

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
детская школа искусств «Гармония» г. Пензы

**Методическая разработка
на тему:**

**Дыхательная гимнастика
как средство формирования
навыка певческого дыхания**

Разработала:
Преподаватель класса вокала
МАУ ДО ДШИ «Гармония» г. Пензы
Осадчая Наталья Владимировна

Пенза
2018г

Введение

Очень часто работу вокального педагога с учащимися любого возраста, затрудняет отсутствие у обучающихся навыка певческого дыхания, которое ведет к возникновению ряда недостатков таких, как высокое дыхание (ключичное, грудное) [5], мелодекламация, заменяющая пение, интонационная неустойчивость, гнусавый и горловой призыв в голосе. Эти голосовые недостатки заставляют педагогов задуматься о необходимости поиска методик, технологий и упражнений, способствующих формированию навыка певческого дыхания. К таким упражнениям относятся рассматриваемые в предоставленной работе упражнения, входящие в комплексы дыхательной гимнастики.

С давних времен поставленное дыхание у певца являлось основой правильного голосообразования. Римские певцы VIII столетия, служившие при дворе Карла Великого, с помощью техники дыхания делали из своих учеников «настоящие музыкальные инструменты из плоти и крови» [17]. Гораздо позже, в XVI–XVII веках, в Европе формируется множество национальных вокальных школ. Благодаря вовлечению в процесс формирования певческого голоса смежных наук (физиология, акустика) работа педагогов и вокалистов становится осознанной и упорядоченной. Много внимания уделяется дыханию и охране голоса [1].

Высказывание выдающегося педагога XIX столетия Ф. Ламперти «Школа пения есть школа дыхания» подтверждает тот факт, что проблема дыхания во все века являлась одной из важнейших в формировании голоса. На начальном этапе формирования этого навыка у певцов, Ф. Ламперти использовал элементы дыхательной гимнастики, являющейся вспомогательным средством формирования выдоха в пении [8].

В литературе имеются работы наших соотечественников, выдающихся ученых, педагогов и певцов, направленные на выработку навыка певческого дыхания с применением различных видов дыхательной гимнастики (звучной и беззвучной) [6, 7, 8, 11]. «Такие известные педагоги, как А.М. Додонов (1891), И.П. Прянишников (1899), О.Л. Лобанова (1915), П. Органов (1951), А. Ардер (цит. по М. Китс, А. Мик, 1976) и др., рекомендовали певцам заниматься специальной дыхательной гимнастикой для овладения замедленным выдохом» [1, 35]. Русский педагог, воспитавший целую плеяду профессиональных исполнителей И.П. Прянишников, использовал дыхательную гимнастику в своей повседневной практике. Беззвучные упражнения в методике И.П. Прянишникова направлены на тренировку главной мышцы вдоха – диафрагмы. Один из представителей итальянской школы в России, выдающийся педагог С.М. Сонки, помимо комплекса «механических» беззвучных упражнений, использовал озвученную дыхательную гимнастику, которая была направлена не только на удлинение выдоха в пении, но и на выработку ощущений в области резонаторов [9].

Современные педагоги Н.Б. Гонтаренко и Д.И. Огороднов в работе с начинающими вокалистами также используют дыхательные упражнения, направленные на организацию вдоха и выдоха в пении. Педагогическая практика этих педагогов описана в методических работах Н.Б. Гонтаренко «Сольное пение. Секреты вокального мастерства» и Д.Е. Огороднова «Музыкально-певческое воспитание детей в образовательной школе», в которых обращалось внимание не только на формирование вокальных данных, но и на психологические особенности обучаемых, которые либо способствуют развитию их голоса, либо угнетают его.

Учитывая опыт современных педагогов и педагогов предыдущих поколений, можно утверждать, что использование приемов дыхательной гимнастики, направленных на формирование навыка певческого дыхания,

является хорошим помощником в работе с разновозрастным контингентом начинающих вокалистов.

Цель настоящей разработки – описать комплексы упражнений дыхательной гимнастики, направленные на развитие певческого дыхания у начинающих певцов; выявить наиболее эффективные упражнения в исправлении определённых голосовых недостатков.

Задачи работы:

- рассмотреть проблемы в голосообразовании начинающих вокалистов в возрастной категории от 7 до 14 лет;
- описать упражнения дыхательной гимнастики;
- указать границы применимости комплексов дыхательной гимнастики с учетом имеющихся недостатков в голосе начинающих вокалистов.

Основные типы певческого дыхания

Дыхание является энергетическим фактором, от которого зависит сила и длительность звука, его тембровые краски. Певческое дыхание складывается из фазы вдоха и выдоха и во многом отличается от обычного дыхания. Выдох, во время которого происходит пение, значительно удлиняется, вдох же укорачивается. Работа дыхательных мышц становится более активной. Она становится более интенсивной. Мы имеем возможность наблюдать работу органов, участвующих в дыхании. В зависимости от того, какие из этих органов принимают наиболее активное участие в дыхании, говорят о типах дыхания. Основной задачей управления певческим дыханием является формирование навыка плавного и экономного певческого выдоха.

Различают следующие типы дыхания:

1. **Ключичный (верхнегрудной)** – энергично участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса, шеи. Такое дыхание

встречается у детей, оно не приемлемо для пения, т.к. в этом случае дыхание поверхностное, мышцы шеи напряжены, ограничены движения гортани и потому затруднено голосообразование.

2. Грудной - при нём наиболее активно работают мышцы грудной клетки. Внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям стенок грудной клетки, особенно верхнего отдела. Диафрагма малоподвижна, живот при вдохе втянут.

3. Брюшной (диафрагматический) – активно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной полости, в частности видимые нами мышцы брюшной стенки, при относительном покое грудной клетки.

4. Смешанный (грудобрюшной) – такой тип дыхания осуществляется при активной работе мышц, как грудной, так и брюшной полости, а так же нижнего отдела спины.

Деление дыхания на отдельные типы является условным, в значительной степени теоретическим, на практике же чистых типов дыхания и резких границ между ними нет. Грудной тип дыхания характерен для детей младшего школьного возраста. В вокально-педагогической практике наиболее удобным считается смешанное и диафрагматичное дыхание.

Условием для выработки правильных дыхательных движений следует считать соблюдение правильной певческой установки, главное правило которой может быть сформулировано так: при пении нельзя ни сидеть, ни стоять расслабленно; необходимо сохранять ощущение постоянной внутренней и внешней подтянутости.

Для сохранения необходимых качеств певческого звука и выработки внешнего поведения певцов основные положения корпуса и головы должны быть следующими:

-голову держать прямо, свободно, не опуская вниз и не запрокидывая назад;

-стоять твердо на обеих ногах, равномерно распределив тяжесть тела, а если сидеть, то слегка касаясь стула, также опираясь на ноги;

-в любом случае корпус держать прямо, без напряжения, слегка подтянув нижнюю часть живота;

-при пении в сидячем положении руки поющего свободно лежат на коленях, если не нужно держать ноты;

- сидеть, положив, нога на ногу, совершенно недопустимо, ибо такое положение создает в корпусе ненужное напряжение.

Если поющий откидывает голову назад или наклоняет ее к низу, то в гортани также создается излишнее напряжение, теряется свобода фонационного выдоха. Во время репетиционной работы часто учащиеся сидят, сгорбив спину. При таком положении корпуса диафрагма оказывается сдавленной, что препятствует ее свободным движениям при осуществлении тонких регулировок подсвязочного давления на различных гласных. От этого пропадает активность дыхания, звук снимается с опоры, теряется яркость тембра, интонация становится неустойчивой.

Певческий вдох следует брать достаточно активно, но бесшумно, глубоко, одновременно через нос, с ощущением легкого полужевка. Если при вдохе у ученика поднимаются плечи и верхняя часть грудной клетки, преподавателю в первую очередь нужно убрать эти внешние признаки неправильных дыхательных движений, что будет способствовать более глубокому, преимущественно нижнереберному способу вдоха, который считается наиболее целесообразным в пении.

Перед началом пения нужно сделать мгновенную задержку дыхания, что необходимо для точности интонирования в момент атаки звука. Скорость вдоха и продолжительность задержки дыхания зависят от темпа исполняемого произведения: чем подвижнее темп, тем они быстрее. Во время фонационного выдоха необходимо стремиться сохранить положение вдоха, то есть

зафиксировать нижние ребра в раздвинутом состоянии. Стремление певца к сохранению этого положения во время пения будет способствовать появлению у него ощущения опоры звука.

Певческое дыхание тесно связано с другими элементами вокальной техники: атакой звука, интонированием, дикцией, динамикой, регистрами и др. От его правильной постановки во многом зависит формирование всех певческих навыков.

Первый комплекс дыхательной гимнастики.

На первом этапе обучения пению детей обязательно должны в уроках присутствовать упражнения дыхательной гимнастики без пения, которые укрепляют дыхательные мышцы, способствуют появлению ощущения опоры на дыхание, помогают формировать правильную певческую установку. Рассмотрим комплекс дыхательной гимнастики с успехом применяемый на практике.

На каждое из упражнений должно отводиться примерно по 1 минуте, что равняется 6-8 повторениям. Весь комплекс занимает около 5 минут от урока. Последовательность предложенных упражнений определяется педагогом с учетом скорости освоения учащимися каждого последующего упражнения данного комплекса.

Внимание ученика в каждом упражнении должно преимущественно концентрироваться на выдохе, так как выдох в выработке навыка певческого дыхания является основной функцией, которую необходимо научиться контролировать. Комплекс желательно использовать в описанной последовательности, так как каждое упражнение является продолжением и закреплением предыдущего.

Упражнение 1. Способствует выработке правильной координации вдоха и выдоха.

Сесть на край стула. Ноги вместе. Спина прямая. Руки выше пояса, на двух нижних рёбрах. Сделать глубокий вдох, сосредоточив внимание на том, чтобы рёбра раздвинулись, а живот чуть подавался вперёд. Задержать на 2-3 секунды и медленно выдыхать, не допуская быстрого «спадения» рёбер.

Упражнение 2. Способствует правильной координации вдоха и выдоха. Укрепляет функцию выдоха.

Положение тела согласно упражнению № 1. Сделать вдох, присев как бы на край стула, сосредоточив внимание на нижнем отделе грудной клетки. Поднимаясь, сделать выдох.

Закрепив упражнение между вдохом и выдохом, необходимо добавить задержку дыхания на 2–3 секунды. Далее также удлинить выдох вдвое.

Упражнение 3. Способствует координации вдоха и выдоха. Укрепляет функцию выдоха. Улучшает работу диафрагмы.

Сесть на край стула. Ноги вместе. Спина прямая. Руки выше пояса, на двух нижних рёбрах. Сделать глубокий вдох, сосредоточив внимание на том, чтобы рёбра раздвинулись, а живот чуть подавался вперёд. Задержать на 2–3 секунды и медленно выдыхать, не допуская быстрого «спадения» рёбер.

Упражнение 4. Дыхание «собачкой» [1]. Способствует укреплению дыхательной системы вокалиста, тренировке диафрагмы.

Встать прямо, положив руку на живот (мысленно разделив его на три части от солнечного сплетения, на нижнюю треть). Рот приоткрыт (ощущение зевка), дыхание быстрое. Обратить внимание на то, чтобы живот на выдохе всё время подавался вперёд. Далее, акцентируя внимание на выдохе, найти удобный ритм выполнения этого упражнения.

Упражнение 5.

Рекомендуется использовать на начальном этапе обучения. В последующих этапах, _когда дыхание начинающего вокалиста сформировано (проточное, имеет опору, голос «льется») от этого упражнения можно

отказаться, либо разнообразить его более сложными интервалами (секста, септима, октава, различные виды трезвучий). Упражнение способствует формированию навыка певческого дыхания и координации работы голосообразующей системы.

С учетом того, что многие начинающие вокалисты интонируют не чисто, упражнение нужно выполнять с помощью аккомпаниатора (педагога, концертмейстера).

Сесть на край стула. Ноги чуть меньше ширины плеч, удобно. Одна рука свободно, другую положить на живот (согласно упражнению 4). Предлагается распевать терцию или квинту (эти интервалы наиболее устойчивы и поэтому удобны для координации слуха и голоса начинающего вокалиста) вверх по полутонам на гласную «а», при этом на верхний тон квинты или терции необходимо встать, выполнив звучный выдох. При правильном выполнении упражнения живот на верхний тон чуть подается вперед.

Тональность этого упражнения определяется в зависимости от типа голоса. Дисканты с тональности E-dur вверх по полутонам обычно до тональности C-dur (верхний тон квинты будет нота соль второй октавы, терции нота ми). Затем вниз по полутонам вернуться в исходную тональность.

Главный акцент этого упражнения делается на выдохе. Так как плохая техника на выдохе свидетельствует о плохой координации работы дыхания и голосового аппарата, то с помощью предложенного упражнения ее можно укрепить. Для вокалистов первого года обучения из двух предложенных интервалов рекомендуется использовать терцию, так как этот интервал легче скоординировать.

Комплекс данной дыхательной гимнастики применяется в работе с начинающими вокалистами в возрасте от 7 до 14 лет на базе ДШИ «Гармония» г.Пензы с 2012 года. За годы использования этих дыхательных упражнений в практике заметны положительные результаты в устранении голосовых

недостатков у обучающихся таких, как высокое дыхание (грудное, ключичное) мелодекламация, горловой призыв. Но эти упражнения оказались недостаточно эффективны для учащихся с гнусавым призвуком и интонационной неустойчивостью. Известно, что природа интонационной неустойчивости двояка [15]. Если причина интонационной неустойчивости в плохой координации слуха и голоса, комплекс может быть положен в работу над проблемой. Однако если интонационная неустойчивость связана с низкой слуховой восприимчивостью звуков (тугоухость), то комплекс дыхательной гимнастики не будет эффективным. Причиной гнусавого призвука в голосе, возможно, являются имеющиеся у учащегося заболевания (хронический насморк, аденоиды)

Второй комплекс дыхательной гимнастики.

Затрагивая вопрос о дыхательной гимнастике в пении нельзя не сказать о гимнастике А.Н.Стрельниковой, получившей заслуженное признание у многих преподавателей вокалистов. Александра Николаевна Стрельникова была сама педагогом вокала. В свое время потеряв голос, она сумела его восстановить именно с помощью дыхательных упражнений. Случай помог увидеть и целительные свойства метода при различных хронических заболеваниях, таких как астма, заикание, хронический насморк, аденоиды и другие. В связи с этим приведённые ниже дыхательные упражнения будут полезны детям с голосовыми недостатками из-за особенностей здоровья, да и самому педагогу, работающему в условиях повышенных нагрузок на голосовой аппарат, данная гимнастика будет прекрасным профилактическим средством от профессиональных заболеваний.

В отличие от первого комплекса дыхательной гимнастики, приведённые ниже упражнения из-за ограничения времени на занятиях могут выполняться не подряд, а на усмотрение преподавателя. Поскольку на каждое упражнение

уходит не больше 1 минуты, можно на уроке к ним возвращаться несколько раз и использовать как отдых в процессе репетиционной работы. Важно также отметить, что при выполнении данных упражнений внимание учеников должно быть направлено не на выдох, как в предыдущих упражнениях, а на вдох.

Правила выполнения дыхательной гимнастики:

1. Нужно думать только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох – активный, громкий и быстрый.

2. Выдох осуществляется после каждого вдоха через рот. Он не задерживается и не выталкивается. Выдох должен быть таким, чтобы его не было видно и слышно. Выдох бесшумный!

3. Одновременно с вдохом делаются движения. В гимнастике нет вдоха без движения, и наоборот.

4. Вдохи и движения делаются в темпоритме строевого шага.

5. Существует счет в стрельниковской гимнастике - на 8. Считать нужно мысленно.

6. Упражнения можно выполнять в любом положении — стоя, сидя и лежа.

Начинать выполнение гимнастики надо с изучения первых трех упражнений комплекса – «Ладочки» — 4 раза по 4 вдоха-движения; «Погончики» — 2 раза по 8 вдохов-движений; «Насос» 8 вдохов-движений.

Упражнения

1. «Ладочки»

Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях и ладони раскрыты и развернуты как бы к зрителю. Выполнять шумные ритмичные вдохи носом и одновременно делать хватательные движения кистями рук. Так 4 раза подряд затем отдых 3-4 секунды с опущенными руками. Далее снова 4 вдоха и пауза. Плечи в момент вдоха неподвижны!

2. «Погончики»

Исходное положение: встать прямо, кисти сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пупка. Во время вдоха нужно резко толкать кулаки вниз, плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу. Затем руки возвращаются обратно. Расслабив плечи нужно сделать выдох. Сделать подряд 8 вдохов-движений.

3. «Насос»

Исходное положение: встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки вдоль туловища. Нужно сделать легкий поклон, тянуться руками к полу, не касаясь его и одновременно вдох во второй половине поклона. Приподняться не выпрямляясь до конца, и снова поклон с вдохом.. Поклоны делаются ритмично, спина круглая, голова опущена, сильно наклоняться не нужно.

Выполнить 8 вдохов-движений.

4. «Кошка» («Приседание с поворотом»)

Встать прямо, ноги на ширине плеч, от пола не отрываются. Выполнить приседание и одновременно повернуть корпус вправо — вдох. Затем приседание с поворотом влево и вдох. Выдохи происходят произвольно. Приседание легкое не глубокое. Руками нужно делать хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.

Выполнить 8 вдохов-движений.

5. «Обними плечи»

Встать, руки согнуты в локтях и находятся на уровне плеч. Нужно бросать руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя. И одновременно с «объятием» резкий вдох. Руки двигаются параллельно друг другу, нельзя их менять (все равно какая рука сверху); руки расслаблены и широко не разводятся.

Выполнить 8 вдохов-движений.

6. «Поворот головы»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Поворот головы вправо – вдох с правой стороны. Затем поворот головы влево — вдох с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Голову не останавливать, шея расслаблена.

Выполнить 8 вдохов-движений.

7. «Ушки»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклон головы вправо, правое ухо тянется к плечу — вдох. Затем наклон головы влево, левое ухо тянется к плечу — тоже вдох. Смотреть прямо перед собой. Это упражнение напоминает «китайского болванчика».

Выполнить 8 вдохов-движений.

8. «Маятник головой»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Голова вниз (смотреть на пол) — вдох. Голову вверх (смотреть на потолок) — тоже вдох. Вниз – вверх. Выдох произвольно производится после каждого вдоха.

Выполнить 8 вдохов-движений.

9. «Перекаты»

Левая нога впереди, правая сзади. Тяжесть тела перенесите на левую ногу. Нога и туловище прямые. Правую ногу согнуть и поставить на носок. Выполнить легкое приседание на левой ноге одновременно сделать вдох. После левая нога резко выпрямляется и вес тела переносится на правую и на ней делается приседание с вдохом . И снова на левой ноге. Приседание и вдох делаются строго одновременно.

Выполнить 8 вдохов-движений.

Далее поменять ноги местами и выполнить тоже самое.

При выполнении с детьми упражнений из гимнастики А. Н. Стрельниковой было замечено, что упражнения **«Поворот головы»**, **«Ушки»**, **«Маятник головой»** хорошо снимают мышечные зажимы шеи, помогают в

выработке правильной певческой установки, устраняя такой недостаток, как закидывание головы назад. А упражнения «Насос», «Кошка», «Обними плечи» хорошо восстанавливают работоспособность, улучшают кровообращение и снимают статические мышечные зажимы.

Заключение

Исходя из всего вышесказанного, сформулируем следующие выводы:

1. Дыхательная гимнастика может быть эффективна в работе с учащимися возрастной категории от 7 до 14 лет как без каких либо явных голосовых недостатков так и со следующими недостатками в голосе: высокое дыхание (грудное, ключичное), мелодекламация, горловой призывок.

2. Дыхательная гимнастика недостаточно эффективна в работе с учащимися имеющими такие голосовые недостатки, как гнусавость и интонационная неустойчивость, связанная с низкой слуховой восприимчивостью.

3. Дыхательная гимнастика может являться эффективным средством при пониженной работоспособности детей и при устранении мышечных зажимов.

4. Комплекс дыхательной гимнастики может быть положен в методику формирования навыка певческого дыхания у начинающих вокалистов любого возраста, обучающихся в учреждениях дополнительного образования: музыкальных школах, школах искусств, вокальных студиях, кружках при общеобразовательных школах и гимназиях.

Рекомендуемая литература

1. Аникеева З.И. Аникеев Ф.М. Как развивать певческий голос. Кишинев: «Штиинца», 1981. 124 с. Ил.
2. Вокальная школа Петербургской консерватории: Страницы истории: Сб. тр. СПб., 2008. 216 с.
3. Вопросы вокальной педагогики: Сб. тр. Выпуск пятый. Под ред. Л. Б. Дмитриева. Л.: Музыка, 1976. 264 с.
4. Вопросы вокальной педагогики: Сб. тр. Выпуск шестой. Под ред. Л. Б. Дмитриева. Л.: Музыка, 1982. 184 с.
5. Голос и речь №2 (2) 2010. Междисциплинарный научно-практический журнал. 122 с.
6. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение. Секреты вокального мастерства. Феникс, 2006г. 175 с.
7. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 2000. 368 с., ноты, ил.
8. Зи Ненси. Искусство дыхания. Шесть простых уроков для достижения успеха, здоровья и процветания. Пер. с англ. Е. Винецкой. К.: «София», М.: ИД «София», 2003. 272 с.
9. Козлянинова И.П., Чарели Э.М. Тайны нашего голоса. Екатеринбург: Диамант, 1992.
10. Ламперти Франческо. Искусство пения. С-П., М., Кр., 2009. 75 с.
11. Луканин В.М. Мой метод работы с певцами. Л., 1972. 117 с.
12. Ниши К. Энергетическое дыхание. СПб.: ИК «Невский проспект», 2001. 128 с.
13. Огороднов Д.Е. Музыкально-певческое воспитание детей в общеобразовательной школе. Музыкана Украина, 1981. 233с.
14. Прянишников И.П. Советы обучающимся пению. М.: Государственное музыкальное изд-во, 1998. 112 с.

15. Сонки С. М. Теория постановки голоса в связи с физиологией органов дыхания и гортани. М., 1885. 245с.
16. Стулова Г. Теория и практика работы с хором. - М., 2002.176 с.
17. Фучито Сальваторе, Бейер Барнет Дж. Искусство пения и вокальная методика Эрико Карузо. Пер. с нем. Шведе Е.Е. 3-е изд., доп. СПб.: Композитор – Санкт-Петербург, 2005. 56 с.
18. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. –М. : Метафора, 2002. 128с.