

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств»
Краснокамского муниципального района Пермского края

ДЫХАНИЕ – ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ДЛЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗВУКА

/учебное пособие, рекомендации/

Караулова Надежда Владимировна, преподаватель хоровых
и теоретических дисциплин МАУ ДО «Детская школа искусств»
(филиал п. Майский)

п.Майский
2017г.

«Дыхание - источник энергии для возникновения звука»

Дыхание - один из основных факторов голосообразования, энергетический источник голоса. В повседневной жизни дыхание осуществляется непроизвольно, в пении оно подвластно волевому управлению. Вдох всегда требует активной работы мышц -вдыхателей, поднимающих ребра и расширяющих грудную клетку, а также диафрагмы, которая, сокращаясь и опускаясь, растягивает легкие вниз.

В зависимости от того, какие из органов участвуют в дыхании, можно говорить о типах дыхания. Различают следующие типы дыхания:

Костальное (ключичное, верхне-грудное). Активно работают мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса, шеи. Дыхание поверхностное, мышцы шеи напряжены, движения гортани ограничено и поэтому затруднено голосообразование. Этот тип дыхания не приемлем для пения.

Грудное дыхание, при котором наиболее активно работают мышцы грудной клетки, особенно ее верхнего отдела, диафрагма малоподвижна, живот при вдохе втянут.

Косто-абдоминальное (смешанное, грудобрюшное) дыхание. Активны мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма.

Абдоминальное (брюшное, диафрагматическое) дыхание. При этом типе дыхания активно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной полости.

Деление дыхания на отдельные типы является условным, в значительной мере теоретическим, на практике же чистых типов дыхания и резких границ между ними нет. Мужчинам присуще «низкое» дыхание, близкое к брюшному. А женщины дышат более «высоко» и их дыхание ближе к грудному типу. Грудной тип дыхания характерен и для детей младшего школьного возраста. Эти особенности следует учитывать при вокальном обучении.

Голосообразованию предшествует вдох. Эта фаза дыхания регулируется сознательно. Во время певческого вдоха, в отличие от обычного вдоха, происходит не только наполнение легких воздухом, но и подготовка голосового аппарата к голосообразованию. Певческий вдох берется бесшумно, достаточно глубоко, с ощущением полувзвеса. При вдохе не следует стараться набирать большое количество воздуха, так как тогда затрудняется подача звука и сам процесс голосообразования.

При правильном образовании певческого звука мягкое небо почти целиком отделяет носоглотку от глотки, т.е. находится в поднятом состоянии, близком к зевку. Зевок подготавливается во время вдоха и оказывает большое внимание на певческое звукообразование. При нем расширяется полость глотки, увеличивается ее резонаторная способность и, следовательно, возрастает сила звука. Высоко поднятое мягкое небо при таком состоянии глотки создает условие для правильного формирования певческого звука (его округления и высокой позиции). Надо следить, чтобы с самого начала обучения вдох сочетался с «настройкой» ротоглотки на полувзвеса.

У начинающего петь, прежде всего, необходимо ликвидировать вредные дыхательные движения, которые могут помешать успешному развитию певческого дыхания. Таким движением является привычка поднимать плечи при вдохе: это неразрывно связано с поверхностным ключичным дыханием. Надо отучать и от порывистых, судорожных вдохов, которые довольно часто наблюдаются у детей. Иногда уже вначале пения музыкальной фразы быстрое «спадение» стенок грудной клетки. Это недопустимо, ибо указывает на то, что поющий, не сохраняет вдыхательной позиции во время пения и потому опора отсутствует.

Певческое дыхание воспитывается постепенно и систематично. Элементы певческого дыхания, особенно вдоха, на начальном этапе усваиваются

учащимися пению сознательно. Учащийся должен, прежде всего, попятить поставленные перед ним задачи, осознать все элементы дыхания (взятие дыхания, задержку вдоха и сохранение состояние вдоха во время пения музыкальной фразы), запомнить связанные с ними ощущения, затем путем постоянных упражнений научиться их правильно выполнять. На первых парах надо научиться в замедленном темпе, сознательно контролируя себя, готовиться к подаче звука. Вначале даются короткие упражнения в медленном темпе, не требующие большого запаса дыхания, длительного выдоха и большой опоры. Нужно следить, чтобы после окончания музыкальной фразы, после снятия звука сохранялось в некоторой степени выдыхательное положение грудной клетки, оставался «резерв» дыхания. При таком явлении каждый новый вдох как бы наслаивается на предыдущий, певческая установка перед новым вдохом полностью не утрачивается. Это позволяет быстро организовать новый вдох.

Для развития певческого дыхания, опоры следует применять сначала беззвуковые дыхательные упражнения, а затем звуковые, т.к. работа дыхательных мышц во время пения тесно связана с работой гортани и верхних резонаторов. Основным критерием певческой опоры является качество воспроизводимого звука. Звук собранный, богатый тембровыми окрасками, хорошо несущийся, вокалисты определяют как опёртый звук. В противоположность ему неопёртый звук беден по тембру, вялый, тусклый, недостаточно «полетный», несобранный.

Беззвуковые упражнения:

Тренаж вдоха. Представить букет цветов, сделать спокойный вдох носом, вспомнить приятный аромат. Небольшая задержка. Выдох.

«Испугайся» - упражнение полезно для развития опоры дыхания, диафрагмы, мышц брюшного пресса.

Упражнение на тренировку брюшного пресса: активные движения передней стенки живота («выпячивание» - при вдохе, «втягивание» - при

выдохе). Необходимо следить за тем, чтобы при вдохе не поднимались плечи, не напрягались мышцы шеи.

Тренаж выдоха. «Дуем на свечу» - стараемся сохранить ровность выдоха, чтобы воображаемая свеча не потухла.

Переход от беззвуковых упражнений к звуковым.

Активный выдох, задержка, длинный активный выдох на «с». В конце упражнения - сброс оставшегося воздуха.

Короткие активные выдохи на «ф» - хорошая тренировка для диафрагмы.

Продолжительное пение с закрытым ртом. На этом упражнении хорошо отрабатывать все виды атаки (особенно мягкую).

Упражнение, аналогичное первому, на гласные «ю», «ё», «я».

Гаммаобразные упражнения. В диапазоне от секунды до децимы. Следить за плавным соединением звуков. Усложняется техника дыхания.

Упражнение на штрихах (особенно полезно на stakatto). От одного звука, до разнообразных попсвоков. Активизирует дыхание.

Упражнения на скачки. Увеличивает объем дыхания.

Такими упражнениями в течении первого полугодия работы надо начинать буквально каждое занятие. Они придают мышцам упругость и выносливость, помогают осознать организацию процесса вдоха и выдоха.

Дыхание тесно связано с другими элементами вокально - хоровой техники: атакой звука, дикцией, динамикой, регистрами голоса, интонированием и т.д.

Например, от перебора дыхания возникают излишние мышечные напряжения в голосовом аппарате, в том числе и зажатость артикуляционных органов, что приводит к ухудшению качества дикции, напряженности звучания голоса, быстрому утомлению певцов. Отсутствие момента задержки дыхания также порождает звук интонационно неточный, как бы с «подъездом» к заданному тону, как правило, снизу.

Таким образом, певческое дыхание является основой вокально - хоровой

техники. Приобретение других вокально - хоровых навыков во многом зависит от приобретения навыка певческого дыхания.

Для того чтобы научиться дольше задерживать дыхание, есть много разных простых, и в тоже время полезных *упражнений - игр* для детей. Вот некоторые из них.

1. Дирижер ритмично, в темпе медленного марша, считает вслух. Затем он постепенно увеличивает счет до трех, пяти, а после многих тренировок - и до восьми - десяти раз. Если дирижер медленно поднимает руку, вдох должен быть плавным, если быстро - коротким.

Эту игру, как дыхательную зарядку, можно делать каждое утро дома самостоятельно. 2. Можно также научиться правильно дышать на примере «Цветка» или «Свечи». Вдох - нюхаем цветок и задерживаем дыхание, выдох - медленно и равномерно дуем на свечу, чтобы она не погасла. В это время считаем «про себя».

3. Очень полезна игра «Мороз». Это хорошее упражнение: необходимо ощутить на ладони выдох из открытого рта, так как это мы делаем на морозе, стараясь согреть дыханием руки. Выдох должен быть бесшумным, но достаточно интенсивным и равномерным, иначе руки - не отогреть!».

4. Дети 7 лет могут поиграть в игру «Пароход», Подражая гудку паровоза или парохода, после вдоха необходимо тянуть звук на слог «ду», не забывая при этом считать про себя.

5. Ребята в возрасте 9 лет могут поиграть в более сложную игру.

Необходимо взять

небольшой лист тонкой писчей бумаги, придерживая его двумя пальцами за верхнюю

часть, которая должна находиться на уровне лица на расстоянии 8-10 сантиметров от

губ, сделать вдох. Губы должны принять положение, как будто мы раздуваем огонь.

Начиная медленно, с одинаковой силой дуть (выпускать воздух) на лист бумаги. Под

влиянием воздуха лист должен принять несколько наклонное положение.

Если выдувать

воздух ровно, с одинаковой силой, лист останется в одном положении.

Полезны в работе и такие упражнения, как:

«Ласковый ветерок» - сделать глубокий вдох, на долю секунды задержать дыхание и, через слегка сжатые губы, медленно и равномерно выпускать воздух так, чтобы выдох был полным или сделать несколько коротких вдохов и продолжительный выдох.

«Каратист» - руку либо сжать в кулак, либо выставить открытой ладонью вперед. Сначала резко, с выдохом на любое сочетание согласных и гласных, предлагаемых педагогом, выбрасывать вперед перед собой, потом то же движение выполнить медленно, но с большим упором.

Правило:

Это очень интересно, научиться песни петь. Но не каждому известно, как дыханием владеть. Мягким делать вдох старайся, вдыхай носом, а не ртом. Да, смотри, не отвлекайся, сделай вдох - замри потом. Выдох делай тихим, плавным, как кружение листа. Вот и выйдет песня славной, и свободна, и чиста.

Цепное дыхание

В музыкальном фольклоре много песен, в которых «цепное дыхание» является главным выразительным средством. Продолжительные музыкальные фразы очень трудно спеть на одном дыхании. Обычно это протяжные песни, которые от начала до конца исполняются непрерывно, медленно и плавно. В большинстве случаев для них характерно сквозное динамическое развитие. Этот звуковой эффект основан на использовании так называемого цепного дыхания, когда певцы хора берут дыхание не одновременно, а последовательно по одному, как бы по цепочке.

Основные правила при выработке навыка цепного дыхания можно сформулировать так:

- не делать вдох одновременно с сидящим рядом соседом;
 - не делать вдох на стыке музыкальных фраз, а лишь по возможности внутри длинных нот;
 - дыхание брать незаметно и быстро;
 - вливаться в общее звучание хора без толчка, с мягкой атакой звука, интонационно точно;
 - чутко прислушиваться к пению своих соседей и общему звучанию хора.
- Только при соблюдении этих правил каждым певцом коллектива можно добиться ожидаемого эффекта: непрерывности и протяжности общего звучания хора.

Использованная литература и интернет ресурсы (ссылки):

1. С.А.Апраксина «Методика развития детского голоса» МГПИ им.В.И.Ленина, 1984г.
2. Г.П.Стулова «Развитие детского глосса в процессе обучения пению», г.Москва, МПГУ им.В.И.Ленина, 1992г.
3. Н.Б.Гончаренко «Уроки сольного пения», г.Ростов – на – Дону, Феникс 2014г.
4. [Artvocal.ru>practicedihanie.php](http://Artvocal.ru/practicedihanie.php)