

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ СПІВАКАМ

Творча діяльність співака цілком залежить від стану його здоров'я, від стану і витривалості голосового апарата. Тому кожен, хто присвятив своє життя мистецтву співу, мусить стежити за собою, строго дотримуватись певного режиму праці, відпочинку, харчування, статевого життя тощо.

Крім ранкової зарядки, рекомендуються легкі види спорту — фехтування, теніс, плавання, веслування, їзда верхи тощо, при цьому не слід перевтомлюватись чи брати участь у змаганнях.

Важка атлетика, бокс, біг, футбол та інші види спорту, пов'язані з великою витратою енергії, для співаків протипоказані; те саме слід сказати і про балетне мистецтво. Що ж до ритмічної гімнастики, то вона корисна.

У процесі навчання співу особливу увагу слід приділяти вокально-художній пластиці, яка сприяє музичному, вокальному, фізичному та сценічному розвитку майбутнього співака. Ранкова зарядка, легкі види спорту і пластичні вправи зміцнюють і розвивають здоров'я, голосовий апарат співака, роблять його витривалим і мало сприйнятливим до різних захворювань.

Щоденні фізичні вправи необхідно закінчувати водною процедурою — загальною прохолодною ванною, душем або ж обмиванням хоча б верхньої половини тіла водою кімнатної температури з розтиранням шкіри грубим рушником і з наступним загальним масажем.

Для зміцнення нервової системи дуже корисно додавати до води кухонну сіль та одеколон (по одній столовій ложці на літр води). Це викликає прилив крові до шкіри, поліпшує її живлення, робить її пружною та еластичною. Наша шкіра багата на нервові закінчення, тому всі ці процедури водночас підвищують і зміцнюють тонус вегетативної нервової системи, якій підпорядковані всі функції нашого організму. Відбувається загартування організму, тобто підвищення його опору всім шкідливим зовнішнім впливам, створюється хороший настрій, або, інакше кажучи, збуджується симпатична нервова система, внаслідок чого підвищується працездатність, така необхідна вокалістові.

Так само, як про чистоту свого тіла, треба дбати і про чистоту повітря. Запилене, забруднене повітря може спричинитися до захворювання дихального і голосового апарата і передчасного його спрацювання. Отже, треба всіляко уникати запилених приміщень і курних вулиць. Ранком, перед заняттям, рекомендуються короткі прогулянки в будь-яку погоду, бажано у замських кварталах. Особливу увагу співак повинен приділяти чистоті порожнини рота, носа і горла.

Співати слід щодня (крім вихідного), але не більше як одну-дві години з обов'язковими перервами для відпочинку. Для початківців урок має тривати не більш як 20 хвилин (якщо враховувати тільки спів). Поступово його можна збільшувати і згодом довести до 1—2 годин з 5—10-хвилинними перервами після кожних 15—20 хвилин занять.

Урок співу при правильному його проведенні ні в якому разі не повинен втомлювати співака. Навпаки, він має викликати почуття насолоди і приємного загального збудження.

Спів на вільному повітрі можливий при температурі не нижче 11° за Цельсієм, в безвітряний день. В приміщенні мінімальна температура теж має бути не менш, як 11—12° тепла. Ні в якому разі не слід співати в сухих запилених приміщеннях, а також на вільному повітрі в спеку або при вологій та вітряній погоді.

Розмовляти в повсякденному житті слід якомога менше, а головне — вокально правильно, тобто на мовній опорі, легко, вільно, невимушено.

Їсти треба 3—4 рази в день, уникаючи гострих страв. Не пити й не їсти дуже гарячого і дуже холодного, не переповняти шлунка — це позначається на звучанні голосу, на стані голосового апарата й загальному здоров'ї.

В день вистави або концерту слід обідати не пізніше третьої години дня, не вживаючи жирних страв. Після обіду мінімум 1—2 години зберігати цілковите мовчання. Мовчати рекомендується також після вистави аж до наступного дня.

Не слід пити спиртних напоїв, курити, вживати наркотиків.

Не секрет, що кожен співак має виробити також власні суто особисті прийоми та правила, власну індивідуальну гігієну праці, харчування, відпочинку і т. ін. Проте в основному всі якоюсь мірою повинні дотримувати загальних правил, встановленого практикою режиму.

Є співаки, що вживають спиртні напої або навіть кокаїн чи морфій, як вони кажуть, «для піднесення творчого настрою». Цим вони гублять свій голос, своє здоров'я.

Деякі співаки перед виступом випивають по 5—6 склянок чаю або кави, п'ють сирівець, натуральне вино або теплу воду, ставлять на горло гірчичник тощо. І все це лише для того, щоб краще звучав голос, щоб «не дерло в горлі». Такі процедури ніякого впливу на голос не роблять. Це своєрідне самонавіяння, а тому практикувати їх не слід.

Всяке порушення режиму веде до порушення нормальних функцій голосового апарата, до професійних захворювань і передчасної втрати голосу.

Робота співака тісно переплітається з роботою концертмейстера, диригента, режисера та інших працівників сцени. Найбільше співак пов'язаний з концертмейстером, який фактично веде музичну роботу за участю і під уважним наглядом педагога з вокалу. Досвідчений концертмейстер, знавець своєї справи, є правою рукою педагога в музичному розвитку співака.

Перше, ніж зустрітися з концертмейстером, співак мусить ретельно проробити літературний і музичний матеріал твору чи партії, над якими збирається працювати, вивчити текст. На першому занятті концертмейстер кілька разів програє увесь твір з початку до кінця, і лише після цього можна приступати до співу «робочим звуком».

З диригентом співак зустрічається тільки для того, щоб «здати» партію, коли вона вже готова. Але роль диригента у сценічному житті співака важко переоцінити. Від його музично-вокальної культури, педагогічного такту і вміння координувати й урівноважувати спів і звучання оркестру під час репетицій і вистав залежить добра половина успіху співака. На жаль, буває, що під час вистави оркестр так гримить, що заглушає співаків і вони перевтомлюються, хворіють і передчасно вибувають з ладу.

Відомо, що великі співаки завжди гастролювали з своїми диригентами і концертмейстерами. Та це й зрозуміло. Всебічно вивчивши співака, знаючи його позитивні і негативні якості, вони надійно «охороняли» його голос від перевтоми, сприяючи таким чином продовженню його творчого життя на сцені.

Наступний етап роботи здійснюється спільно з режисером, вірніше, втрюх — співак, диригент і режисер. Встановлюються мізансцени, проводяться ансамблеві співанки тощо. Роль режисера для співака теж величезна. Адже від того, як він розуміє природу і можливості співака, залежатиме кількість і складність мізансцен, емоційні і пластичні завдання, які він ставитиме перед ним.

Надмірність в усьому цьому негативно позначається на диханні, звуковеденні, на виконанні в цілому.

В роботі співака з концертмейстером, диригентом і режисером не можна допускати домінування їхньої волі, їхньої творчої ініціативи. Співак мусить, пропустивши крізь власне артистичне «я» їхні вказівки і зауваження, проявити власну творчу ініціативу і створити викінчений художній образ. В противному разі про акторську майстерність співака не може бути й мови.

Співак мусить також підтримувати тісний контакт з художником, який створює ескізи декорацій, костюмів, гриму.

Щоб уникнути непередбачених хвилювань під час вистави або виступу на естраді, зберегти нерви і голос, співак повинен своєчасно все обмірковувати, підготувати, примірити костюм і загримуватися. Гримом слід навчитися користуватися самостійно.

Говорячи про творчу гігієну голосу, не можна обійти мовчанням і роль композитора. Адже, на жаль, ще досить часто зустрічаються твори, співати які просто неможливо через їх вокальну незручність, складність (теситура, інтервали, паузи). Виконання таких творів

неодмінно призводить до перевтоми, ослаблення і передчасного спрацювання голосу співака. Ось чому кожен композитор мусить знати природу людського голосу, можливості всіх його видів і типів і враховувати це при написанні творів.

Наші поради з вокальної гігієни однаковою мірою стосуються як співаків, так і драматичних акторів, читців, лекторів, педагогів, промовців, учасників художньої самодіяльності й усіх тих, чия професія пов'язана з роботою голосового апарата.

Професійні захворювання

До професійних захворювань належать:

- 1) сиплість, хрипота і загальне незвучання голосу через перевтому або форсування, нервові або шлункові захворювання;
- 2) катаральний стан, тобто почервоніння істинних голосових зв'язок та слизової оболонки горла;
- 3) потовщення голосових зв'язок і незмикання їх;
- 4) крововилив у голосові зв'язки;
- 5) односторонні та двосторонні вузлики на голосових зв'язках;
- 6) гайморит (запалення гайморових порожнин);
- 7) втрата голосу, тимчасова або постійна, від раптового переляку, крику, натужного співу (форсування) тощо.
- 8) психофізична втрата голосу, тобто цілковитий розлад функцій всього голосового апарата через відсутність правильної постановки голосу.

Крім перелічених основних, є багато інших професійних захворювань вокалістів.

Причиною їх можуть бути погані санітарні умови робочого місця, як наприклад: мала кубатура концертного чи репетиційного залу, сцени, артистичної; дефекти опалення й освітлення; недостатня або надмірна вологість; несприятливі комбінації температури, теплового випромінювання, вологості й руху повітря (протяги); несприятливі атмосферні умови під час роботи на вільному повітрі.

Поширені й різні зловживання: так звані вокальні змагання серед учнів (хто вище, голосніше й довше протягне ту чи іншу ноту); безконтрольність домашніх занять, під час яких учень втрачає всяке чуття міри; спів у хворому стані; безперервний спів з криком, голосна розмова на гулянках, особливо після вживання чималої кількості спиртних напоїв та куріння; часті виступи у концертах і виставах; виконання партій і творів, які не відповідають голосові співака та інше.

Щоб якнайдовше зберегти голос, його чистоту, свіжість, необхідно не тільки суворо дотримуватися режиму праці і всього життя, а й вміти правильно, легко та вільно співати, тобто мати правильно поставлений голос — справжню вокальну школу. А це вже залежить від педагога. Тому вчити високого, благородного мистецтва співу має тільки той, хто досконало знає, любить його, хто має великий творчий досвід і жадає передати його молодим співакам. Інакше кажучи, вчити співу може тільки той, хто має чим поділитись, у кого є чого повчитись. Адже постановка голосу — справа дуже складна і відповідальна, і від того, як навчить педагог свого учня, залежатиме усе його творче життя.

В мистецтві постановки голосу дуже велике значення має відшукування і закріплення співацької позиції звука — резонансового пункту, виховання музично-вокального слуху, а також послідовність в роботі як над самою постановкою, так і над підготовкою репертуару. Без усвідомленої єдиної співацької позиції звука (резонансового пункту) не може бути й мови про художній, правильний спів, бо співак замість того, щоб зосередити всю свою увагу, всі свої вокально-творчі можливості на розкритті ідейно-художнього змісту виконуваного твору, змушений буде думати про те, як і куди спрямувати той чи інший звук.

Важливим технічним фактором у розвитку співацького голосу є щоденне тренування — співування звуко-ритмічних вправ, вокальних голосних і приголосних та їх сполучень.

Не менш важливим ми вважаємо також уміння співати звуком <<дотику>> і <<робочим звуком>>. Перший необхідний для якнайшвидшого відшукування і закріплення співацької позиції звука — резонансового пункту, а другий — для розучування, співування та сценічної проробки репертуару — як вокально-творчий звук, що не втомлює.

Для досягнення співацької настроєності ми рекомендуємо як учням, так і співакам-професіоналам щоденне розспівування (тренування голосу) — одне з найнеобхідніших

правил повсякденного життя артиста. При цьому слід строго стежити, щоб кожен звук вправи чи вокалізу відтворювався акустично правильно.