

Практическое занятие №8. Тема: «Упражнения на «дыхание». Певческое дыхание – как основа вокальной техники».

План

1. Вокальное дыхание
2. О певческом дыхании
3. Типы певческого дыхания
4. Диафрагма
5. Фазы певческого дыхания
6. Комплекс упражнений, используемый для развития певческого дыхания и оздоровления детей на начальном этапе обучения
7. Комплекс дыхательной гимнастики Е. Емельянова.

Литература:

1. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг: учеб. пособие для вузов / В.В. Емельянов. Изд. 6-е., стер. СПб: Лань: Планета музыки, 2010. 191 с.
2. Ворошнина Л. В. Развитие речи и общения детей дошкольного возраста: практическое пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 503 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18561-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568947>

1.Вокальное дыхание - это тип дыхания характерный вокалистам во время пения. Певческое дыхание отличается от обычного методом вдоха. В жизни мы дышим грудью, а в вокале низом живота (диафрагмой). Такое дыхание позволяет сделать вдох намного глубже и набрать как можно больше воздуха.

В свою очередь вокальную опору можно охарактеризовать как своеобразное ощущение вокалиста при правильном дыхании во время пения. Создается чувство опоры звука на нижнюю часть живота, при этом, чем выше поём, тем сильнее эти ощущения. Как поставить вокальное дыхание? Первостепенно предусматривается постановка правильного вокального дыхания. Если вы решили заняться пением, то конечно, вам следует начать с дыхания. В процессе постановки вокального дыхания нет ничего сложного. Для того чтобы почувствовать, как же работает диафрагмальное (певческое) дыхание - попробуйте просто прилечь и расслабить все мышцы, затем положите руки на живот и просто начните дышать. Вы заметите то, как начал работать ваш живот. Это и есть диафрагмальное дыхание. Попробуйте уловить эти

ощущения и повторите их стоя. Далее вам следует пройти небольшой комплекс упражнений на закрепление этих ощущений. В комплекс этих упражнений будут входить медленные, динамические, ритмичные, интервальные вдохи и выдохи, смена положений во время вдоха и выдоха. Это все поможет глубоко прочувствовать вокальное дыхание и укрепить навык его использования. Второй этап, которому следует уделить особое внимание и большую часть времени - это направление воздушного потока. Тут вы должны быть особо внимательны и понимать, что правильно вдохнуть - это мало. Очень важно петь (направлять воздух) в позицию (резонаторы). После того когда вы укрепите навыки вокального дыхания, работы резонаторов при пении у вас появится певческая свобода. Именно тут вы с легкостью сможете дозировать воздушный поток переходя от легкого пения в миксте в мощную твердую атаку, у вас появится вибрато. Если вы решили профессионально заняться вокалом, начните именно с дыхания. Комплекс упражнений поможет почувствовать ваше диафрагмальное дыхание, которое станет исключительной основой для дальнейшего развития вас как вокалиста. Это очень важная тема, к ней нужно возвращаться вновь и вновь. Поэтому я вновь переработала материалы, которые у меня есть по теме дыхания. И сегодня мы более подробно поговорим о певческом дыхании, так как дыхание влияет на качество интонации, звуковедения, атаку и красоту звука.

2. О певческом дыхании

Певческое дыхание — процесс, происходящий осознанно. Певческое дыхание отличается от жизненного выдохом, его большей продолжительностью.

У женщин во время дыхания больше работают мышцы грудной клетки, а у мужчин — мышцы брюшного пресса. Поэтому мужское дыхание более глубокое, чем женское дыхание.

Эти различия легли в основу деления дыхания на типы.

Общеизвестна оздоровительная роль певческого дыхания. Дыхательные упражнения, используемые вокалистами, увеличивают объем легких, лучше обогащают организм кислородом. Во время дыхательных упражнений происходит естественный массаж внутренних органов.

3. Типы певческого дыхания

Нужно сказать, что четкости в определении типов дыхания нет. В одних учебниках дыхание разделяется на четыре типа:

1 —ключичное

2 —грудное или реберное; 3 —брюшное; 4 — грудобрюшное или смешанное.

А есть разделение на три типа: 1 – грудное (ключичное рассматривается как разновидность грудного типа); 2 – смешанное, или грудобрюшное; (3 – брюшное, или диафрагмальное

Рассмотрим некоторые типы дыхания.

Ключичное дыхание (клавикулярное)

При этом типе дыхания активно участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи. Такое дыхание поверхностное, движение гортани ограничено и поэтому голосообразование затруднено, мышцы шеи напряжены.

При вдохе воздух заполняет только верхушки легких, а плечи поднимаются. Это не естественное дыхание, в быту ключичное дыхание наблюдается во время болезни, например, при высокой температуре; при заболевании дыхательных органов, во время бега. Такой тип вокального дыхания неверный и вредный для пения, он распространен у начинающих вокалистов. Чтобы избежать пения с применением ключичного дыхания, нужно во время вдоха мысленно оттягивать плечи вниз.

Грудное дыхание

При грудном дыхании (или реберном) расширяются верхние ребра и легкие заполняются воздухом. Грудное дыхание больше свойственно женщинам. Грудным дыханием пользуются при исполнении звуков в высокой тесситуре, пассажей, трелей, рулад.

Брюшное дыхание

При брюшном дыхании активизируется диафрагма, что дало дыханию другое название — диафрагмальное дыхание. Благодаря усиленной работе брюшного пресса в процессе диафрагмального дыхания, легкие — не только верхняя часть, но и нижняя, в полной мере заполняются воздухом. Отличия дыхания мужского у женского: мужчинам свойственно низкое дыхание, ближе к брюшному, а у женщин дыхание выше и приближается к грудному типу дыхания.

Смешанное дыхание

Смешанное дыхание еще называют грудобрюшное, нижнереберное диафрагмальное, косто-абдоминальное. Поток воздуха при вдохе проходит путь сквозь носоглотку, трахею, бронхи и достигает легких. При этом происходит увеличение легких в объеме.

Нижние ребра расходятся в стороны, а диафрагма отжимается книзу. Поэтому это дыхание так и называется – нижнереберное диафрагмальное.

4.Диафрагма

Диафрагма – перегородка из мышц, отделяющая грудной отдел от брюшного. Диафрагма поддерживает органы грудной клетки, которые имеют определенную тяжесть и давят на органы брюшной полости. Диафрагма напоминает собой форму купола. Когда легкие при вдохе наполняются воздухом, диафрагма под напором воздуха отжимается книзу. Ученикам можно объяснить процесс дыхания следующим образом.

Наши легкие состоят из альвеол. Это маленькие пузырьки. Можно представить их в виде воздушных шариков. При выдохе эти шарики сдуваются, и грудная клетка опускается. Когда мы вдыхаем, альвеолы наполняются воздухом, как воздушные шарики. Шарики расправляются, увеличиваются в объеме, и грудная клетка приподнимается и тоже увеличивается в объеме. При этом нижние ребра расходятся в стороны, а диафрагма-перегородка опускается за счет увеличения в объеме легких.

Польза смешанного дыхания

Смешанное дыхание — самый лучший тип дыхания для пения, так как он – естественный и присущ для речевого дыхания, им мы пользуемся в жизни. Этот тип не вызывает перенапряжения мышц, полностью наполняет легкие воздухом, а значит, и обогащает легкие кислородом. Смешанный тип дыхания полезен и для здоровья, и для обучения пению, так как при этом дыхании проще всего организовать певческий аппарат, получить достаточное количество воздуха и затем экономно его расходовать.

Следует сказать, что отдельных, изолированных типов дыхания в пении нет. Вокалисты, и взрослые, и дети, в основном, пользуются смешанным типом дыхания, с преобладанием когда-то грудного, а когда-то брюшного типа. А значит, в дыхании участвуют все участки дыхательного аппарата.

Есть прямая связь между дыханием и качеством звука. Например, надрывный, неровный звук указывает на неправильность певческого дыхания.

Отсутствие опоры в пении – вялое дыхание, форсированное пение – вдох шумный с перебором количества воздуха. Поэтому, не так важен выбор типа дыхания, а выработка свободного дыхания

и свобода мышечных движений, которые обеспечат координацию всех составляющих голосового аппарата.

5. Фазы певческого дыхания

Жизненное дыхание состоит из двух компонентов: вдоха и выдоха, и, как было сказано в статье о дыхании, вдох и выдох приблизительно одинаков по времени. Жизненное дыхание – процесс естественный, происходящий без нашего сознания, мы не замечаем, как дышим. А дышим мы спокойно, бесшумно, равномерно.

В пении вдох и выдох тоже играют большую роль. Отличается певческое дыхание от жизненного (речевого) третьей фазой – задержкой дыхания. То есть певческое дыхание составляют: вдох, задержка дыхания, выдох.

Вдох

Певческий вдох немного продолжительнее, чем жизненный. Нужно добиваться выработки быстрого и активного певческого вдоха. Скорость вдоха зависит от темпа произведения. Вредно брать лишнее дыхание, от которого приходится во время пения освобождаться. Вдох можно брать носом, можно – ртом. Но постоянно дышать при пении носом некомфортно, тем более, если в произведении быстрый темп. Если постоянно брать вдох ртом, происходит осушение задней стенки носоглотки и начинается першение. Лучше комбинировать и пользоваться смешанным вдохом – когда-то носом, когда-то ртом. При этом нужно стремиться к бесшумному вдоху. Нужно помнить: — низкий регистр и продолжительная фраза требуют более глубокого дыхания;

— в произведениях спокойных, медленных вдох должен быть более глубокий, в быстрых произведениях – вдох короткий и энергичный. Оработке вдоха нужно уделять серьезное внимание.

Задержка дыхания

Отличие певческого дыхания от жизненного — наличие задержки дыхания между вдохом и выдохом. При помощи задержки дыхания происходит активизация певческого и дыхательного аппарата. У учащихся часто отсутствует фаза задержки дыхания, и необходимо с помощью дыхательных упражнений работать над устранением этого дефекта.

Выдох

Требования к выдоху: максимальная продолжительность ровность, отсутствие толчков, экономность выдоха. У неопытных вокалистов выдох короткий. При выдохе следует помнить, что ребра, которые разошлись в стороны при взятии дыхания, возвращаются в исходное положение постепенно, плавно, то есть сохранять при выдохе состояние вдыхательной установки. Естественное, правильное певческое дыхание способствует пению на опоре. «Опертый звук» воспринимается на слух как возникающее сопротивление при сужении при пении входа в гортань. При пении на опоре звук красивый, объемный и сильный. Нужно научить учащихся петь на опоре, то есть петь, экономно расходуя дыхание и активно смыкать голосовые связки. Вот такие правила певческого дыхания.

Помните: в голосе ценится тембр, объемность, полетность, звонкость, активная подача звука. Добиться этих качеств нельзя без последовательной и упорной работы над выработкой певческого дыхания.

6.Комплекс упражнений, используемый для развития певческого дыхания и оздоровления детей на начальном этапе обучения

Накопленный педагогический и практический опыт ведущих специалистов в этой области, и личный опыт в том числе, позволяет взглянуть на пение, как на процесс, имеющий лечебно - оздоровительный эффект. Пение - один из самых доступных видов творчества. Однако, несмотря на это, процесс постановки голоса достаточно сложный и требует определенной системы.

Итальянские мастера *bel canto* придавали огромное значение работе над певческим дыханием, считая его основой пения. Итальянский педагог Ф. Ламперти говорил: **«Школа пения есть школа дыхания»**, а замечательному певцу Э. Карузо принадлежат следующие слова: **«На умении набрать достаточно воздуха и умении правильно и экономно использовать зиждется все искусство пения»**. Необходимость владения правильным певческим дыханием и применение его при пении, а также использование здоровьесберегающих технологий, считаю необходимым и обязательным в своей работе.

Данную проблему считаю актуальной. В первую очередь мы должны научить детей правильно дышать. Ведь дыхание - это основа основ в пении, а затем и правильно формировать звуки. Чем чаще мы открыто поем, тем увереннее себя чувствуем, и, кстати, избавляемся от стресса. Воздействие музыкой влияет не только на центральную нервную систему, но и на функции других жизненно важных систем, поэтому я всегда говорю всем детям, да и взрослым тоже, пойте на здоровье песни, одни, или в хоре. Даже если вы никогда не пели, или у вас нет слуха, и вы не знаете нужного тона и частоту, положительный результат всегда будет! В конце концов, улучшится настроение, отступит грусть, снимется напряжение, появится желание жить

творчески и радостно. И пусть в этом вам поможет замечательная песня! Рауль Юссон говорил: ***«Звук обладает мистическими свойствами. Он может приобретать физическую форму и контуры, которые способны воздействовать на наше здоровье, сознание и поведение. Звуки музыки оказывают воздействие на клетки, ткани и органы человеческого тела. Вибрирующий звук создает образы и энергетические резонансные поля, которые вызывают движение в окружающем пространстве. Мы поглощаем эту энергию, и она воздействует на наш организм».***

Голос человека – это уникальное явление. Не существует двух абсолютно одинаковых голосов - несмотря на сходство анатомического строения и механизма образования звука. Природный тембр, который и придает голосу индивидуальность, с одной стороны принадлежит только данному человеку, а с другой, в результате наследственности, является связующей нитью между разными поколениями одной семьи. Вместе с тем, голосовой аппарат – наиболее тонкая и хрупкая система человеческого организма. Каждому человеку присущ определенный тип дыхания. В зависимости от того, какие из дыхательных мышц задействованы во время вдоха и выдоха, различают четыре типа, хотя полностью изолированного типа дыхания в жизни практически не встречается. В любом из них принимает участие, в большей или меньшей степени, вся система дыхания, но с преобладанием какой-либо одной группы мышц.

1. ключичное (плечевое) дыхание
2. грудное дыхание
3. боковое (реберное) дыхание
4. диафрагмальное (брюшное) дыхание

Оптимальным типом дыхания, при котором голос ребенка звучит легко и естественно, является смешанное дыхание. Детские легкие малы по своей емкости и отсюда, естественная ограниченность силы звука детского голоса. На начальном этапе обучения я работаю над смешанным дыханием, так как развивать какой-то определенный тип дыхания – вредно, потому что в этот период дыхание у детей – поверхностное. Но в дальнейшем, мы плавно переходим на освоение вокального дыхания - диафрагмального.

Правильное певческое дыхание связано с правильной атакой звука. На первоначальном этапе обучения – используем только мягкую атаку. Она способствует развитию протяжного (кантиленного) пения и образованию спокойного, мягкого звука. Твердая атака обычно приводит к форсированию звука, что может губительно сказаться на развитии голосового аппарата ребенка. Очень часто дети не поют, а проговаривают текст в ритме песни. Главным же в вокальном искусстве является связное, плавное пение, поэтому с самого начала обучения я стремлюсь прививать навыки протяжного пения. Репертуар включает песни различные по характеру. С первых уроков приучаю детей брать дыхание по руке - дирижерскому жесту.

Важную роль в пении играет организация активного, но спокойного вдоха и плавного продолжительного выдоха.

Работа над дыханием:

- а) руки на животе, вдох в живот «Надуваем шарик» -вдох носом, в живот и через щелку во рту плавно, медленно выдыхаем на звук «ссс...»
- б) по показу рук медленный вдох и медленный выдох через щелку во рту толчками воздух
- в) дуем на «пушинки» «сдуваем» их или на воображаемую свечу.
- г) наклоны и повороты головы , повороты корпуса(активный вдох через нос и выдох через рот активно на звук «ха»)
- д) «накачиваем колеса» наклоняясь - вдох , разгибаясь- выдох.

В упражнениях, развивающих дыхание, можно использовать комплекс упражнений дыхательной гимнастики Евгения Емельянова. Упражнения, как показала практика, представляют большую ценность. Оказывается, они не только укрепляют здоровье и развивают дыхание, они еще вовлекают в работу большое количество мышц (мелких и крупных), необходимых ребятам для координации движений, для воспитания красоты и пластичности, так нужных в обычных жизненных движениях.

7.Комплекс дыхательной гимнастики Е. Емельянова.

Применяю его в виде игровых упражнений.

Упражнение – «вдох аромата цветка».

Прошу детей мысленно представить самый нежный и любимый их цветок, его чудный аромат, или аромат душистых ягод. Дети интуитивно, приподнимая слегка шею и подбородок, с шумом втягивают воздух. Поправляю, говорю, что вдох должен быть спокойным и бесшумным. Я специально произношу это слово для того, чтобы акцентировать внимание детей на важнейшем моменте взятия вдоха. Показываю, а затем мы учимся выполнять это упражнение. Делаем это упражнение несколько раз.

Упражнение – «надуваем и сдуваем шарик».

Те же требования к моменту вдоха, а момент выдоха прошу контролировать временем. То есть своеобразная игра как в детстве; кто дольше продержится, у кого лучше развиты легкие, кто экономнее будет расходовать в момент выдоха воздух, не подменяя при этом дыхания. Усложняем упражнение еще и тем, что момент выдоха мы осуществляем на звуке. Звук может быть любым, но только гласным, чтобы его удобно было тянуть. То есть, мы включаемся в процесс пения. На определенном звуке, определенной высоты – тянем его, значит поем.

Упражнение «подули на одуванчик».

Держа обе руки на поясе и сильно прижимая ладонями нижние ребра – резко и коротко делаем 10-20 выдохов. Особенность данного упражнения заключается в очень быстром и резком движении верхней мышцы живота (диафрагмы). Упражнение требует определенных усилий и навыков. Сначала мы его выполняем на «пред дыхании» с эффектом легкого шума, а затем на чередовании гласных и согласных звуков. Своеобразная мышечная гимнастика, равносильная «качанию пресса». Практически все дети после выполнения этих дыхательных тренировок становятся румяными, радостными и активными. А это значит, что кровь начинает активнее циркулировать, легкие насыщаются кислородом, работают активно, организм ребенка полон сил и бодрости.

Есть еще замечательный комплекс дыхательной гимнастики Александры Стрельниковой. Данный комплекс упражнений направлен на то, чтобы сделать дыхание более глубоким. В основе гимнастики - «парадоксальный вдох». Грудная клетка сжимается скрещиванием рук, и вдыхаемый воздух проникает глубже, в нижние отделы легких. Повышается активность диафрагмы. Упражнения по данной методике активно используем при тренировке фонационного дыхания в процессе постановки речевого голоса.

Таким образом, весь комплекс дыхательной гимнастики напрямую связан с процессом «оздоровления»!