, у учащихся возникают проблемы при движении мелодии вниз, вверх и при удержании ее на месте. Причем с проблемой тембровой ровности диапазона тесно связана и проблема интонации, так что, решая первую, одновременно решаем и вторую. Напоминаем: голос — живой инструмент и поэтому быстро может менять свои формы и размеры, что неизбежно влечет изменение звуковых характеристик. Значит, при работе над ровностью диапазона снова встает задача сохранения резонаторных полостей голосового аппарата (как и на других инструментах). Что мы имеем в виду?

Прежде всего удерживание максимальных размеров грудного и головного резонаторов и постоянного положения гортани. Известно, что у мастеров вокала гортань «не прыгает» по вертикали, а занимает точную и постоянную позицию в пении на всем диапазоне и на всех гласных. Удержание этой точной позиции — одна из самых важных и трудных задач для певца и его учителя. Но что же меняется с изменением диапазона? Прежде всего, на наш взгляд, следует обратить внимание на изменение подвздошного давления. Известно, что оно возрастает с возрастанием высоты звуков. Поэтому, если при движении звуков вверх не позаботиться о том, чтобы отвести от голосовых складок все «излишки» давления, они — эти «излишки» — приведут голосовой аппарат к режиму форсировки звучания и часто к завышению или занижению интонации. Не следует также более высокие звуки стараться петь слишком громко. Высокие звуки и так воспринимаются человеческим ухом как более громкие. Надо научиться брать все звуки в одном нюансе, не «выстреливая» верхние из них. Очень важный момент при пении восходящих построений — это организация первого звука. Его (нижний звук фразы, гаммы) нужно строить по высокому звуку, т. е. при исполнении нижнего звука в него нужно заложить усилия, необходимые для исполнения верхнего звука.

Восходящие стрелки над нотами указывают певцу на необходимость повышенного контроля за мышцами головного резонатора, нисходящие стрелки — на необходимость повышенного контроля за мышцами грудного резонатора, за дыхательными мышцами.



Особую трудность представляет исполнение звуков в нисходящем движении.

Часто мы слышим жалобы дирижеров: в нисходящем движении понижается интонация звука. С чем это связано? Попробуем проанализировать. Создав необходимые усилия для взятия верхних нот, мышцы голосового аппарата при движении мелодии вниз начинают «отдыхать». Дело в том, что рабочий участок диапазона, так называемый «центр», — это участок, которым мы пользуемся и в речи, «бытовой» участок звучания голоса, тот участок, где мы привыкли извлекать звуки без усилий. Поэтому мышцы и «отдыхают». Но и тембр мы получаем «бытовой» в том случае, если не умеем удерживать необходимые усилия голосового аппарата. Чтобы, идя вниз, удерживать яркость звучания, точность интонации, очень важно преодолеть психологический барьер: при движении мелодии сверху вниз в центральный и нижний участки голоса следует не расслаблять мышцы, не «отдыхать», а удерживать упругость мышц всего голосового аппарата, как и в верхней участке диапазона. Иначе говоря, *следует удерживать точную позицию голосового аппарата на всем диапазоне.*

Очень важно обратить внимание еще на один аспект при пении в нисходящем движении. Для сохранения ровности звучания нисходящей гаммы нужно следить, чтобы каждый нижеследующий звук исполнялся без нажима, чуть тише предыдущего. Анализ нюансировки всех вокализов старых мастеров (Т. Зейдлер, В. Лютген, Ф. Абт) подтверждает эти наблюдения.

Мы обозначили перед начинающими певцами и их учителями лишь две основополагающие проблемы:

- 1) ровность тембра голоса при исполнении всех гласных;
- 2) ровность тембра голоса на рабочем участке диапазона.

Эти проблемы, на наш взгляд, следует настойчиво решать с первых шагов обучения пению. Иначе они мешают развитию певца в техническом, а следовательно, и в художественном отношении.

Е. И. Шевелева

*профессор кафедры сольного пения
Российской академии музыки им. Гнесиных,
заслуженная артистка РФ*

НАСТАВЛЕНИЕ ЦЕРКОВНОМУ ЧТЕЦУ О ТОМ, КАК ЧИТАТЬ В ХРАМЕ

Составлено по учению святых отцов и подвижников, по указаниям церковного устава и на основании многовекового опыта богослужения Русской Православной Церкви

ЧИТАЙ БЛАГОГОВЕЙНО, СО СТРАХОМ БОЖИИМ

• Богобоязненный чтец должен всегда памятовать, что он возглашает славословия и молитвы за себя и за всех молящихся в храме, где всегда невидимо присутствует Сам Бог, Его Пречистая Матерь, Ангелы и святые. Господь Сердцеведец ведает чувство и отношение, с каким чтец совершает свои обязанности.

• Богобоязненный чтец знает, что и предстоящие в храме замечают его ошибки, его невнимание и прочее и могут соблазниться этим. Потому он не допускает небрежности, боится прогневать Бога. Ибо в Писании сказано: «Проклят всяк человек, творящий дело Господне с небрежением» (Иер. 48, 10). Читая в святом храме молитвословия вслух для всех верующих, мы исполняем дело Божие, поэтому читай благоговейно и благообразно, внятно и неспешно.

ТЩАТЕЛЬНО ГОТОВЬСЯ К ЧТЕНИЮ

• К чтению, которое ты должен исполнять, надо тщательно подготовиться: заблаговременно с ним ознакомиться и вдумчиво прочитать текст, обратив внимание на произношение слов, ударения,

на содержание, чтобы читать правильно, сознательно и осмысленно. Если плохо читаешь, не ленись чаще упражняться в чтении, прочти несколько раз и попроси другого, знающего, проверить тебя.

ЧИТАЙ ОСМЫСЛЕННО

• Читай так, чтобы прежде всего ты сам понимал, что читаешь, и чтобы читаемые молитвы и псалмы проникали в твое сердце.

Вместе с этим не забывай народа, стоящего в храме, и читай так, чтобы тебя понял и народ, чтобы и он вместе с тобой, читающим, едиными устами и единым сердцем молился и прославлял Господа, — для этого-то и собираемся в святой храм.

• Читая в церкви, помни всегда, что твоими устами произносится и возносится к Престолу Божию молитва всех предстоящих и что каждое произнесенное тобою слово должно проникать в слух и душу каждого молящегося в храме.

ЧИТАЙ НЕСПЕШНО, ВНЯТНО И ОТЧЕТЛИВО

• Поэтому не торопись, читая святые молитвы, и не унижай молитвы торопливым чтением, не гневи Бога. Торопливое и невнятное чтение не воспринимается слухом, мыслью и сердечным чувством слушающих. Такое чтение и пение, по словам святителя Тихона Задонского, — «ленивым угождение, добрым печаль сердечная и воздыхание, всем же приходящим (в храм) соблазн и вред».

• Богобоязненный чтец не будет в угоду немногим читать скоро и небрежно, чтобы всех молящихся не лишит возможности благоговейно и внимательно молиться. Ибо он хорошо понимает, что небрежением чтеца многие смущаются и соблазняются и могут даже уйти из храма. Лица же, которые склонны к сектантству или вообще склонные видеть недостатки в Православии, услышав небрежное и неблагоговейное чтение и пение в наших храмах, могут и совсем отпасть от Православия в сектантство или охладеть к вере. Таким образом, по вине небрежных чтецов и певцов подвергается бесчестию наше православное богослужение, храмы, духовенство и само Православие, а молящиеся лишаются многосодержательных молитв и религиозно-нравственного назидания.

• Ввиду этого церковный чтец не должен допускать скорого чтения, переходящего в небрежность, и не должен исполнять просьб тех, которые требуют от него нарушать его долг благоговейного чтения. Ибо повиноваться Богу подобает больше, нежели людям (Деян. 5, 29).

- Для того чтобы самому знать меру, с какой скоростью читать, необходимо читать с пониманием читаемого, а не механически, и не на внешнюю только сторону чтения обращать внимание, а и на содержание, самому при этом в душе молиться.

Надо научиться читать так свободно, без напряжения, чтобы при чтении не было затруднения в произношении слов, сокращений (титла), ударений, в выборе высоты и силы голоса, повышений и понижений голоса и др., — короче говоря, чтобы внимание как можно меньше отвлекалось на саму технику чтения, а больше сосредотачивалось на смысле читаемого и сердечном его восприятии чтецом.

- Читать надо с такой размеренностью, чтобы слушатели успевали мыслью воспринимать каждое слово молитвы и сердцем ее прочувствовать.

Такое чутье у благоговейного чтеца приобретаем мы тогда, когда он сам в храме и дома будет стараться внимательно молиться умом и сердцем. Тогда он опытом дознает, что при быстром чтении невозможно молящимся успевать улавливать содержание молитвы и молиться и умом и сердцем.

При чтении следует избегать другой крайности: не следует и растягивать чтение без нужды.

ЧИТАЙ СО СМЫСЛОВЫМИ ОСТАНОВКАМИ

- Чтобы содержание читаемых молитвословий легче воспринималось молящимися в храме, надо каждое предложение (фразу) отделять небольшой паузой — чуть протянув голосом. В самом же предложении также следует делать смысловые остановки (замедления), разделяя ими одну от другой определенные смысловые группы слов.

- Начинающим чтецам, не имеющим еще достаточного опыта и навыка, рекомендуется смысловые остановки во время чтения делать по знакам препинания в тексте — по запятым, двоеточиям и точкам. На запятых следует делать более короткие паузы, на точках и знаках вопроса — более длинные (протягивая голосом).

ПРАВИЛЬНО ЧИТАЙ, ПО-ЦЕРКОВНОМУ

- При чтении выговор слов должен быть славянский, т. е. каждую букву в слове следует произносить так, как напечатано, например: *твердый*, а не *твёрдый* (в церковнославянском языке нет буквы ё); *отец*, а не *атец*; *век*, а не *вик*; *его*, а не *ево* или *його*; *убогаго*, а не *убогаво*.

Впрочем, здесь, как и в других случаях, нет правил без исключений. Так, слова *Аггел, Логгин, Пагкратий* выговариваются: *Ангел, Лонгин, Панкратий*.

- При чтении по-церковнославянски следует обращать внимание на ударения и титла (знаки сокращений), чтобы правильно произносить слова.

- Надо соблюдать древний образ церковного чтения. При чтении не следует искусственно оттенять или как бы подчеркивать смысл читаемого. В церковном чтении неуместна светская художественная выразительность. Читать нужно без изливания своих чувствований переливами и изменениями голоса; не следует голосу придавать нежность, умиление, суровость или другое какое-либо чувство — церковный чтец не актер. Пусть на слушателей действуют святые молитвословия собственным своим духовным достоинством. Желание передать другим свои чувства и переживания или подействовать на них изменениями голоса есть признак самомнения и гордости (святитель Игнатий (Брянчанинов)).

- Читать надо своим природным голосом, а не напускным. Не следует читать на низких тонах: чтение тогда получается глухое, неслышное и чтец быстро устает. Высоту тона для чтения нужно брать близкой к высоте природного голоса при пении.

- Читать нужно просто, ровно, нараспев (как бы полупеть), в один тон, с небольшими повышением и понижением голоса (на один тон или на полтона). Так принято издревле в Православной Церкви.

- Читать надобно умеренным голосом, не слишком его ослаблять или усиливать, но так соразмерять, чтобы все слова ясно доходили до слуха каждого молящегося. Само собой разумеется, что чем больше храм или чем больше народа, тем более необходимо усилить голос, но никак не превращать его в крик.

- Чтец должен стоять перед книгой прямо, без поклонов и читать, не переминаясь ногами, не отставляя их в сторону, телом не качаться, иметь руки свободно опущенными, головой не трясти, читать же неспешно, но и не тянуть, произносить слова отчетливо, внятно (с ясной дикцией и правильной артикуляцией), делая смысловые остановки в самом предложении.

Если читается на подставке (аналое), чтец должен следить, чтобы пелена на подставке лежала прямо, а не криво, и если она опустилась низко — поднять ее.

УЧИСЬ ХОРОШО ЧИТАТЬ

• Если кто из чтецов чего не знает, то должен заранее спросить псаломщика или уставщика. Ибо, начав читать, уже неудобно учиться, искать нужное или надеяться на подсказывание. Всякая ошибка, всякая задержка производит смущение предстоящих и отвлекает их от молитвы.

• Бывает, что и хороший чтец в чем-либо всегда грубо ошибается, — это оттого, что с первого раза он неправильно прочитал или неправильно понял. Поэтому лучше себя проверять. Надо не обижаться, а быть благодарным, если другие укажут. Попроси другого (псаломщика или хорошо знающего чтение) прослушать твое чтение и указать ошибки, которых следует стараться не повторять.

НЕ ТЩЕСЛАВЬСЯ, ЧИТАЙ БЕЗ СМУЩЕНИЯ И РОБОСТИ

Лучших чтецов, особенно когда им отдают предпочтение перед другими или когда они только начинают читать в храме, обыкновенно борет тщеславие. Побороть его можно только самоукорением и сознанием того, что способности, голос даны Богом и мы должны употреблять их во благо, ибо об употреблении их дадим ответ Богу. И чем превозноситься, если исполняем должное?

• Особенно нужно избегать чтецам и певцам на клиросе всякого рода зависти и недоброжелательства между собой, но наоборот, надо радоваться, что и другие трудятся для храма во славу Божию.

• Чтецам, особенно молодым и начинающим, следует побороть в себе ненужное смущение и излишнюю робость при чтении в храме. Читаем мы молитвы пред Богом и к Богу и должны читать в духовной самособранности, не думая о том, как на меня посмотрят или что обо мне подумают.

БЕРЕГИ ЦЕРКОВНЫЕ КНИГИ

• С благоговением и бережно относись к богослужебным книгам, в которых помещены песнопения и молитвословия, написанные святыми отцами по вдохновению Святого Духа. Это не простые книги, а книги святые, драгоценные сокровищницы многовекового вдохновенного молитвенного творчества всей Церкви.

• Поэтому с церковными книгами необходимо обращаться весьма бережно — не рвать, не марать, осторожно и аккуратно перелистывать, листов не загибать, не смачивать пальцев при перелистывании, своих карандашных и чернильных пометок и исправлений не делать.

Читая со свечой, не следует водить ею по строкам, чтобы не закатать книгу, а лучше держать свечу в стороне, справа или слева — как удобнее.

Добрых, любящих дело Божие и усердных чтецов и певцов да благословит Господь и да поможет им стать лучшими, чтобы сподобились они услышать от Господа возжеланные слова: «Добрый и верный раб, войди в радость господина твоего» (Мф. 25, 21). А нерадивые и ленивые пусть не забывают слов пророка: «Проклят человек, творящий дело Господне с небрежением» (Иер. 48, 10).

НАСТАВЛЕНИЕ ЦЕРКОВНОМУ ЧТЕЦУ О ТОМ, КАК ЧИТАТЬ В ХРАМЕ АПОСТОЛ И ПАРЕМИИ

• Помни, что читая в храме Апостол или паремии, ты возглашаешь в слух всех молящихся слово Божие, служащее ко спасению, вразумлению, назиданию. Поэтому читай с крайним благоговением, отчетливо, внятно, неспешно, чтобы каждое слово было воспринято слушающими.

• До службы внимательно прочти назначенное чтение для того, чтобы читать его безошибочно и с правильными смысловыми остановками.

• При чтении следует правильно разделять текст на небольшие смысловые группы слов, делая смысловые остановки (протягивая голосом). В помощь для этого могут служить часто расставленные в тексте знаки препинания.

Чтение с правильно расставленными смысловыми остановками облегчает восприятие читаемого слушателями.

• Читая Апостол или паремии, не следует чрезмерно и непристойно кричать, увлекаясь гнусным тщеславием или неразумным подражанием «протодиаконским громогласованиям»; напротив, нужно читать природным голосом, без отяготительного для слуха напряжения, без неестественных понижений в начале чтения и непомерно высоких нот в конце, читать благоговейно, внятно и величественно, чтобы не оказалось, что мы приносим Богу один плод устен, а плод ума и сердца приносим тщеславию, причем и плод устен отвергается Богом как оскверненная тщеславием жертва, по словам святителя Игнатия (Брянчанинова).

• Также не следует начинать чтение на очень низких нотах, особенно тем чтецам, у которых голос не баритон и не бас, а тенор или у кого слабый голос или узкий диапазон голоса. В таком случае

чтение получается негромким, плохо слышимым и не доходит до слушателей.

• Если Апостол читается среди храма, то следует соблюдать при этом следующий порядок.

В начале Литургии, во время пения изобразительных, необходимо пойти в алтарь, чтобы заблаговременно облачиться в стихарь, а затем взять благословение на чтение Апостола.

Входи в алтарь с великим благоговением, осенив себя крестным знаменем и облобызав изображение Архангела на боковых дверях. Войдя в алтарь, положи, обратись к Престолу, три земных поклона в будние дни или три поясных в воскресные дни и Господские праздники, а затем один поясной поклон, обратись к жертвеннику.

Получив у пономаря стихарь (сложенный крестом наверх), возьми его на обе руки; подойди к служащему старшему священнику и возьми благословение на облачение в стихарь; целуй при этом благословляющую десницу священника. После этого, осенив себя крестным знаменем и поцеловав крест на стихаре, облачись в него. (Взять благословение на облачение в стихарь и облачиться в него рекомендуется до малого входа.)

В Апостоле найди нужное чтение из апостольских посланий и прокимен (или прокимны) со стихами и стихи на аллилуарий. Заметь все закладками (лентами).

После малого входа, в начале пения трисвятого, взяв Апостол в обе руки и держа пред собой, пойдя к старшему служащему священнику и возьми благословение на чтение Апостола (отвечая наклонением главы на его благословение или целуя благословляющую десницу священника, положенную на Апостол). После этого выходи боковыми дверями из алтаря на середину храма.

Идя из алтаря на середину храма и обратно после чтения, держи книгу в левой руке, несколько прислонив верх ее к груди. Проходя мимо местной иконы Спасителя или Божией Матери в иконостасе, сделай поклон и иди далее.

(Примечание. Если Апостол или паремии читает псаломщик, который, как исполнитель пения, не имеет возможности идти в алтарь за благословением, то выходит он на середину храма после трисвятого, держа книгу в левой руке, несколько прислонив верх ее к груди. Идя на середину храма с клироса и возвращаясь после чтения на клирос, он творит поклон пред иконой Спасителя или Божией Матери.)

Став посреди храма пред царскими вратами, положи малый поклон, обратясь к алтарю.

После трисвятого, на слова служащего священника: «Мир всем», чтец воздает поклон священнику, говоря: «И духови твоему».

И после возгласа священника или диакона: «Премудрость» — читает вслух всей церкви: «Прокимен, глас (такой-то)...» и слова самого прокимна.

Затем, после первого пения прокимна, чтец читает стих; хор поет второй раз прокимен, после чего чтец прочитывает вслух первую половину прокимна, а хор допевает вторую половину. Стихи на прокимен надо произносить, когда хор прекращает пение, а не во время пения прокимна.

После пения прокимна диакон или священник вторично возглашает: «Премудрость», чтец произносит заглавие апостольского чтения, и затем, когда диакон или священник скажет: «Вонмем», чтец воздает служащему священнику поклон и начинает чтение Апостола. (Заглавие или название апостольского чтения берется из Апостола, оно помещается наверху страниц, например: «К Коринфяном послания святого апостола Павла чтение» или «Соборнаго послания Петрова (Иоаннова) чтение» и т. п.)

После окончания чтения, на слова служащего священника «Мир ти», чтец воздает ему поклон и произносит вполголоса: «И духови твоему. Аллилуиа, глас ...». (И если читал псаломщик, то он отходит на клирос для пения аллилуария.)

Когда хор пропоет первое «аллилуиа», чтец, стоя на середине храма, говорит первый стих аллилуария (певцы в это время должны молчать), после чего певчие снова поют «аллилуиа». После второго пения «аллилуиа» чтец произносит второй стих, а хор поет последний раз «аллилуиа».

Чтец же, сделав поклон к алтарю, а затем у местной иконы, идет в алтарь.

В алтаре чтец стоит с книгой до возгласа священника: «Мир всем», после чего, взяв благословение у священника, полагает Апостол на свое место. После же прочтения Евангелия, сняв стихарь и поклонившись святому Престолу, он выходит из алтаря и, сделав поклон местному образу, отходит на клирос.

*Составил преподаватель литургики
Киевской Духовной семинарии
Г. Шиманский,
6 февраля 1956 г.*

ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ ЦЕРКОВНОГО ПЕНИЯ*

Как надо держать себя при пении?

При пении не сиди, но стой прямо на обоих ногах. Шею и грудь не зажимай тесной одеждой; не поднимайся на носки и не раскачивайся; не опирайся на стол или стену, не подпирай подбородок рукой: все это мешает природному и свободному положению груди певца. Только совершенно природное положение всего тела, особенно грудной клетки, поможет воспроизводить приятные и красивые звуки.

Что вредит голосу?

Любое напряжение и утомление при пении, неправильный образ жизни (крик, бегание, скакание, горячительные напитки, распутство, чрезмерное курение и тому подобное) разрушают здоровье и красоту голоса. Так же и резкое охлаждение после продолжительного пения не только повлечет за собой простуду с кашлем и хрипами в голосе, но может привести и к более серьезным заболеваниям.

Воспроизведение звуков

Грудные резонаторы человека производят звуки с помощью вдыхания и выдыхания воздуха. Дышать должно всегда свободно, без принуждения, легко, и избегать всего того, что мешает выходящему воздуху.

Главных помех для свободного дыхания — две.

Первая помеха — сдавливание горла. Это происходит, если певец, желая своим совсем низким звукам дать большую силу, зажимает горло. Таким образом произведенный звук называется горловым и получается не только неестественным, нечистым и жестким, но и неприятным.

Вторая помеха — чрезмерное поднятие языка к нёбу; чаще всего это происходит на высоких звуках, которые певец силится взять; иногда — по не природному положению грудной клетки. Так как воздух выходит не через рот, а через нос, то такой звук называется носовой; он получается гнусавый, глухой, «тупой» и также неприятный.

Красивый и приятный звук получается только тогда, когда осанка безукоризненна, грудная клетка абсолютно свободна, а речевой аппарат находится в правильном положении. Такой звук называется грудной, он занимает в объеме голоса середину.

* Статья дана в переводе Л. В. Вовчук с распространенного тогда в Галиции и Подомерии (территория нынешней Львовской области) суржика.

Если хочешь убедиться, что твой звук грудной, то делай так: положи свою руку на грудь и пой; пока в груди есть вибрация, колебание — до тех пор твой звук грудной. Когда же звук сойдет на такие тона, при которых вибрация и колебание в груди прекращается, тогда твои звуки не грудные. Помни же, любезный певчий, чтобы всегда пел ты такими звуками, которые тебе дала природа; не старайся петь выше или ниже, потому как легко ощутишь две упоминаемые помехи, и звуки твои будут неприятными.

Плавное пение с выражением

Важным делом есть для певца петь плавно и выразительно. Плавно петь значит не отрывать один звук от другого, но легко, гладко и незаметно переходить с одного звука на другой.

Такое пение, при котором певец разрывает слова, добирая в середине слова дыхание, и не соотносит темп песнопения с другими певцами (в результате чего получается: «О, о, о, тче, че, че на, а, а, аш»), — безрассудно. Такое пение не то что красивым нельзя назвать, но оно бесчестит святость места, где оно поется.

Петь выразительно значит петь с таким чувством, какое предложено в песнопении. Если песнопение весело, например «Христос воскрес», то и ты проникнись веселым духом, пой весело и даже довольно скоро; если же песнопение грустно, например «Вечная память», проникнись тогда грустным настроением духа, пой помедленнее, жалостливо и довольно плавно.

В пении есть еще другие чувства: молитвенные или умилительные («Под Твою милость»), благодарственные и тому подобные, которые требуют ответного настроения духа со стороны певца.

В отношении скорости и силы пения отмечаю следующее:

1. Лучше петь все песни церковные помедленнее, чем поскорее: лучше тогда сладится сплоченный хор и возникнет красивый ансамбль.

2. Пой церковные песнопения средней силой голоса, чтобы пение твое не стало диким криком; помни, что пение твое должно быть сладкозвучным, милым, приятным и сильно поднимать дух набожности у предстоящего народа; это есть главная задача церковного пения.

Произношение

Во многом красота пения зависит от должного произношения. Произношение состоит в том, чтобы каждому слогу и каждой букве, как гласной так и согласной придать соответствующее ей звучание.

Более всего на произношение влияют правильно уложенный язык и соответствующее положение губ, тогда звук будет верным и ясным.

Поскольку в пении распеваются гласные, то прежде всего нужно уделить внимание их произношению.

Поступает много жалоб, что певцы коверкают в пении слова: написано одно, а поют по-другому. Так, часто заменяют «а» на «о», особенно на высоких нотах: но это не единственное нарекание; наши певцы часто чудовищно ошибаются в произношении гласных.

Написано: *Господи помилуй, аллилуиа...* а поют: *ГоспАди, ГАспади, ГосподЕ...*; *помилуй, памилуй, памелай...*; *аллилоиа, аллелоиа*, и даже с одной гласной умудряются напутать: например, *Аминь*, а поют *Ами-ень*; или при букве «р» поют: *рррр...*, вместо «что» читают «што».

Поэтому повторяю: проговаривай гласные в пении так, как они написаны.

Ударения в словах

Не менее важным, чем произношение, является ударение. Правда, пение по нотам не подлежит этому правилу, автор песнопения часто ставит ударения в соответствии с ритмом музыки. Но так как правила постановки ударений в Ирмологии непосредственно касаются нашего пения, то необходимо знать следующее.

Ударением называется выделение одного слога силой голоса; этот слог зовется ударным и над ним ставится знак (´), называемый оксией.

Ударения в простонародной речи часто отличаются от ударения в церковном языке.

Некорректное ударение бесчестит беседу так же, как и неправильное произношение. Есть много жалоб на невнимание и сомнительные ударения. Несколько примеров по этому поводу. Вот как коверкают ударения в пении: *моим—моим, Христово—Христово, Божественный—Божественный, честное—честное, имя—имя, величит—величит.*

Так, некорректное ударение и неправильное произношение ничем нельзя извинить; оно свидетельствует о лени, нежелании присмотреться к слову или исправить свою старую привычку.

Где необходимо брать дыхание

Все песнопение на одном дыхании не пропоешь; мы должны в продолжение его сделать один или несколько вдохов.

В нотах Ирмология мы не имеем на то особых знаков. Однако бери вдох после (, ; ; ! ?): при первом — совсем коротко, при следующих — постепенно все больше и дольше.

Так как пение есть звуками украшенная беседа, то будем помнить, что не надо брать дыхание в середине слова; не менее следует остерегаться, где только возможно, отделять вздохом слова, объединенные по смыслу; например, имя прилагательное от своего существительного и т. д. (например, «Преславная Богородице Дево» после «Преславная» дыхание не берется).

Вдох можно сделать по окончании музыкальной фразы («колена»), при этом нет различия, повторяется ли она или изменяется.

Не советую расходовать весь воздух до конца при пропевании, так как можно легко закашляться.

Переломный период (мутация) голоса

С возрастными изменениями тела человека меняется и голос. Детский голос, тоненький, высокий, ясный, чистый, пронизывающий ухо, как звонок, изменившись на мужской, делается грубее, сильнее, более темным, нет в нем той первоначальной резкости звучания.

У женщин голосовых мутаций не бывает, с годами голос лишь приобретает большую силу*.

Время мутации приходится чаще на 15–16-й годы жизни. Однако это правило не для всех общее, часто бывают иные случаи. Только можно сказать наверняка, что ученик ускоряет мутацию голоса, если в период времени, близкий к мутации, много и напряженно поет. Как долго продолжается мутация, точно сказать нельзя.

Ученик, у которого начинается изменение голоса, может еще петь детским высоким голосом, но у него уже прорываются низкие мужские звуки; в конце мутации он уже не может петь прежним высоким голосом.

Первейшей обязанностью внимательного учителя является то, что во время мутации он должен давать своему ученику возможность отдохнуть, а, по крайней мере, не заставлять петь ни высоких, ни низких нот; иначе ученик причинит большой вред своему голосу.

*Из сборника Порфирия Бажанского,
псаломщика в городе Сороки возле Львова,
1872 г.*

* Это представление автора XIX века, у женщин переломный период, мутация, длится приблизительно с 15 до 17 лет, но могут быть и другие варианты. – *Сост.*

РАЗДЕЛ 3
УПРАЖНЕНИЯ

СКОРОГОВОРКИ

1. Пароль — «Орел» (10 раз).
2. Бабы не бобы, бобы не бабы.
3. Свинья тупорыла
Весь двор перерыла,
Вырыла, порыла,
До норы не дорыла.
4. Кукушка кукушонку
Купила капюшон,
Как в капюшоне
Он смешон.
5. На дворе трава,
На траве дрова.
Не руби дрова
На траве двора:
Раз дрова,
Два дрова,
Три дрова.
6. Мы сидели на ели,
Ели на ели,
А когда все морели съели,
Еле слезли с ели.
7. Шли сорок мышей,
Несли сорок грошей.
Две мыши поплоше
Несли по две гроши.
8. Жил-был царь.
У царя был двор,
На дворе был кол,
На колу мочало.
Не начать ли сказку сначала?
9. Переподвѣподвертами.

10. Съел молодец
Тридцать три пирога,
С пирогом да все с творогом.
11. Сидели три медведя
На тоненьком суку.
Раз ку-ку, два ку-ку —
Оба плюхнулись в муку.
12. Рассказать вам про покупки?
Про какие про покупки?
Про покупки, про покупки,
Про покупочки мои.
13. От топота копыт
Пыль по полю летит.
Пыль по полю летит
От топота копыт.
14. Сидит Сидор на скамейке,
Долбит Сидор три копейки,
Хочет сделать три рубля
И купить себе коня.
15. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
16. Ехал Грека через реку,
Видит Грека в реке — рак,
Сунул Грека руку в реку,
Рак за руку Греку — цап!
17. Бык тупогуб, тупогубенький бычок,
У быка белая губа была тупа.
18. Сыворотка из-под простокваши.
19. Карл у Клары украл кораллы,
А Клара у Карла украла кларнет.
20. Разнервничавшегося конституционалиста нашли акклиматизи-
ровавшимся в Константинополе.

21. Тридцать три корабля лавировали,
Лавировали, лавировали,
Лавировали, лавировали,
Лавировали, лавировали,
Лавировали, да не вылавировали.
22. Сшит колпак не по-колпаковски,
Вылит колокол не по-колоколовски.
Надо колпак переколпаковать,
Надо колокол перевыколоколовать.
23. Чешуя у щучки, щетинка у чушки.
24. Ткет ткач ткани на платки Тане.
25. Вымыли ли вы куклу Милу?
Мы куклу Милу намылили и вымыли.
26. Командир говорил про подполковника,
Про подполковницу, про подпоручика,
Про подпоручицу, про подпрапорщика,
А про подпрапорщицу промолчал.
27. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
28. Стоит копна с подприкопенком.

СТИХИ

Индивидуальность голоса

Голос твой неповторим!
Чутко обращайся с ним.
Не учтешь его природы —
Жди вокальные невзгоды!

Скакуну дано скакать,
А не тяжести таскать,
Ломовой тяжеловоз
Распрекрасно тянет воз...

О. В. Далецкий
педагог по вокалу

Баланс: дыхание-гортань.
Проточность дыхания

Хорошо, легко поется,
Если звук свободно льется.
Если ж выжимается —
Исполнитель мается.
Коль голосовые складки
Запирают продых в схватке,
То в ответ гортань зажметса —
Звук свободно не польется.
И в режиме дискомфорта
Давятся, кричат на форте.

О. В. Далецкий
педагог по вокалу

Пение на улыбке

Не выражай вокальных мук,
Украсть улыбкой лик и звук.

О. В. Далецкий
педагог по вокалу

Чтоб красиво петь до гроба,
Купол сделайте из нёба,
Станьте полым, как труба,
И начните петь со лба.

Ощущайте точки две:
В животе и в голове,
Напирайте на живот
И пошлите звук вперёд.

Чтобы петь и не давиться,
Не забудьте удивиться.
Вдох короткий, как испуг,
И струной тяните звук.

Если Вы наверх идете,
Надо глубже «опирать»,
Всех тогда переорете,
Хоть и незачем орать.

Если вниз идете Вы,
Не теряйте головы,
Не рычите, точно зверь,
Открывайте мягко дверь.

Что такое звук «прикрытый»
Очень трудно объяснить.
Чтоб прикрытие найти,
Нужно к «е» добавить «и».


«А» — где «о», а «о» — где «у»,
Но не в глотке, а во лбу.
И со лба до живота
Лишь провал да пустота.

Пойте мягко, не кричите,
Молча партию учите
И не слушать никого,
Кроме Бога одного.


*Ю. Шкляр,
оперный певец, педагог*

НОТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ


Закрытым ртом.

1. 


М... М... М...

2. 


И... И... И...



Си... И... Ми... И... СИ... МИ...

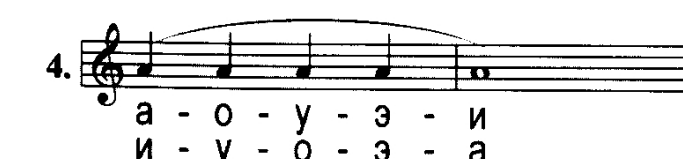


си - - - - рень
клён

3. 


И... ги - ги - ги - ги - ги - ги (через укр. "г")

Вначале медленно, после - темп ускорять.


4. 

а - о - у - э - и
и - у - о - э - а

Гласные можно чередовать по-разному.

5. 

И... СИ... Ма... И... СИ... Ма...



СИ... И... СИ... И...

до - ре - ми - фа соль-фа-ми - ре - до-ре.. до.

6.

Мы...

7.

и - а - а - а - и и - а - а - а - и

и - а - а - а - и ма... и...
зи... си... клён - - - - рень

зи... и... и... и... и...

8.

зе - лё - ный о розы огромный
пре - крас - ный о грозы берёзы и т.д.

9.

и - я - и - я - и - я - и - я - и

На: ч.5, м., б. 6.7; ч.8.

10.

Зи...

РАЗДЕЛ 4
АНАТОМИЯ

АНАТОМИЯ ОРГАНОВ РЕЧИ

Речевой акт осуществляется сложной системой органов, в которой различаются периферический и центральный речевой аппарат.

Голосовой аппарат человека состоит из трех частей:

1) верхние дыхательные пути — глотка, носоглотка, носовая полость, придаточные пазухи носа и полость рта (так называемая надставная труба);

2) гортань, в которой располагаются голосовые складки;

3) полость легких, бронхов и трахеи.

В состав периферического речевого аппарата входят исполнительные органы голосообразования и произношения, а также относящиеся к ним чувствительные и двигательные нервы. Центральный речевой аппарат находится в головном мозгу и состоит из корковых центров, подкорковых узлов, проводящих путей ядер соответствующих нервов.

Функция голосо- и речеобразования тесно связана с дыхательной функцией, а периферические органы речи являются в то же время и дыхательными органами. В состав периферического речевого аппарата входят: нос, рот, глотка, гортань, трахея, бронхи, легкие, грудная клетка и диафрагма (рис. 3).

Нос

Нос является началом дыхательных путей. Одновременно он служит органом обоняния, а также участвует в образовании так называемой надставной трубы голосового аппарата. Нос состоит из наружного носа и носовой полости с ее придаточными пазухами.

Наружный нос состоит из костно-хрящевого скелета и мягких частей. Верхний узкий конец носа, начинающийся от лба, называется корнем носа; книзу и кпереди от него тянется спинка носа, заканчивающаяся кончиком носа. Боковые подвижные части носа называются крыльями носа, их свободные края образуют наружные носовые отверстия, или ноздри. В состав скелета наружного носа входят лобные отростки верхнечелюстных костей, носовые кости и хрящи носа (рис. 4). Мягкие части образуются мышцами и кожей. Назначение мышц заключается главным образом в расширении и сужении ноздрей.

Носовая полость (рис. 5) состоит из двух половин, отделенных друг от друга *носовой перегородкой*. Задне-верхняя часть перегородки — костная, а передне-нижняя — хрящевая. Каждая из двух

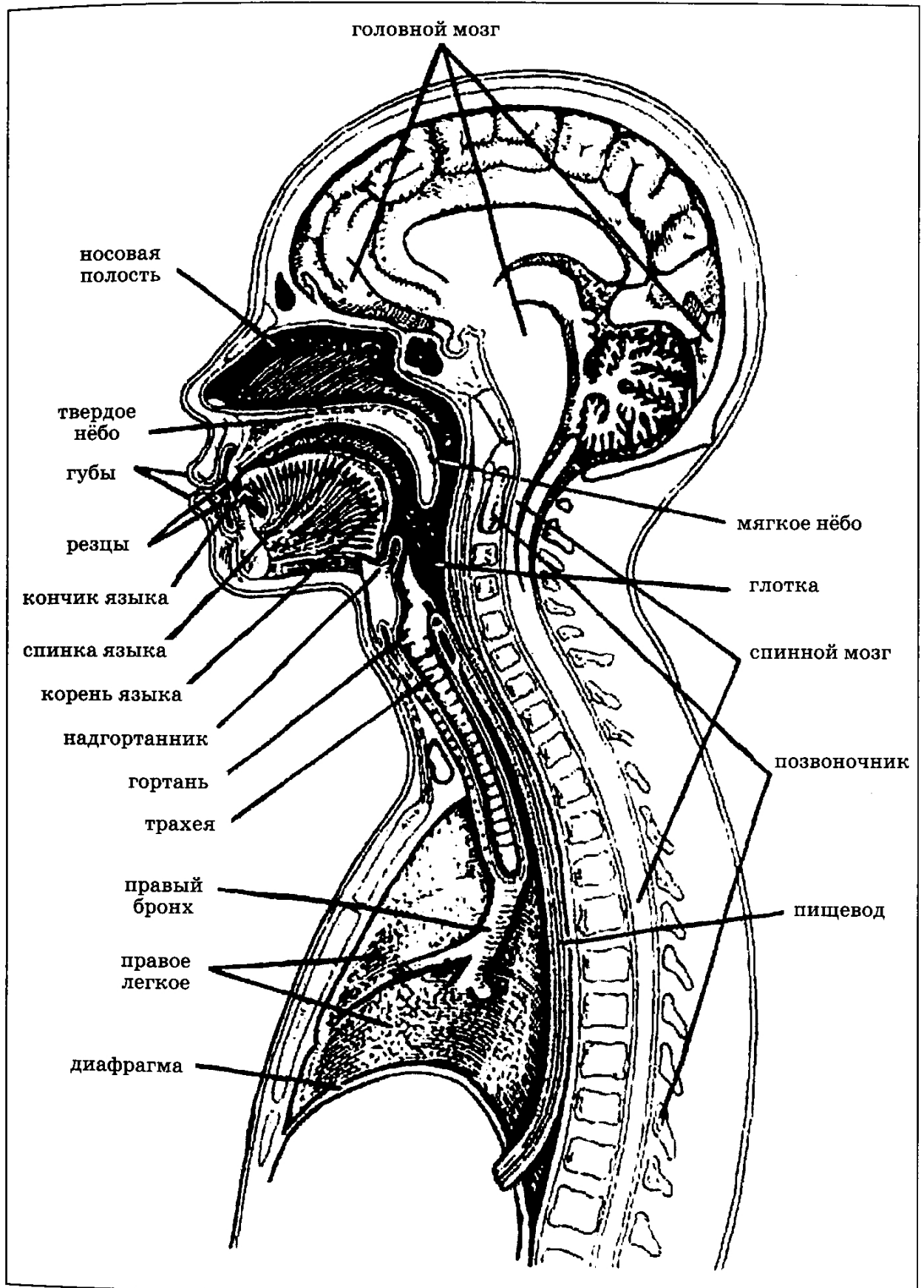


Рис. 3. Строение речевого аппарата

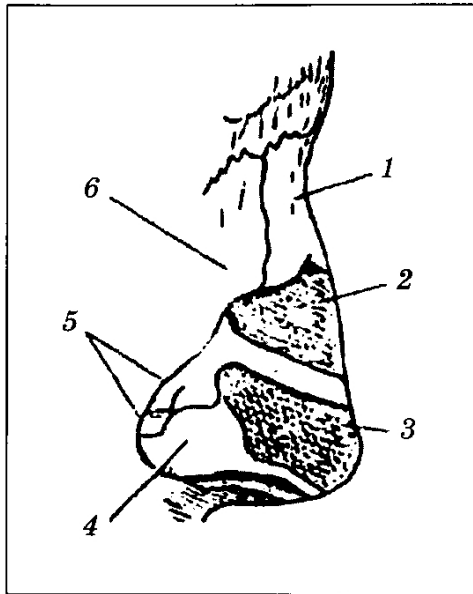


Рис. 4. Скелет наружного носа:
 1 — носовая кость; 2 — боковой хрящ носа; 3 — большой крыль- ный хрящ; 4 — крыло носа; 5 — малые крыльные хрящи; 6 — лобный отросток верхней челюсти

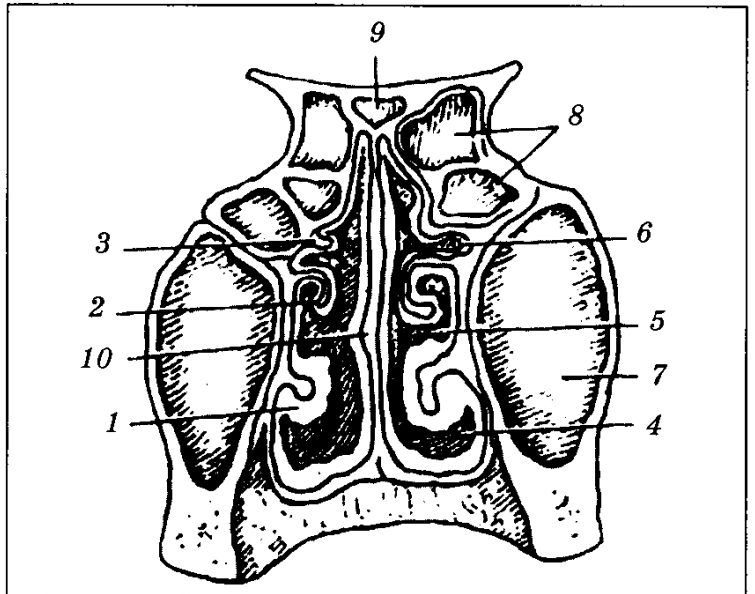


Рис. 5. Разрез через полость носа:
 1 — нижняя раковина; 2 — средняя раковина; 3 — верхняя раковина; 4 — нижний носовой ход; 5 — средний носовой ход; 6 — верхний носовой ход; 7 — верхнечелюстная пазуха; 8 — решетчатые клетки; 9 — основная пазуха; 10 — носовая перегородка

половин носовой полости имеет четыре стенки: верхнюю, нижнюю, внутреннюю и наружную.

Верхняя стенка, или крыша, полости носа в основном образуется ситовидной пластинкой решетчатой кости. Эта пластинка пронизана многочисленными отверстиями. На верхней ее поверхности, обращенной в полость черепа, лежит луковица обонятельного нерва. От луковицы отходят книзу тонкие веточки — так называемые обонятельные нити (волокна обонятельного нерва), которые проникают в носовую полость через отверстия ситовидной пластинки.

Нижняя стенка, или дно полости носа, является одновременно верхней стенкой полости рта (твердое нёбо). Дно носовой полости образуется двумя сросшимися по средней линии нёбными отростками верхнечелюстных костей и дополняется сзади горизонтальными пластинками нёбных костей.

Внутренняя, или срединная, стенка носовой полости — общая для обеих половин — образуется носовой перегородкой.

Наружная, или боковая, стенка полости носа по своему строению наиболее сложная. На ней имеются три горизонтально расположенных костных выступа, напоминающих по форме половинку двустворчатой раковины. Это *носовые раковины* — нижняя, средняя и верхняя. Самая большая из них, нижняя, является самостоятельной

костью, а средняя и верхняя представляют собой отростки решетчатой кости. Под носовыми раковинами расположены три *носовых хода*: между нижней раковиной и дном носовой полости — нижний носовой ход; между средней и нижней раковинами — средний, между верхней и средней раковинами — верхний носовой ход. Щелевидное пространство между носовой перегородкой и обращенными к ней поверхностями всех трех носовых раковин называется *общим носовым ходом*.

Спереди носовая полость прикрыта наружным носом и лишь в нижней своей части открывается наружу через вход в нос (ноздри). Задней стенки носовая полость не имеет и сообщается сзади с полостью глотки посредством больших овальных отверстий — *хоан* (по одному отверстию в каждой половине носа). Вся носовая полость выстлана слизистой оболочкой. В той части слизистой оболочки, которая покрывает верхнюю часть носовой перегородки, верхнюю и отчасти среднюю носовую раковину, разветвляются веточки обонятельного нерва, заканчивающиеся обонятельными клетками. Эта часть носовой полости называется *обонятельной областью*. Вся остальная часть полости носа именуется *дыхательной областью*. Слизистая оболочка дыхательной области выстлана мерцательным эпителием. Под слоем эпителия расположено большое количество желез, выделяющих слизь. В слизистой оболочке носовых раковин, особенно нижней, заложена так называемая *пещеристая ткань*, состоящая из расширенных венозных сплетений. Стенки этих сплетений содержат большое количество гладких мышечных волокон. При воздействии различных раздражителей (температурных, химических), а также психических факторов пещеристая ткань способна быстро набухать вследствие рефлекторного расширения венозных сплетений и наполнения их кровью. Такое набухание обуславливает иногда внезапное закладывание носа. В слизистой оболочке средней части носовой перегородки, приблизительно на 1 см сзади от входа в нос, имеется участок с поверхностно расположенной сетью кровеносных сосудов. Этот участок получил название *кровооточивой зоны* носовой перегородки и является наиболее частым источником носовых кровотечений.

Носовая полость имеет ряд *придаточных пазух*. Придаточные пазухи носа представляют собой полости, наполненные воздухом; они расположены в костях, участвующих в образовании стенок носовой полости. Эти пазухи сообщаются с полостью носа посредством отверстий, расположенных в верхнем и среднем носовых ходах. Все придаточные пазухи носа парные (рис. 6). В лобных костях находятся *лобные*

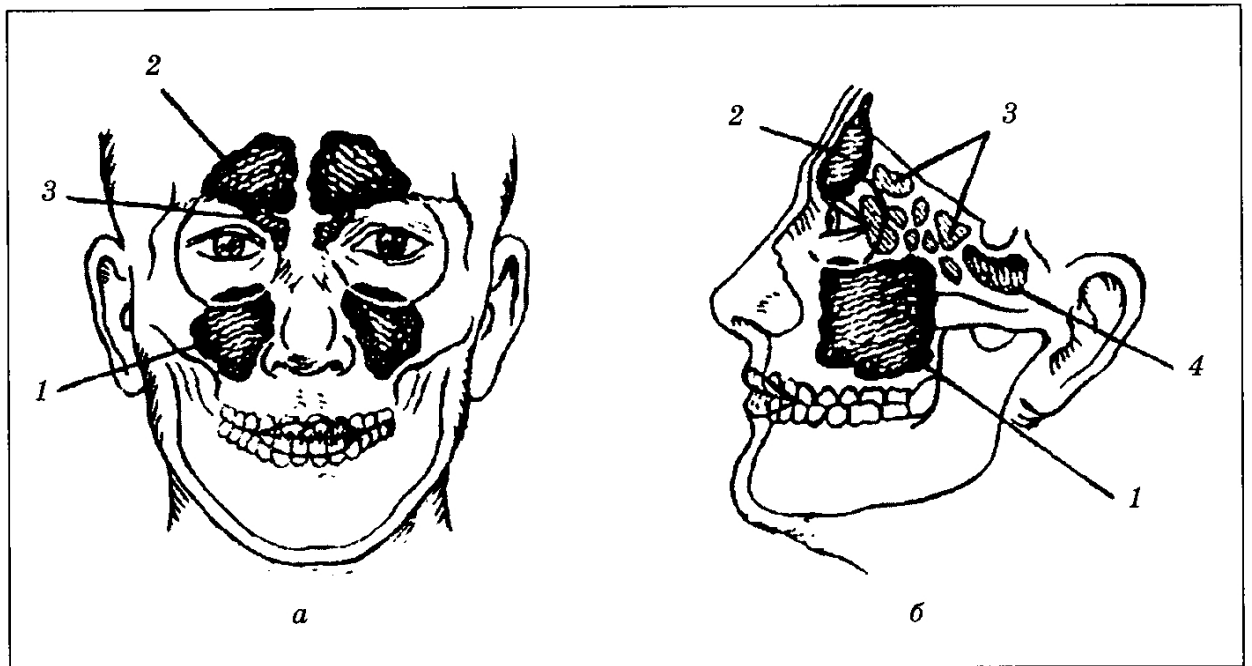


Рис. 6. Схема расположения придаточных пазух носа
(*a* — спереди, *б* — сбоку):

1 — верхнечелюстная пазуха; *2* — лобная пазуха; *3* — решетчатые клетки;
4 — основная пазуха

пазухи, в верхней челюсти — *верхнечелюстные (гайморовы пазухи)*, в основной кости — *основные пазухи* и в решетчатой кости — *решетчатые клетки*. Стенки придаточных пазух выстланы тонкой слизистой оболочкой, являющейся продолжением слизистой оболочки носа.

Рот

Взаиморасположение верхнего и нижнего зубных рядов при сомкнутых челюстях называется *прикусом*. При нормальном строении челюстей и зубной системы верхняя зубная дуга несколько больше нижней, так что при смыкании челюстей нижние передние зубы слегка прикрываются верхними, причем

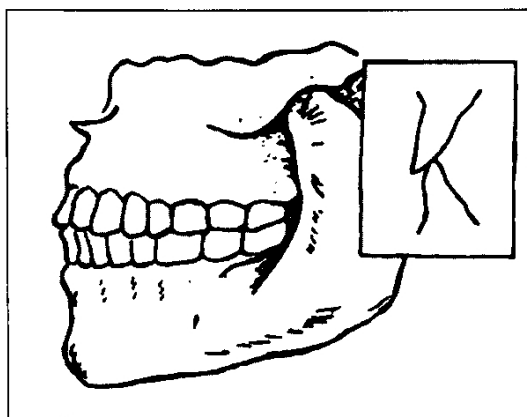


Рис. 7. Нормальный прикус

все зубы верхнего ряда соприкасаются с соответствующими зубами нижнего ряда. Такой прикус считается *нормальным* (рис. 7).

Твердое нёбо — костная стенка, отделяющая полость рта от носовой полости. Является одновременно крышей полости рта и дном носовой полости. В передней (большей) своей части твердое нёбо образуется нёб-

ными отростками верхнечелюстных костей, а в заднем отделе — горизонтальными пластинками нёбных костей. Слизистая оболочка, покрывающая твердое нёбо, плотно сращена с надкостницей. По средней линии твердого нёба виден костный шов. По своей форме твердое нёбо представляет собой выпуклый кверху свод. Конфигурация нёбного свода у разных людей значительно варьирует. В поперечном сечении он может быть более высоким и узким или более плоским и широким; в продольном направлении нёбный свод может быть куполообразным, пологим или крутым (рис. 8).

Мягкое нёбо служит продолжением твердого нёба кзади; оно представляет собой мышечное образование, покрытое слизистой оболочкой. Задняя часть мягкого нёба называется *нёбной занавеской*. При расслаблении нёбных мышц мягкое нёбо свободно свисает вниз, а при их сокращении поднимается кверху и кзади. В середине мягкого нёба имеется удлинённый отросток — *язычок*.

Язык — массивный мышечный орган. При сомкнутых челюстях он заполняет почти всю ротовую полость. Передняя часть языка подвижна, задняя часть фиксирована и носит название *корня языка*. Различают *кончик* и *передний край* языка, *боковые края* языка и *спинку* языка. Спинка языка условно делится на три части: переднюю, среднюю и заднюю. Это деление носит чисто функциональный характер, и никаких анатомических границ между указанными тремя частями не имеется.

Большинство мышц, составляющих массу языка, имеет продольное направление — от корня языка к его кончику. Вдоль всего языка по средней его линии проходит волокнистая *перегородка* языка. Она сращена с внутренней поверхностью («изнанкой») слизистой оболочки спинки языка.

При сокращении мышц языка на месте сращения образуется заметная канавка.

Мышцы языка (рис. 9) делятся на две группы. Мышцы одной группы начинаются от костного скелета и заканчиваются в том или ином месте

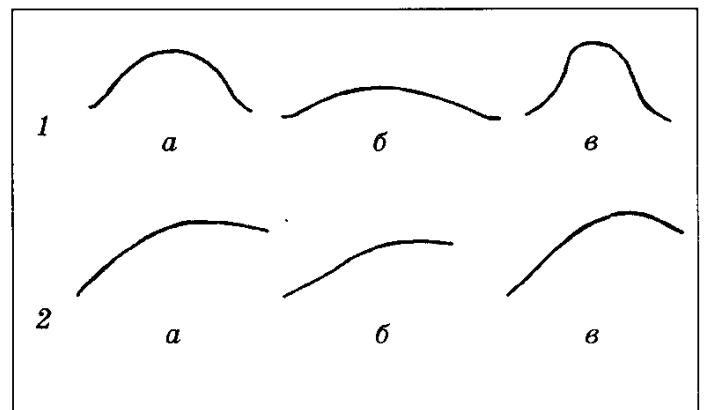


Рис. 8. Форма твердого нёба:
1 — поперечное сечение: а — нормальное нёбо; б — широкое и плоское нёбо; в — высокое и узкое нёбо;
2 — продольное сечение: а — куполообразное нёбо; б — пологое нёбо; в — крутое нёбо

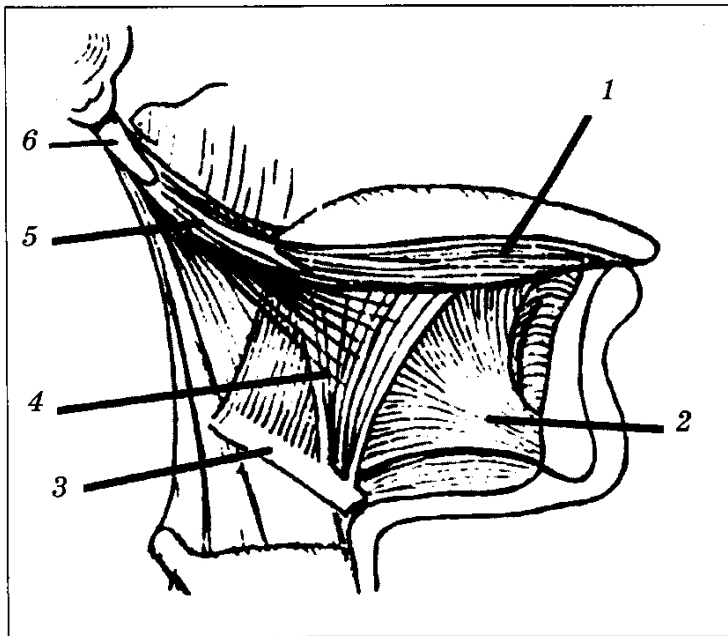


Рис. 9. Мышцы языка:
 1 — продольная мышца языка; 2 — подбородочно-язычная мышца; 3 — подъязычная кость;
 4 — подъязычноязычная мышца; 5 — шилоязычная мышца; 6 — шиловидный отросток

внутренней поверхности слизистой оболочки языка; мышцы другой группы обоими своими концами прикрепляются к различным участкам слизистой оболочки. Сокращение мышц первой группы обеспечивает движение языка как целого; при сокращении мышц второй группы изменяются форма и положение отдельных частей языка. Все мышцы языка парные.

К первой группе мышц языка относятся следующие:

1. *Подбородочно-язычная мышца*; начинается на внутренней поверхности нижней челюсти. Волокна ее, расходясь веерообразно, идут вверх и назад и прикрепляются к спинке языка в области его корня. Назначение этой мышцы выдвигать язык вперед (высовывать язык изо рта).

2. *Подъязычно-язычная мышца*; начинается от подъязычной кости, расположенной ниже языка и кзади от него. Волокна этой мышцы идут в виде веера вверх и вперед, прикрепляясь к слизистой оболочке спинки языка. Назначение — осаживать язык книзу.

3. *Шило-язычная мышца*; начинается в виде тонкого пучка от шиловидного отростка, находящегося на основании черепа, идет вперед. Ходит в край языка и направляется к средней линии навстречу одноименной мышце противоположной стороны. Эта мышца является антагонистом первой (подбородочно-язычной): она втягивает язык в полость рта.

Во вторую группу мышц языка входят следующие:

1. *Верхняя продольная мышца языка*; расположена под слизистой оболочкой спинки языка. Волокна ее заканчиваются в слизистой оболочке спинки и кончика языка. При сокращении эта мышца укорачивает язык и загибает кончик его кверху.

2. *Нижняя продольная мышца языка*; представляет собой длинный узкий пучок, располагающийся под слизистой оболочкой ниж-

ней поверхности языка. Сокращаясь, подтягивает язык и загибает кончик его книзу.

3. *Поперечная мышца языка*; состоит из нескольких пучков, которые, начавшись на перегородке языка, проходят через массу продольных волокон и прикрепляются к внутренней поверхности слизистой оболочки бокового края языка. Назначение — уменьшать поперечный размер языка (суживать и заострять язык).

Сложно переплетенная система мышц языка, разнообразие точек их прикрепления обеспечивают возможность в больших пределах изменять форму, положение и напряжение языка, что играет большую роль в процессе произношения звуков речи, а также в процессах жевания и глотания.

В слизистой оболочке, покрывающей верхнюю поверхность языка, содержатся так называемые *вкусовые сосочки*, являющиеся концевым аппаратом вкусового анализатора.

У корня языка расположена *язычная миндалина*, нередко более развитая у детей.

Дно полости рта образуется мышечно-перепончатой стенкой, которая идет от края нижней челюсти к подъязычной кости. Слизистая оболочка нижней поверхности языка, переходя на дно полости рта, образует на средней линии складку — *подъязычную связку*, или так называемую *уздечку языка*. В некоторых случаях уздечка, оказываясь недостаточно длинной, ограничивает движения языка.

Двигательную иннервацию язык получает от подъязычного нерва, чувствительную — от тройничного, вкусовые волокна — от языко-глоточного.

В полости рта открываются выводные протоки слюнных желез. Выводной проток *околоушной железы* открывается на внутренней поверхности щеки против второго верхнего коренного зуба, протоки *подчелюстной* и *подъязычной желез* — в слизистой оболочке дна ротовой полости около уздечки языка.

Глотка

Глотка представляет собой воронкообразную полость с мышечными стенками, начинающуюся сверху от основания черепа и переходящую вниз в пищевод. Глотка расположена впереди шейной части позвоночника. Задняя ее стенка прикреплена к позвонкам, с боков ее окружает рыхлая соединительная ткань, а спереди она сообщается с полостью носа, полостью рта и гортанью.

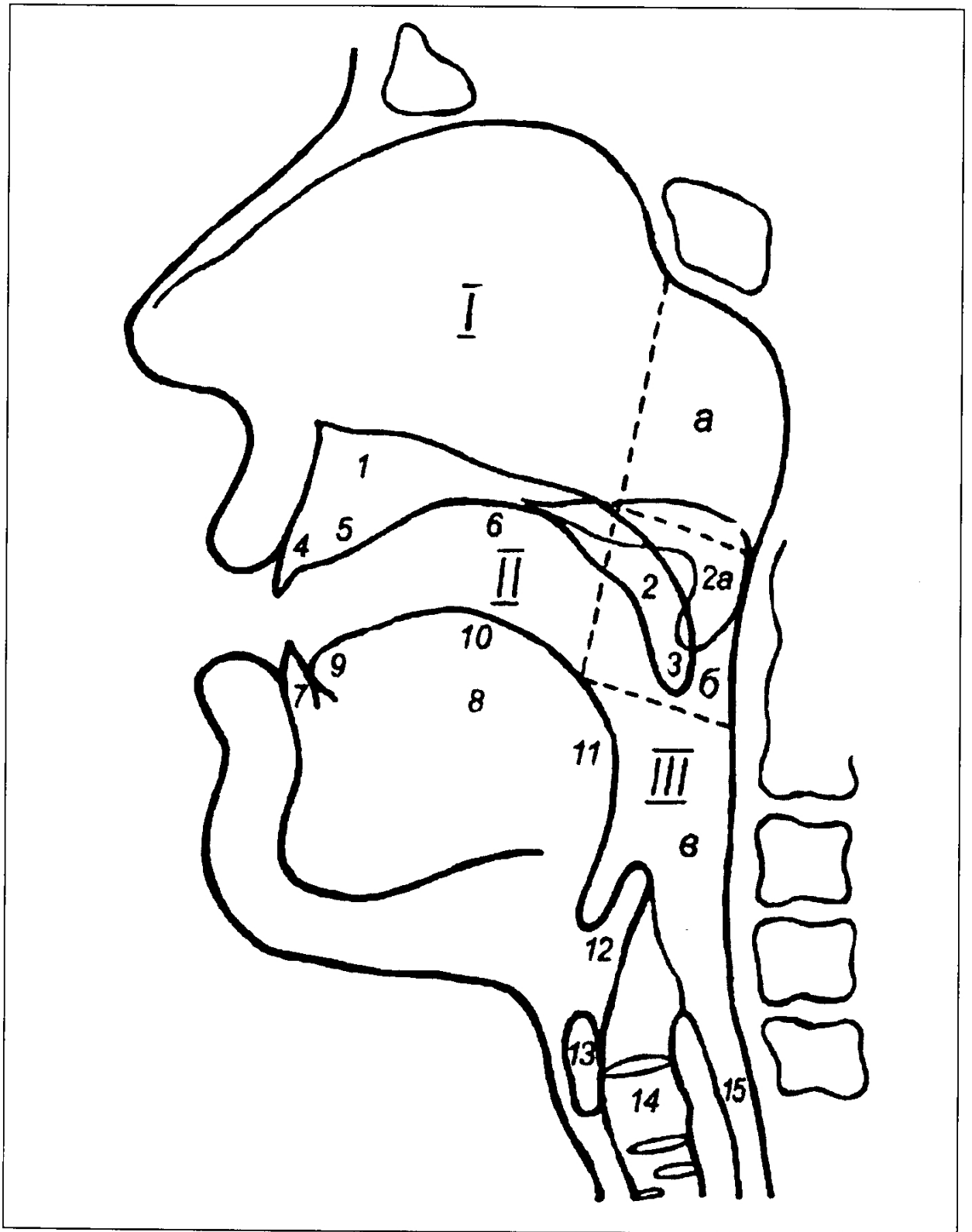


Рис. 10. Схема строения полости носа, рта и глотки:
I — полость носа, *II* — рот, *III* — глотка: *a* — носоглотка; *б* — ротоглотка; *в* — гортано-
 глотка. 1 — твердое нёбо; 2 — мягкое нёбо опущенное;
 2*a* — мягкое нёбо поднятое; 3 — язычок; 4 — верхний центральный резец; 5 — альвео-
 лярный отросток; 6 — свод твердого нёба; 7 — нижний центральный резец; 8 — язык;
 9 — кончик языка; 10 — спинка языка; 11 — корень языка; 12 — надгортанник;
 13 — щитовидный хрящ; 14 — гортань и верхняя часть трахеи; 15 — начало пищевода

В соответствии с тремя полостями, расположенными впереди от глотки и сообщающимися с ней, различают три отдела глотки: **верхний**, или **носоглотку**, **средний**, или **ротоглотку**, и **нижний**, или **гортаноглотку** (рис. 10).

Носоглотка ограничена сверху основанием черепа, заднюю стенку ее составляет позвоночник. Передней стенки носоглотка не имеет и сообщается здесь с полостью носа посредством хоан. Нижней границей носоглотки является горизонтальная плоскость, проходящая на уровне твердого нёба. При дыхании эта граница является условной, а при глотании мягкое небо отодвигается назад, прикасается своим задним краем к позвоночнику и отделяет носоглотку от средней части глотки. В боковых стенках носоглотки расположены глоточные отверстия слуховых труб. В куполе носоглотки, на месте перехода задней стенки в верхнюю, находится глоточная миндалина, которая, разрастаясь, образует аденоидные разрастания, или аденоиды, часто встречающиеся у детей. Стенки носоглотки выстланы слизистой оболочкой, содержащей большое количество слизистых желез и покрытой мерцательным эпителием.

Средняя (ротовая) часть глотки, или **ротоглотка**, служит продолжением носоглотки книзу. Нижней ее границей является горизонтальная плоскость, проходящая через корень языка. Заднюю стенку образует позвоночник. Спереди средняя часть глотки сообщается с полостью рта посредством широкого отверстия, называемого **зевом**.

Зев (рис. 11) ограничен сверху мягким нёбом, снизу — корнем языка, а с боков — нёбными дужками. Нёбные дужки представляют собой складки слизистой оболочки, в которых заложены мышечные волокна. Имеются две нёбные дужки: *передняя*, или *нёбноязычная*, и *задняя*, или *нёбноглоточная*. Между этими дужками образуются ниши, в которых находятся *нёбные миндалины* (правая и левая). На задней стенке глотки в толще слизистой оболочки заложены скопления лимфоидной

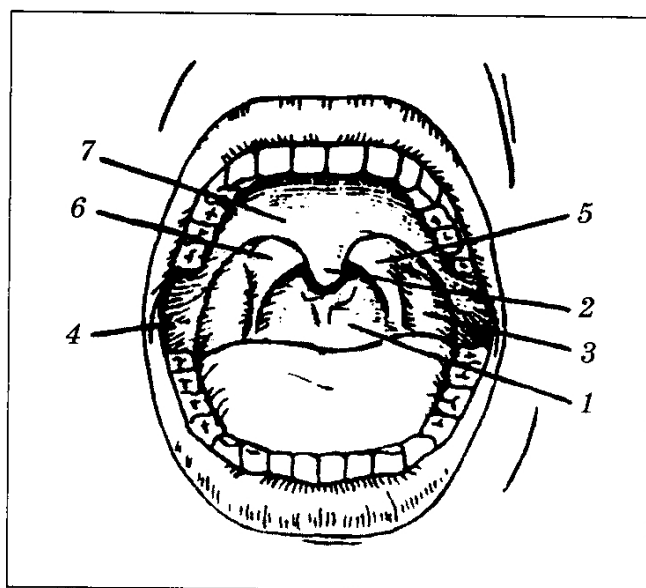


Рис. 11. Зев: 1 — задняя стенка глотки; 2 — язычок; 3 — нёбная миндалина; 4 — передняя нёбная дужка; 5 и 6 — задние нёбные дужки; 7 — мягкое небо

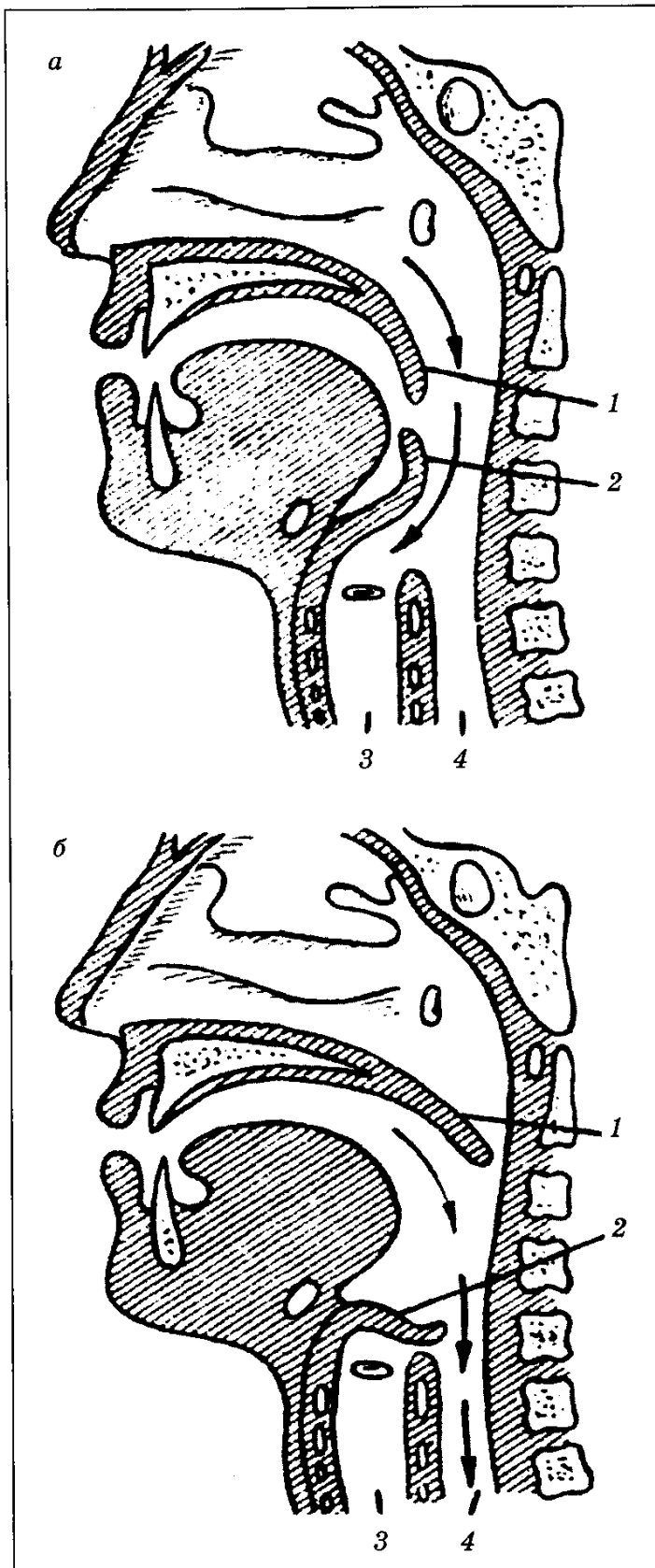


Рис. 12. Положение мягкого нёба и надгортанника при дыхании (а) и глотании (б):
 1 — мягкое нёбо; 2 — надгортанник;
 3 — трахея; 4 — пищевод

ткани в виде зерен или гранул. Такие же скопления лимфоидной ткани имеются на боковых стенках глотки в виде тяжей или валиков (боковые валики глотки), а также вблизи устьев слуховых труб. Описанные выше четыре миндалины (язычная, глоточная и две нёбные) вместе со скоплениями лимфоидной ткани на стенках глотки образуют так называемый глоточный лимфоидный аппарат, или глоточное лимфоидное кольцо, играющее роль защитного барьера против инфекции, проникающей в организм через нос и рот. Упражнения, вызывающие активизацию мышц лимфоидного кольца, помогают избавиться от воспалительных явлений в глотке.

Нижняя (гортанная) часть глотки, или гортаноглотка, воронкообразно суживается книзу и переходит в пищевод. Спереди она граничит с гортанью. В верхнем отделе гортанной части глотки передней стенки нет (здесь находится вход в гортань), а в нижнем отделе передней стенкой служит задняя стенка гортани. Слизистая оболочка средней и нижней частей глотки покрыта плоским эпителием.

Стенки глотки содержат две группы мышц круговых и продольных. Круговые мышцы образуют три *сжимателя глотки*: верхний, средний и нижний. Эти мышцы, сокращаясь волнообразно, одна за другой, обеспечивают глотательный акт, т. е. проталкивание пищевого комка в пищевод. Продольные мышцы глотки при своем сокращении поднимают глотку кверху. Иннервация глотки довольно сложная. Двигательные волокна получают от третьей ветви тройничного нерва, от блуждающего и добавочного нервов, чувствительные от второй и третьей ветвей тройничного нерва, от языкоглоточного и блуждающего нервов.

В глотке скрещиваются два пути — дыхательный и пищеварительный. Роль «стрелок» на этом скрещивании играют мягкое нёбо и надгортанник (рис. 12). При носовом дыхании мягкое нёбо опущено и воздух свободно проходит из носа через глотку в гортань и дыхательное горло (надгортанник в это время приподнят).

Во время глотания мягкое нёбо приподнимается, прикасается к задней стенке глотки и разобщает среднюю часть глотки и носоглотку; надгортанник в это время опускается и прикрывает вход в гортань. Благодаря такому механизму исключается возможность проталкивания пищевого комка в носоглотку и нос, а также попадания пищи в гортань и дыхательное горло.

Гортань

Гортань представляет собой широкую короткую трубку, состоящую из хрящей и мягких тканей. Она расположена в переднем отделе шеи и может быть спереди и с боков прощупана через кожу, особенно у худощавых людей. Сверху и сзади гортань сообщается с гортанной частью глотки. Снизу она переходит в дыхательное горло (трахею).

С боков к гортани прилежат крупные шейные сосуды и нервы, сзади — нижняя часть глотки, переходящая в пищевод. Верхняя граница гортани соответствует третьему шейному позвонку, нижняя — шестому. При глотании и голосообразовании гортань смещается кверху и книзу, значительно переходя указанные границы. Снаружи (спереди и с боков) гортань прикрыта щитовидной железой, шейными мышцами и кожей, изнутри она выстлана слизистой оболочкой.

Полость гортани можно разделить на три части:

1) верхний отдел — пространство выше ложных голосовых складок;

2) средний отдел — пространство, в котором находятся истинные голосовые складки;

3) нижний — пространство ниже истинных голосовых складок.

Мышцы гортани делятся на наружные и внутренние. Наружные мышцы соединяют гортань с другими частями тела, они поднимают и опускают ее. Внутренние мышцы при своем сокращении приводят в движение те или иные хрящи гортани. Они приводят в движение голосовые складки, расширяют или суживают голосовую щель. (Пространство, находящееся между истинными голосовыми складками, носит название голосовой щели.) При дыхании голосовые складки расходятся и образуют широкое отверстие для прохождения воздуха; голосовая щель при этом принимает форму треугольника. При фонации голосовые складки сближаются и просвет голосовой щели исчезает. В верхней части гортани лежат ложные голосовые складки, представляющие собой дубликат слизистой оболочки. Они не принимают участия в фонации, края их не подвергаются колебаниям. Их компенсаторная функция проявляется при недостаточном колебании истинных голосовых складок. Голос, возникающий при участии ложных голосовых складок, обычно грубый, хриплый и неприятный для слуха.

Внутригортанные воздушные пространства имеют большое значение для образования резонанса. Колебания голосовых складок обуславливают возникновение голосовых звуков, состоящих из многочисленных тонов, которые принято называть составными частями звука.

Остов гортани (рис. 13) состоит из 9 хрящей — трех непарных (щитовидный, перстневидный и надгортанник) и трех парных (черпаловидных, рожковидных и клиновидных).

Щитовидный хрящ является самым большим из хрящей гортани. Он состоит из двух пластинок неправильной четырехугольной формы, сходящихся спереди под углом. У мужчин этот угол выдается вперед в виде кадыка, или так называемого *адамова яблока*. У детей кадыка нет, размеры щитовидного хряща у мальчиков несколько больше, чем у девочек. На месте соединения пластинок щитовидного хряща в верхней его части имеется вырезка, которую легко прощупать пальцем. От заднего края обеих пластинок щитовидного хряща кверху и книзу отходят рожки. Верхние рожки служат для сочленения с подъязычной костью, нижние — для сочленения с перстневидным хрящом.

Перстневидный хрящ является как бы основой, фундаментом всей гортани. Он действительно напоминает по форме перстень, причем дуга «перстня» обращена вперед, а «печатка» — назад. Перстневид-

ный хрящ лежит под щитовидным, соединяясь с нижними рожками последнего. На верхнем крае «печатки» перстневидного хряща имеются суставные площадки для сочленения с черпаловидными хрящами.

Надгортанник по форме напоминает язычок или лепесток, широкая часть которого обращена своим свободным краем кверху и кзади, а узкая вершина прикреплена к щитовидному хрящу на месте его вырезки. Надгортанник служит как бы клапаном: опускаясь при глотательном движении кзади и книзу, он закрывает вход в гортань и предохраняет ее полость от попадания пищи и слюны.

Черпаловидные хрящи имеют приблизительно форму трехгранных пирамид, вершина которых обращена кверху, а основание лежит на «печатке» перстневидного хряща, образуя в этом месте перстне-черпаловидный сустав. Основание каждого черпаловидного хряща имеет два отростка: передне-внутренний, или *голосовой*, и задне-наружный, или *мышечный*. Голосовой отросток служит для прикрепления голосовой складки (истинной голосовой складки), мышечный отросток является местом прикрепления мышц гортани.

В перстне-черпаловидном суставе возможны двоякого рода движения: 1) вращательные вокруг вертикальной оси, при которых мышечные отростки черпаловидных хрящей

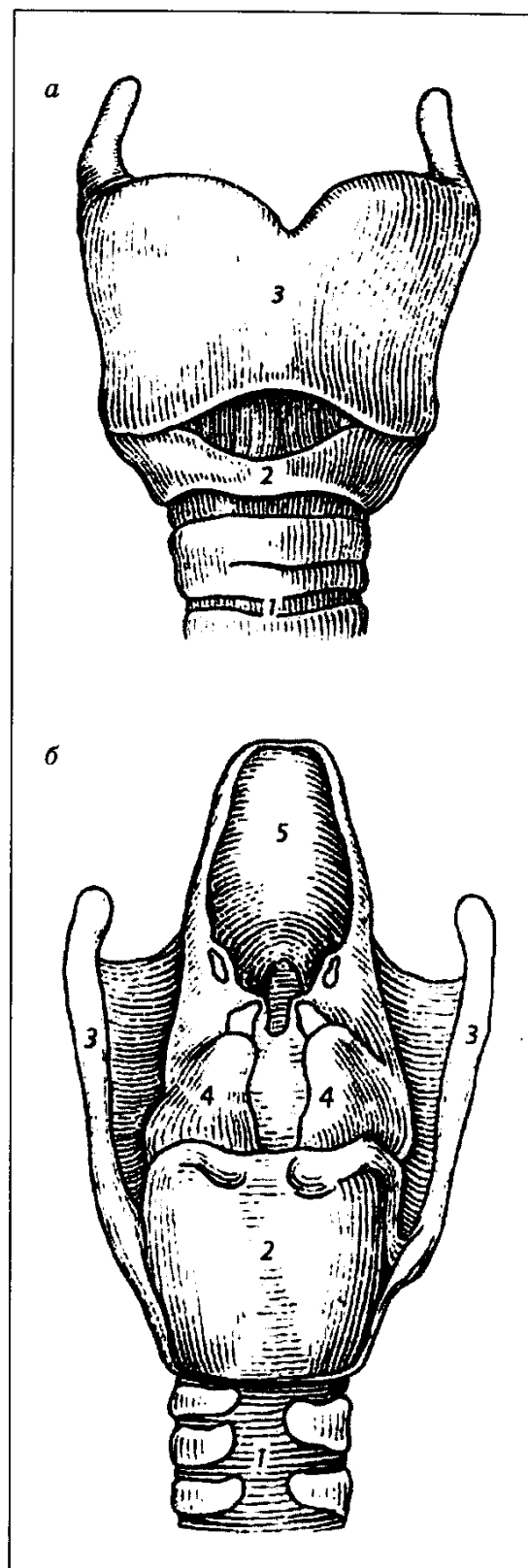


Рис. 13. Хрящевой остов гортани (а — спереди, б — сзади): 1 — трахея; 2 — перстневидный хрящ; 3 — щитовидный хрящ; 4 — черпаловидные хрящи; 5 — надгортанник

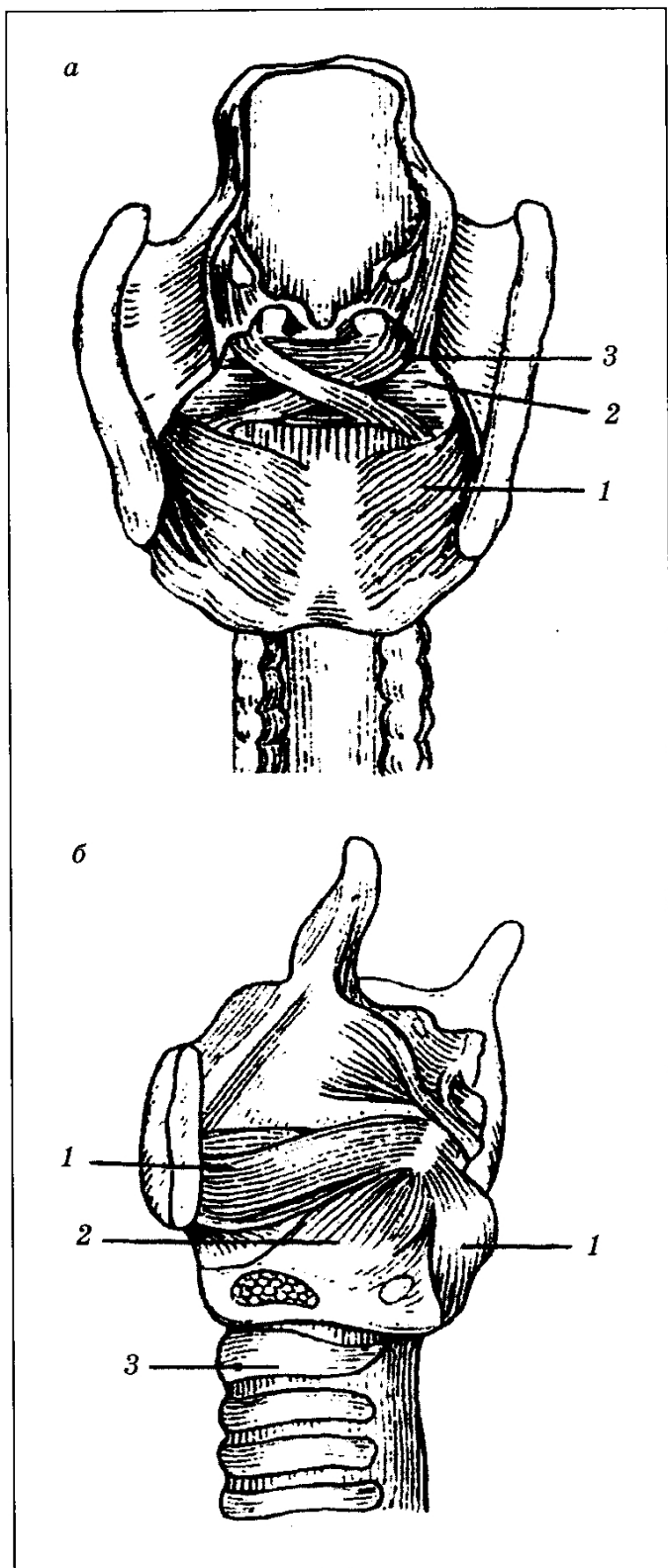


Рис. 14. Мышцы гортани:
a — сзади: 1 — задняя перстне-черпаловидная мышца; 2 — поперечная черпаловидная мышца; 3 — косые черпаловидные мышцы;
б — сбоку: 1 — задняя перстне-черпаловидная мышца; 2 — боковая перстне-черпаловидная мышца; 3 — щито-черпаловидная мышца

сближаются, а голосовые отростки удаляются друг от друга, и наоборот;

2) скользящие, при которых черпаловидные хрящи сближаются друг с другом и удаляются один от другого. На верхушках черпаловидных хрящей находятся маленькие *рожковидные хрящи*, а в толще черпало-надгортанных складок, которые образуются слизистой оболочкой и тянутся от верхушек черпаловидных хрящей к боковым краям надгортанника, заложены *клиновидные хрящи*.

Мышечный аппарат гортани состоит из наружных и внутренних мышц. Все мышцы гортани, кроме одной, так называемой поперечной, парные. Наружные мышцы фиксируют гортань и обеспечивают перемещение ее как целого вверх и вниз.

Внутренние мышцы гортани (рис. 14) делятся на три группы:

1) мышцы, натягивающие голосовые связки;

2) мышцы, расширяющие голосовую щель;

3) мышцы, сужающие голосовую щель.

К первой группе относится прежде всего *щито-черпаловидная*, или *голосовая мышца*, которая вместе

с покрывающей ее слизистой оболочкой образует *истинные голосовые складки*. Передние концы этой мышцы прикрепляются к задней поверхности щитовидного хряща в углу, образуемом его пластинками, а задние концы — к голосовому отростку черпаловидного хряща.

На поперечном разрезе голосовая складка имеет форму треугольника: одна сторона его обращена кверху; другая — наружу (этой стороной голосовая складка прикрепляется к боковой стенке гортани); третья — внутрь и вниз, к просвету гортани. Свободные края обеих голосовых складок в виде заостренных граней выступают в полость гортани. Между голосовыми складками образуется *голосовая щель*. При сокращении щито-черпаловидной мышцы голосовые складки натягиваются и, увеличиваясь в поперечнике, несколько суживают голосовую щель. К этой же группе принадлежит *перстне-щитовидная мышца*. Прикрепляясь одним концом к перстневидному хрящу, а другим — к пластинке щитовидного, эта мышца при сокращении наклоняет щитовидный хрящ и способствует тем самым натяжению голосовых складок.

В группу мышц, расширяющих голосовую щель, входит только одна мышца — *задняя перстне-черпаловидная*, называемая для краткости просто *задняя мышца*. Она начинается на задней поверхности печатки перстневидного хряща и прикрепляется к мышечному отростку черпаловидного. При своем сокращении она поворачивает черпаловидные хрящи вокруг вертикальной оси, вследствие чего голосовые отростки этих хрящей вместе с прикрепленными к ним задними концами голосовых складок расходятся в стороны и раскрывают голосовую щель (рис. 15).

В группу мышц, суживающих голосовую щель, входят две мышцы. Одна из них — *боковая перстне-черпаловидная мышца* — является антагонистом задней мышцы. Прикрепляясь одним концом к боковой поверхности

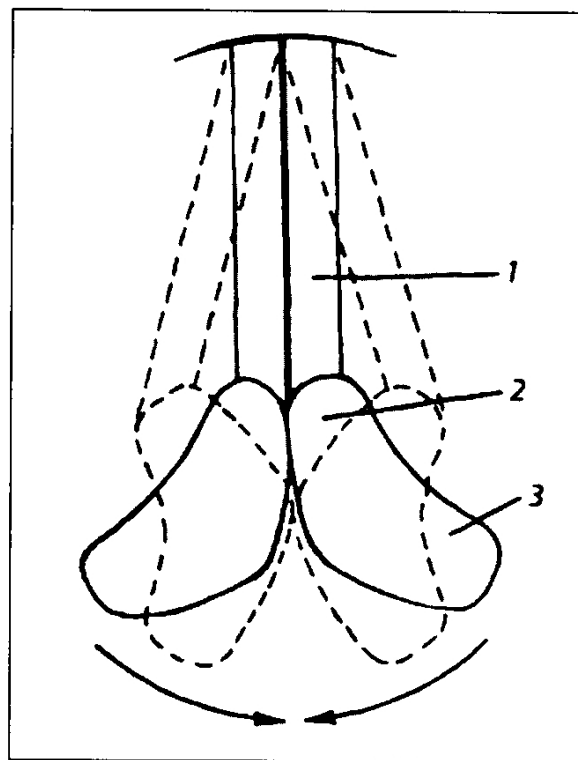


Рис. 15. Схема действия задней перстне-черпаловидной мышцы:
1 — голосовая складка; 2 — голосовой отросток; 3 — мышечный отросток

дуги перстневидного хряща, а другим концом — к мышечному отростку черпаловидного, она при своем сокращении тянет мышечный отросток вперед, а голосовой отросток при этом перемещается к средней линии и замыкает голосовую щель.

Вторая мышца этой группы — *поперечная черпаловидная*, или *просто поперечная мышца*, является единственной непарной мышцей гортани. Она соединяет между собой оба черпаловидных хряща и при своем сокращении сближает их между собой, способствуя тем самым полному смыканию голосовых складок.

Действие этой мышцы дополняется *косой черпаловидной мышцей*, которая соединяет мышечный отросток одного черпаловидного хряща с верхушкой другого. Правая и левая косые мышцы перекрещиваются между собой (см. рис. 14).

Движения голосовых складок можно наблюдать, пользуясь гортанным (ларингоскопическим) зеркалом, представляющим собой круглое зеркальце, укрепленное на ручке под углом 45 градусов. Слегка нагретое зеркальце прикладывают тыльной стороной к мягкому нёбу, отодвигая его назад, при вытянутом вперед языке (рис. 16).

При помощи вогнутого зеркала, укрепленного на лбу наблюдателя, на гортанное зеркальце направляют пучок света от внешнего источника так, чтобы он, отразившись от зеркальца, осветил полость гортани, которая, в свою очередь, отразившись в зеркальце, становится доступной для наблюдения.

Вся полость гортани выстлана слизистой оболочкой, покрытой мерцательным эпителием (за исключением голосовых складок, которые покрыты плоским эпителием). На боковых стенках гортани слизистая оболочка образует складки, расположенные над голосовыми складками, это так называемые *желудочковые складки* (рис. 17). Между голосовыми и желудочковыми складками образуются мешковидные углубления, называемые *гортанными желудочками*. Между черпаловидными хрящами и краями надгортанника также образуются складки слизистой оболочки черпало-надгортанные складки, в толще которых заложены клиновидные хрящи.

У мужчин гортань крупнее, а голосовые складки длиннее и толще, чем у женщин. Длина голосовых складок у женщин равна в среднем 18–20 мм, а у мужчин она колеблется от 20 до 24 мм.

У детей до начала периода полового созревания различий в величине и строении гортани между мальчиками и девочками не от-

мечается. Вообще у детей гортань мала и растет в разные периоды неравномерно. Заметный рост происходит в возрасте 5–7 лет, а затем — в период полового созревания: у девочек — в 13–14 лет, у мальчиков — в 14–16 лет. В это время размеры гортани увеличиваются у девочек на одну треть, а у мальчиков головчатые складки удлиняются на две трети. У мальчиков начинает обозначаться кадык. У детей раннего возраста форма гортани воронкообразная; по мере роста ребенка форма гортани постепенно приближается к цилиндрической.

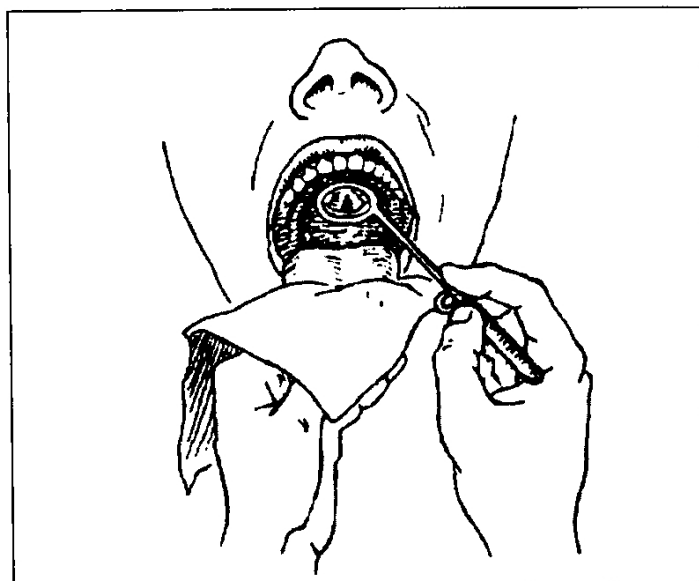


Рис. 16. Осмотр гортани при помощи зеркала

Иннервация гортани осуществляется двумя ветвями блуждающего нерва — *верхнегортанным* нервом и *нижнегортанным* (возвратным).

Первый — преимущественно чувствительный, второй — двигательный.

Трахея, bronхи, легкие

Трахея, или **дыхательное горло** (рис. 18), служит продолжением гортани книзу и представляет собой цилиндрическую трубку длиной (у взрослого) 11–13 см. Она состоит из отдельных *хрящевых колец* числом от 16 до 20, соединенных между собой волокнистой тканью. Сзади, где хрящевые кольца замыкаются не полностью, стенка трахеи образуется мышечной перепонкой. Эта стенка прилежит к пищеводу.

На уровне 5-го грудного позвонка трахея делится на две трубки — **первичные**, или **главные, бронхи**. Бронхи имеют такое же строение, как трахея, только хрящи не так правильны по форме и меньше по размерам. Первичные бронхи направляются к легким и делятся на вторичные бронхи. Правый бронх делится на три ветви левый — на две, соответственно числу долей легкого.

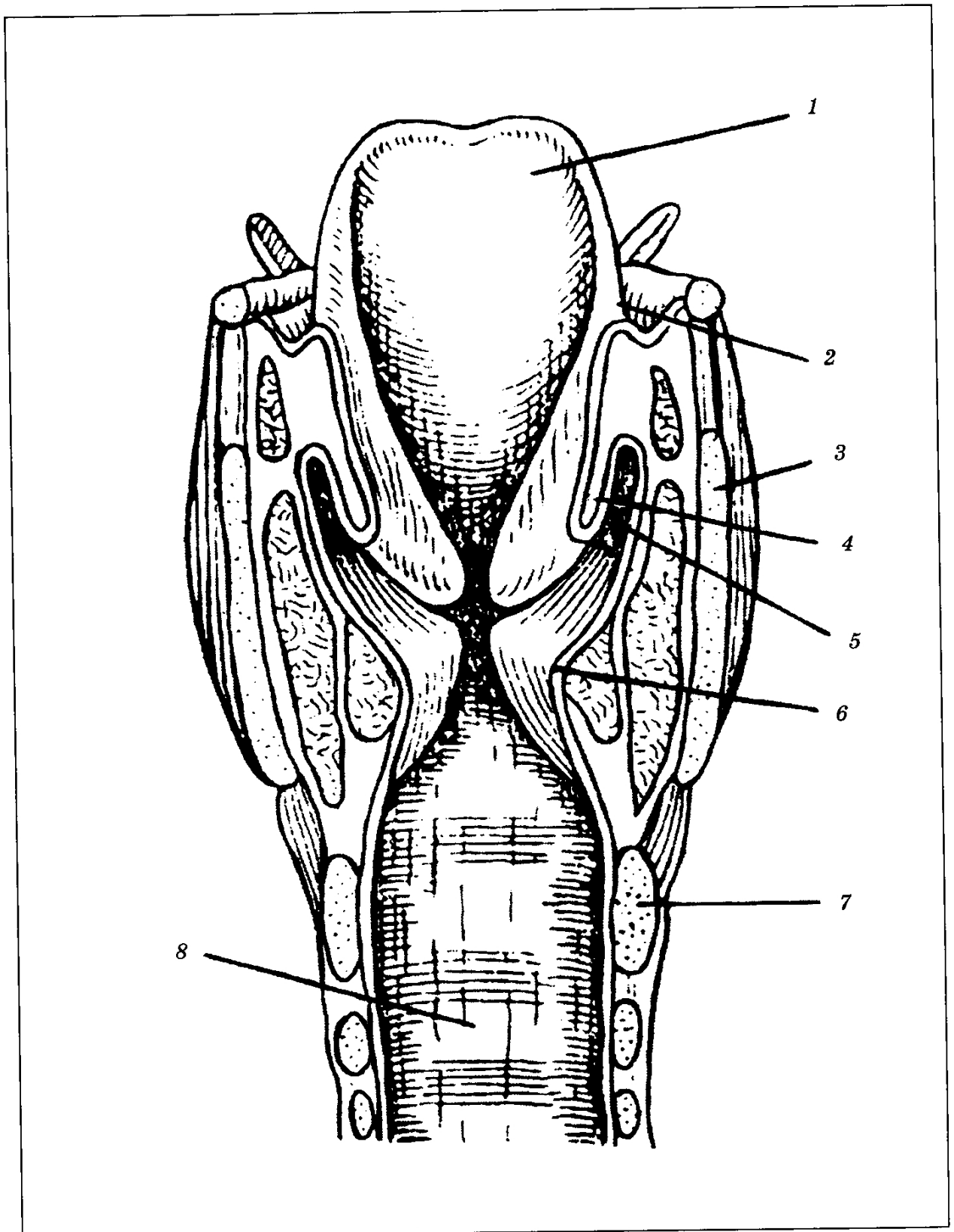


Рис. 17. Вертикальный (фронтальный) разрез через гортань (видна передняя половина гортани изнутри):
 1 — надгортанник; 2 — черпало-надгортанная складка; 3 — щитовидный хрящ;
 4 — желудочковая складка; 5 — гортанный желудочек; 6 — голосовая складка;
 7 — перстневидный хрящ; 8 — трахея

Каждый из вторичных бронхов, войдя в легкое, начинает древо-видно разветвляться, образуя третичные бронхи, а затем более мелкие веточки. Стенки мелких бронхов также состоят из хрящей и мышечных волокон. Трахея и бронхи выстланы слизистой оболочкой, покрытой мерцательным эпителием. В самых мелких бронхиальных веточках, называемых *бронхиолями*, эпителий плоский. Конечные разветвления бронхов переходят в альвеолярные ходы, окруженные *легочными пузырьками*, или *альвеолами*.

Стенки альвеол состоят из упругой эластичной ткани; в них заложена густая сеть кровеносных сосудов (легочных капилляров). Здесь вдыхаемый воздух отдает в кровь свой кислород и получает из крови углекислоту. Легочные пузырьки вместе с разветвлениями бронхов составляют ткань легких. Легкие расположены в правой и левой половинах грудной клетки, оставляя между собой свободный промежуток, называемый средостением, в котором находятся сердце, аорта, пищевод.

Правое легкое состоит из трех долей, левое — из двух; каждая из нескольких долек. Снаружи легкие покрыты оболочкой — *плеврой*.

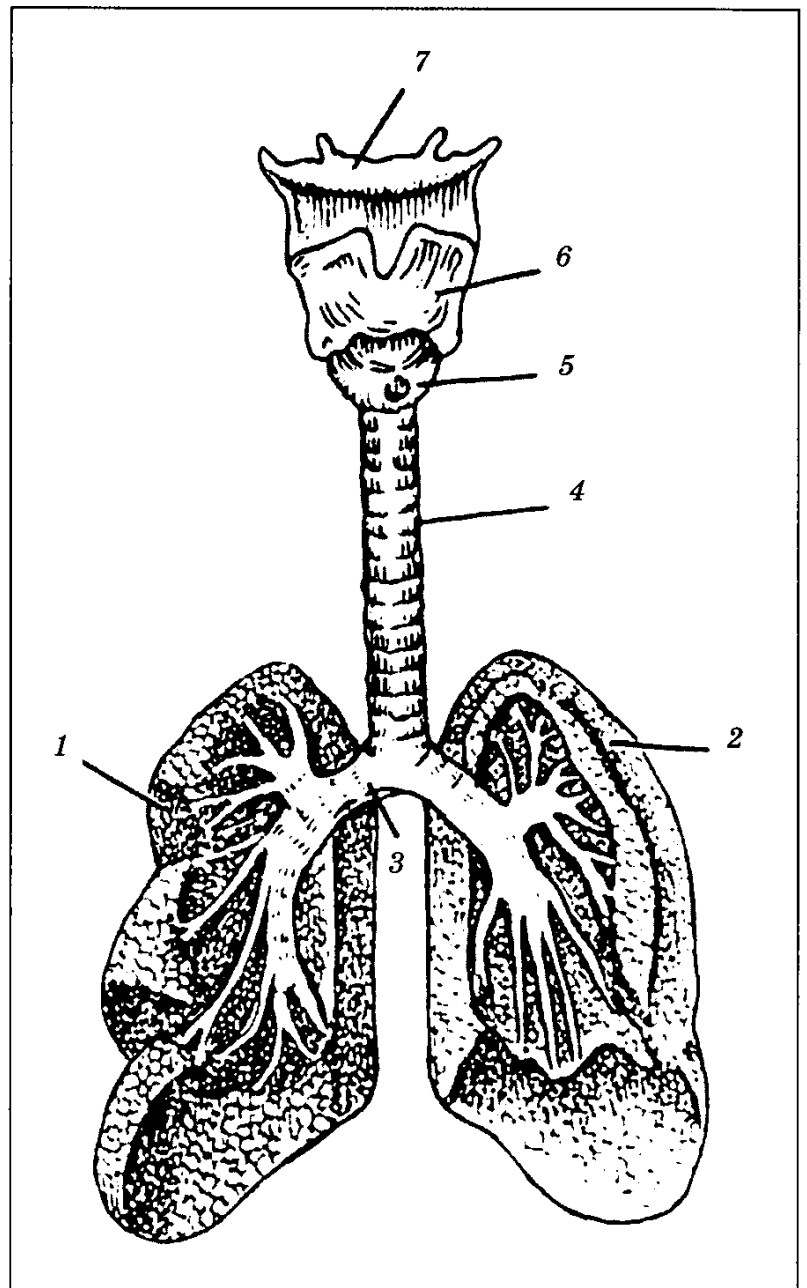


Рис. 18. Гортань, трахея, бронхи, легкие: 1 — правое легкое; 2 — левое легкое; 3 — бронхи; 4 — трахея; 5 — перстневидный хрящ; 6 — щитовидный хрящ; 7 — подъязычная кость

Грудная клетка и диафрагма

Грудная клетка (рис. 19) образуется позвоночником, ребрами и грудной костью. Она имеет приблизительно форму усеченного конуса.

Промежутки между ребрами заполнены мышцами, расположенными в два слоя, — *внутренними и наружными межреберными мышцами*. Грудная клетка выстлана изнутри тонкой серозной оболочкой — *плеврой*. Такой же оболочкой покрыта наружная поверхность легких. Листки плевры увлажнены серозной жидкостью, которая играет роль смазки, уменьшающей трение. Между листками плевры, покрывающей легкие и стенки грудной клетки, образуется

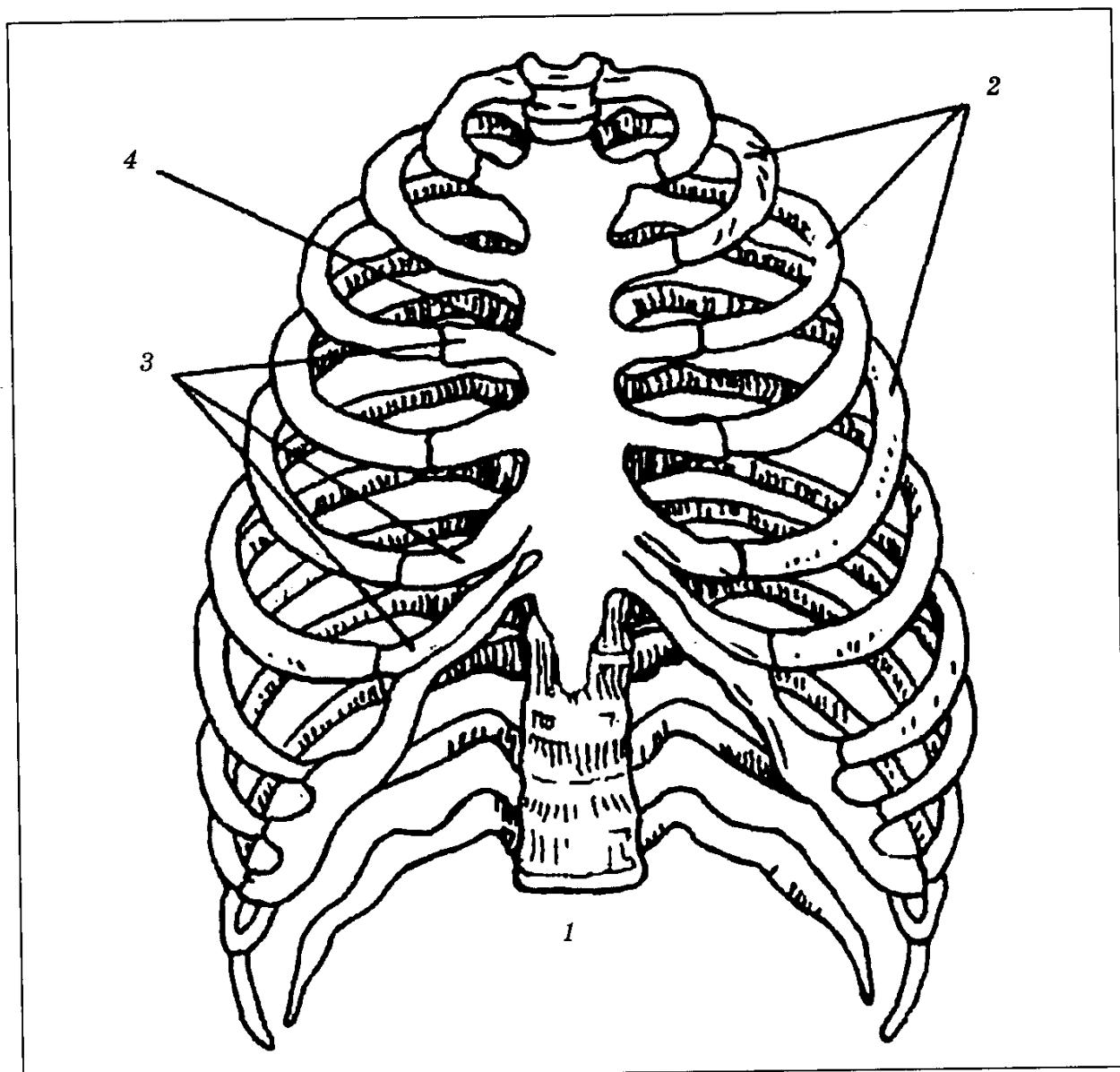


Рис. 19. Грудная клетка:
1 — позвоночник; 2 — ребра; 3 — реберные хрящи; 4 — грудная кость

герметически замкнутое щелевидное пространство, называемое плевральной полостью. Фактически здесь никакой полости нет, так как в межплевральной щели существует отрицательное давление, и легкие всегда плотно прижаты к стенкам грудной клетки.

Диафрагма, или грудобрюшная преграда, представляет собой массивную плоскую мышцу, которая отделяет грудную полость от полости живота. Она прикрепляется к нижним ребрам, к позвоночнику и к грудной кости. Диафрагма имеет куполообразную форму. При сокращении она становится более плоской, купол ее несколько опускается и объем грудной полости увеличивается; при возвращении диафрагмы в спокойное состояние купол ее вновь становится выпуклым и объем грудной полости соответственно уменьшается.

*Г. Н. Пустынникова,
из книги «Восстановление речевого и певческого голоса
у служителей церкви»*

Обязанности певчего

**Певчий, входя в состав хора,
принимает на себя следующие обязательства:**

- Уважительно относиться к регенту и другим певчим и стараться проявлять к ним христианскую любовь, как к ближним своим.
- Проявлять беспрекословное подчинение регенту в течение богослужения и разумное послушание регенту вне богослужения.
- Следить за соответствием своего внешнего вида православным традициям и благочестиво вести себя на богослужении. В частности полностью исключаются праздные разговоры на клиросе. Общение певчего с регентом и другими певчими ограничено либо строгой служебной надобностью либо исключительными случаями и должно производиться с помощью минимально необходимого набора знаков и/или тихих слов.
- Вовремя приходить на спевки и заблаговременно (не позже, чем установленный регентом срок до начала службы) приходить на богослужения.
- Пропускать спевки и богослужения только в исключительных случаях и только с разрешения регента. В случае, если получить разрешение регента на отсутствие на службе по каким-то причинам не удалось, певчий обязуется найти для себя адекватную замену.
- Отлучаться с клироса во время богослужения только в исключительных случаях и только получив отчетливое на то разрешение регента.
- В случае наличия каких-либо требований и/или пожеланий, обращаться с ними к регенту в личном порядке вне богослужения.
- Решив покинуть состав хора, максимально заблаговременно известить регента и настоятеля храма о таком решении и прекратить посещать службы и спевки только получив отчетливое разрешение первого и благословение второго.

Содержание

Раздел 1. Молитвы	3
Молитвы перед и после Литургии, молитвы Роману Сладкопевцу	4
Святые отцы о церковном пении	10
Раздел 2. Статьи	11
Осанка (<i>Д. Сатклифф</i>).	12
Методические рекомендации педагога-практика (<i>Е. И. Шевелева</i>).	17
«Слуховой» и «мышечный» типы певцов (<i>Л. Дмитриев</i>).	25
Обоняние (<i>Л. Дмитриев</i>)	26
Упражнения для овладения элементарными певческими навыками и навыками певческого дыхания (<i>Л. В. Вовчук</i>)	28
Работа над ровностью тембра голоса на рабочем участке диапазона (<i>Е. И. Шевелева</i>)	32
Наставление церковному чтецу о том, как читать в храме (<i>Г. Шиманский</i>)	35
Экскурс в историю церковного пения (<i>П. Бажанский</i>)	43
Раздел 3. Упражнения.	47
Скороговорки	48
Стихи	50
Нотные упражнения	53
Раздел 4. Анатомия	55
Анатомия органов речи (<i>Г. Н. Пустынникова</i>).	56
Обязанности певчего	78

Духовно-просветительное издание

ВОПРОСЫ ЦЕРКОВНО-ПЕВЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Из методик Клиросной школы
при Свято-Троицком Ионинском монастыре

*3-е издание,
исправленное и дополненное*

Составитель
Вовчук Людмила Владимировна

Ответственный за выпуск *В. В. Грозов*
Редактор *И. А. Старостина*
Технический редактор *Т. Н. Чернявская*
Дизайн обложки *Ф. С. Кражев*

Подписано в печать 04.10.2012. Формат 60×84/16 .

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 4,7. Уч.-изд. л. 3,7. Тираж 3000 экз. Заказ 617/12.

Издательство Белорусского Экзархата Русской Православной Церкви.
ЛИ № 02330/0494462 от 08.04.2009.

Ул. Освобождения, 10, 220004, г. Минск, Республика Беларусь.

Издано при участии:

Международный благотворительный фонд «Семья — единение — Отечество».
Усадебно-парковый комплекс XVIII в. Сёмково,
223042, Минский район, Республика Беларусь.

ООО «Спутник Христианина».

Ул. Бол. Серпуховская, д. 44, оф. 19, 115093, г. Москва, Российская Федерация.

По вопросам приобретения книги обращаться
по тел.: (+375 17) 254 79 56, 254 79 57; тел./факс 254 79 58.
E-mail: ibe@inbox.ru Web: www.drukar.hram.by

Отпечатано с готового оригинала-макета в типографии ЗАО «Бонем».
ЛП № 02330/0150467 от 25.02.2009.

Ул. Геологическая, 59, корп. 4, 220138, г. Минск, Республика Беларусь.