

ГБУДО г. Москвы «ДМШ им. Г.Ф. Генделя»

МЕТОДИЧЕСКОЕ СООБЩЕНИЕ
Преподавателя Дремовой И.А.
«Виды певческого дыхания в детском хоре»
22 марта 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Введение.**
- 2. Функция дыхания и строение дыхательного аппарата**
- 3. Виды певческого дыхания**
- 4. Певческое дыхание в детском хоре**
- 5. Заключение**

1. Введение

Дыхание является одним из основных факторов голосообразования. Мы обычно не задумываемся над тем, как мы дышим. Этот процесс в организме происходит автоматически: при вдохе объем грудной клетки увеличивается, и легкие заполняются воздухом, выдох также осуществляется также автоматически, когда организму необходимо освободиться от углекислого газа.

Во время пения этот процесс организован несколько иначе. Певческое дыхание - один из важнейших компонентов в вокальном воспитании. Правильное дыхание не только способствует хорошему звукообразованию, точному интонированию, но и играет первостепенную роль в выразительном исполнении. Дыхание является движущей силой, которая приводит в действие голосовой аппарат, все виды вокальной техники напрямую зависят от владения дыханием.

О большом значении дыхания в пении говорит тот факт, что на протяжении многих столетий данной теме было посвящено множество исследований физиологов, врачей, вокальных педагогов и певцов. В вокально-педагогической литературе встречались различные точки зрения на типы певческого дыхания. Отдавая предпочтение какому-либо одному, наиболее правильному по их мнению типу дыхания, они сходились во мнении, что «Кто не владеет своим дыханием, тот не может быть искусным певцом». Г. Ломакин

2. Функция дыхания и строение дыхательного аппарата

Для формирования певческого голоса необходимо выработать особую координацию в работе голосового аппарата, которая будет обеспечивать правильную его работу и в конечном итоге красивое,

напевное звучание детского голоса. Достижь такого результата поможет осознанная, целенаправленная работа.

Дыхание (respiratio)- это процесс, поглощения из воздуха кислорода и выделение углекислого газа. Такой газовый обмен (кислород вдыхается, углекислый газ выдыхается) является основной жизненно важной функцией дыхательной системы. Каждый день человек 15000 литров воздуха. Используя 3000 литров кислорода.

Дыхательная система -совокупность органов, обеспечивающих в организме человека процесс дыхания.

Дыхательная система или дыхательный аппарат человека состоит из дыхательных путей и двух дыхательных органов -легких.

Дыхательные пути подразделяются на верхний и нижний отделы.

Верхние дыхательные пути

Полость носа

Носовая часть глотки

Ротовая полость глотки

Нижние дыхательные пути

Гортань

Трахея

Бронхи

Главные дыхательные мышцы

Диафрагма

Межреберные мышцы

Процесс дыхания обеспечивается дыхательной мускулатурой, которая отвечает за вдох и выдох. Воздух из носоглотки через гортань и трахеобронхиальное древо поступает в легкие. Легкие не имеют мышц и сами расширяться не могут. Легкие следуют за дыхательными мышцами (диафрагмой и межреберными мышцами) в стороны и вниз, за счет чего воздух входит в трахеобронхиальное древо, по которому воздух проводится к легочной ткани.

Процессом дыхания управляет центральная нервная система, передающая импульсы головного мозга. Этот процесс бывает как рефлекторным (процесс жизнеобеспечения), так и произвольным (певческое дыхание).

Органом, где происходит зарождение голоса, является гортань. При дыхании вход в гортань открыт. Во время пения вход в гортань суживается и прикрывается надгортанником. Голосовые складки при дыхании образуют щель треугольной формы, называемую голосовой щелью. При голосообразовании голосовые складки смыкаются, голосовая щель закрывается.

Полости, находящиеся над голосовыми складками: верхний отдел гортани, глоточная, ротовая, носовая – называют надставной

трубой. Твердое и мягкое нёбо вместе с передними зубами – резцами составляет нёбный свод.

Строение его частей влияет на качество певческого голоса. Сзади ротовая полость широким отверстием – зевом открывается в глотку. При пении зев расширяется, как говорят вокалисты «широко открывается». Расширение зева происходит при поднятии мягкого нёба и опускании языка, что наблюдается при певческом зевке.

Процесс пения начинается с вдоха, во время которого воздух нагнетается через ротовую и носовую полости, глотку, гортань, трахею, бронхи в расширенные при вдохе легкие. Затем под воздействием нервных сигналов (импульсов) из головного мозга голосовые складки смыкаются, происходит закрытие голосовой щели. Это совпадает с моментом начала выдоха. Сомкнутые голосовые складки преграждают путь выдыхаемому воздуху, препятствуют свободному выдоху. Сжатый воздух давит на сомкнутые голосовые складки, т.е. приходит во взаимодействие с ними. Возникает звук. Слышимые нашим ухом звуки образуются тогда, когда колеблющиеся голосовые складки начинают взаимодействовать с дыханием. Следовательно, основным условием образования звука является взаимодействие голосовых складок и дыхания. Дыхание в певческом процессе оказывается энергетическим фактором, под действием которого образуется звук. Звуки, рожденные на уровне голосовых складок от их взаимодействия с дыханием, распространяются по воздухоносным полостям и тканям, лежащим как над голосовыми складками, так и под ними.

3. Виды певческого дыхания

Дыхание является энергетическим фактором, от которого зависит сила и длительность звучания, его тембровые краски.

В зависимости от того, какие мышцы принимают наиболее активное участие в дыхании, мы говорим о типах дыхания. Различают следующие типы дыхания

ГРУДНОЕ ДЫХАНИЕ

При нем наиболее активно работают мышцы грудной клетки.

Внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям стенок грудной клетки, особенно ее верхне-среднего отдела.

Диафрагма малоподвижна. Живот при вдохе вянущ.

Разновидностью грудного дыхания является **ключичное**

дыхание, при котором очень энергично работают мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи. Оно неприемлемо для пения, т.к. в этом случае дыхание поверхностное, мышцы шеи

напряжены, ограничены движения гортани и потому затруднено голосообразование.

Грудо-брюшное (косто-абдоминальное дыхание). Активны мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма.

Брюшное или диафрагматическое дыхание. При этом типе дыхания активно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной полости, в частности, видимые нами мышцы брюшной стенки, при относительном покое стенок грудной клетки.

Дыханию при пении вокальными педагогами всегда уделялось очень большое внимание, но способы проявления этого внимания в разные периоды развития вокального искусства были различными.

Старая итальянская школа требовала, чтобы певец при пении довольствовался вдыханием такого количества воздуха, которого было бы достаточно для исполнения певческой фразы, и экономно его расходовал. Для выполнения этих требований певцу рекомендовалось производить вдох достаточной глубины, при котором плавно, без толчков поднимается, расширяется грудная клетка, а стенки живота остаются в неподвижном состоянии. Выдох должен быть плавным, постепенным, не толчкообразным.

С начала 19 века итальянская школа пения стала заметно изменять свои взгляды на певческое дыхание в сторону повышения его значения для пения. «Школа пения-это школа дыхания», - утверждал знаменитый теоретик новой итальянской школы пения Франческо Ламперти. Новые требования заключались в том, чтобы певец вдыхал возможно большее количество воздуха, выдыхал его как можно экономнее, задерживая дыхание с помощью диафрагмы и мышц живота. Теперь стали рекомендовать нижнереберно-диафрагматический тип дыхания, поскольку только он может обеспечить новые требования.

Переход с начала 19 столетия с грудного на реберно-диафрагмальный тип дыхания при пении следует расценивать как закономерный процесс.

Современная вокальная педагогика считает деление дыхания на отдельные типы является условным. На практике же чистых типов дыхания и резких границ между ними нет. Существует некоторое различие в дыхании у мужчин и женщин. 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.

В вокально-педагогической практике наиболее удобным считается нижнереберно-диафрагматическое дыхание, т.е. смешанное дыхание, при котором расширяются при вдохе нижние ребра, а остальная часть грудной клетки почти неподвижна, активна диафрагма и

мышцы брюшной полости. Хорошо ощущаются движения передней стенки живота.

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

Учащийся должен прежде всего понять поставленные перед ним задачи, осознать все элементы певческого дыхания

- взятие дыхания,
 - задержку вдоха
 - сохранение состояния вдоха во время пения музыкальной фразы.
- Певческий вдох берется через нос бесшумно, спокойно, но при этом достаточно активно и глубоко, с ощущением полувзвеса. При вдохе не следует стараться набирать большое количество воздуха, так как тогда затрудняется подача звука и сам процесс голосообразования.

Шум при вдохе создается от трения проходящего воздуха о недостаточно раздвинутые складки и вместе с этим малорасширенное русло трахеи и бронхов. Помимо того, что он создает неприятный посторонний шум во время пения, такой вдох вреден для голосовых складок. Вызывая сухость. Добиваться бесшумного вдоха помогает зевок и спокойное, глубокое дыхание.

«В настоящее время можно с полной очевидностью утверждать, что не столь важным является тип вдоха, сколько организация выдоха» (Дмитриева Л.Б. Основы вокальной методики М. 1970). И если в отношении типов дыхания имеется разнообразное количество мнений, то в отношении певческого выдоха такого не отмечается.

После умеренного вдоха нужно сделать короткую задержку дыхания. На этой задержке и надо атаковать звук. Ту позицию, которая возникла при этой атаке, надо сохранить на протяжении последующего звучания. Дыхание в фразе надо распределять так, чтобы звук все время был хорошо поддержан дыханием и в конце фразы его было бы достаточно. Основное внимание педагога должно быть направлено на организацию выдоха и верное звучание голоса.

Спокойный, умеренный, глубокий вдох, небольшая задержка перед началом звука, плавная подача дыхания и умение его распределять – вот те необходимые принципы дыхания, которыми следует пользоваться в работе с учеником. Если позволять ученику дышать часто, он так привыкает к этому, что потом ему будет чрезвычайно трудно исполнять длинные фразы на одном дыхании. Следует приучать ученика не прерывать музыкальную фразу ради дыхания.

Тем, у кого от природы нет долгого дыхания, надо развивать его постепенно и очень осторожно. Чтобы не утомлять голос, можно упражняться в глубоком вдохе и в медленном выдохе без пения.

Надо приучать учеников с самого начала брать глубокое дыхание перед каждой длинной нотой, перед каждой музыкальной фразой, чтобы они сами чувствовали наполненность своих легких. Следует также добиваться как можно дольше удерживать дыхание во время пения, не выпускать воздух сразу.

Мышцы живота и диафрагма помогают регулировать певческий выдох, а грудной резонатор (грудная клетка), не меняя своей формы при звучании голоса, делает его объемным, мощным. Именно это и называется в вокале опорой на диафрагму.

При пении на опоре человек чувствует движение воздушного столба от диафрагмы и даже поясничного отдела к голове. Поступая в голову, звуковая волна проходит не горизонтально по направлению к ротовому отверстию, а вертикально, как бы омывая небо по кривой, выходит через переносицу. При такой позиции ощущается вибрация в грудной клетке и даже могут резонировать все полости черепа. Вибрация в лицевой части черепа, особенно ощутимая от переносицы до верхних резцов, сигнализирует о том. Что и головной резонатор включен в работу.

Правильная подача дыхания способствует не только определенному звучанию голоса, но и хорошей дикции. В свою очередь, легкая, отчетливая, координированная с дыханием артикуляция помогает сделать опору звука более крепкой. Благодаря опоре певец получает возможность спокойно и свободно распоряжаться своим голосом, а слушатели легко воспринимают его пение.

Различают, кроме оптимального, еще и вялое, и форсированное дыхание. В первом случае дыхательные мышцы работают вяло, вдох недостаточно глубокий и полный, выдох происходит без активного взаимодействия дыхательных мышц, отчего создается недостаточное подскладочное давление, нужное для пения. При таком дыхании мышцы быстро утомляются, страдает сила, тембровая окраска звука. Форсированное дыхание связано с чрезмерной активизацией дыхательных мышц. Вдох обычно шумный, с перебором дыхания, выдох происходит с большим напором. Голосовые складки перенапрягаются, изменяется их нормальная работа. Звук становится форсированным, крикливым, маловыразительным.

Итак, певческая опора – это результат согласованной работы всех частей голосового аппарата. Основным критерием певческой опоры является качество воспроизводимого звука. Звук собранный, богатый тембровыми красками, округленный вокалисты определяют как опёртый звук. В противоположность ему неопёртый звук беден по тембру, вялый, тусклый.

4. Певческое дыхание в детском хоре

Процесс воспитания навыков певческого дыхания в детском хоре имеет ряд особенностей.

При работе с детьми над певческим дыханием, необходимо учитывать возрастные особенности.

У детей младшего школьного возраста (7-10 лет) небольшой объем легких, поэтому дыхание очень поверхностное, короткое.

Недостаточно сформировались рефлекторные связи дыхательной мускулатуры с голосовым аппаратом. Голосовой аппарата еще не сформирован полностью и находится в процессе развития. При пении дети часто пользуются грудным, в частности ключичным типом дыхания что совершенно недопустимо. Этим объясняется стремление ребёнка, при вдохе поднимать плечи.

С самых первых занятий нужно обращать внимание маленького хориста на то, что вдох нужно делать бесшумно, спокойно, не поднимая плеч. Важно постоянно напоминать ребёнку, что основное внимание нужно уделять спокойному вдоху и равномерному выдоху. В процессе роста ребёнка, а также под влиянием занятий пением мышечная система развивается и укрепляется, вдох делается более глубоким, а выдох равномерным.

Целесообразно выделить три этапа в развитии певческого дыхания ребенка

Первый этап- характерен автоматизм как естественного, так и певческого дыхания

Второй этап- характеризуется первыми попытками произвольных движений дыхательной мускулатуры

Третий этап- характерен владением произвольными движениями дыхательных мышц.

Задачи связанные с воспитание певческого дыхания у детей, рекомендуется решать непосредственно при работе над музыкальным произведением, в связи с его характером, образом и настроением, применяя и метод логического анализа и подключая творческое воображение.

Несомненную пользу приносит использование дыхательных упражнений, направленных на развитие дыхательных навыков, в частности длительного, равномерного выдоха.

Процесс воспитания певческого дыхания неразрывно связан с певческой установкой. При которой положение тела и головы должно быть прямым, естественным и ненапряженным.

Важно подвести детей к тому, что важным критерием проверки правильного дыхания служит качество звука. Прерывистый, вялый

звук - показатель неправильного дыхания. При пении необходимо выработать умение сознательно регулировать выдох, то есть требуется определённая доля произвольности. С физиологической точки зрения нижнереберное-диафрагматический тип дыхания предоставляет возможность эластического выдоха, медленного и постепенного расходования заключенного в легких воздуха и позволяет процессу пения протекать легко и напевно, поэтому является наиболее целесообразным при постановке певческого дыхания.

На практике дети с правильным певческим дыханием встречаются редко, гораздо чаще наблюдаются различные отклонения от него. Средством, которое позволяет укрепить и развить певческое дыхания таких детей, является использование песен напевных (звуковедение легато) песен. Исполняя их, ребенок упражняется в торможении выдоха, в медленном и равномерном использовании заключенного в легких воздуха. За выдохом, искусственно удлинённым, следует более глубокий вдох. Таким образом исполнение напевных песен, активизирует главную дыхательную мышцу - диафрагму и служит главной цели- научить ребёнка тянуть звук.

На примере русской народной песни «Петушок» можно наглядно показать детям, как активный вдох, задержка дыхания и постепенное его расходование помогают тому, что каждая нота звучит ясно и определённо. Если же воздух израсходовать с первыми звуками, качество пения станет плохим, оно будет напоминать «шипение».

Еще одним критерием оценки дыхания служат и мышечные ощущения детей. Если ребенок при вдохе поднимает плечи, то это неразрывно связано с поверхностным ключичным дыханием. Нужно следить за тем, чтобы у поющего при вдохе верхний отдел грудной клетки оставался в покое. Этот недостаток особенно распространен среди детей младшего школьного возраста, а это ведет к крикливому, напряженному пению.

Надо отучать и от порывистых, судорожных вдохов, которые также довольно часто наблюдаются у детей, что ведет к напряжению и зажиму голосового аппарата. При таком вдохе невозможно добиться свободного, напевного звучания.

Таким образом, у детей процесс дыхания будет контролироваться качеством самого звука и мышечными ощущениями, а регулироваться требованием музыкальной фразировки. Внимательность к фразировке и постоянное напоминание руководителя о том, что фразу нужно спеть на одном дыхании, будет мотивировать детей к осознанности и развивать продолжительность выдоха и увеличивать объем легких.

Важно закрепить в сознании детей, что дыхание это еще и яркий выразительный элемент. Непродуманное, неправильное дыхание может разорвать музыкальную фразу. Если же фраза большая по продолжительности и ее трудно спеть на одном дыхании, то в хоре используется цепное дыхание.

Дыхание оказывает большое влияние на тембр голоса. Поэтому, подключая творческое воображение, важно развивать у детей умение регулировать свое дыхание, исходя из характера исполняемого произведения. В одном случае требуется дыхание короткое, расходуемое с напором, в других же случаях - мягкое, расходуемое спокойно.

Также дыхание зависит от тесситурных и динамических условий, исполняемой фразы или всего произведения в целом.

Использование дыхания в выразительных целях является характерной чертой русской вокальной школы.

Умелое использование дыхания в выразительных целях связана также и с атакой звука.

Характер певческого дыхания детей неразрывно связан с выразительностью дирижерского жеста.

5. Заключение

Активность дыхательного процесса, умение распределять свое дыхание на фразу, наполнять звук воздухом, фиксация момента вдоха, его задержки и соответствующего выдоха - систематическая и целенаправленная забота хормейстера с самого первого занятия в детском хоре.

Спокойный вдох, небольшая задержка перед началом звучания, плавная подача дыхания и умение его распределять - вот те всегда необходимые принципы певческого дыхания, которыми следует пользоваться в работе с учеником.

В заключении важно отметить, что только здоровый дыхательный, голосовой аппарат способен выполнять творческие задачи, поэтому нужно обращать внимание родителей на профилактику респираторных и вирусных заболеваний детей, на то, что важно поддерживать их иммунитет.

Дыхательные упражнения для развития дыхательного аппарата.

- . Положите руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко вдохните. Не поднимайте плечи. Ваши руки ощутят, как расходятся ребра под напором входящего в легкие воздуха. Сбросьте дыхание, выдохните. Руки должны ощутить, как опали ребра.
- . Сначала проведите языком около корней верхних зубов. От зубов назад идет твердое нёбо. Ощутите эту зону. А теперь на вдохе (контролируем руками ребра) ощущаем объем входящего воздуха, а на выдохе считаем четким, громким голосом: 1,2,3,4...), стараясь при этом почувствовать зону у корней резцов. Представьте, что твердое нёбо очень высокое, как купол парашюта. Старайтесь, чтобы воздух выходил плавно, без толчков.
- . Очень глубоко, резко и быстро возьмите дыхание через нос (в нижние ребра). Следите, чтобы при этом не поднимались плечи. Резко, активно выдохните через рот. Чем замечательно это упражнение? Оно сильно активизирует дыхательный аппарат. Упражнение рекомендуется для установления правильного положения гортани и языка. Это хороший массаж связок активной воздушной струей.
- . Удобно лечь на спину, положить одну руку на живот, другую на ребра. Взять глубокое дыхание. Руки ощутят, как раздвигаются ребра, выпячивается живот. На выдохе считать: 1,2,3,4... Счет свободный, неторопливый, гласные протяжные.
- . Надо задуть воображаемую свечу. Положите ладони на ребра. Вдохните и начинайте «дуть на свечу». Воздух из легких должен выходить постепенно и плавно. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух распределяется на всю фразу, а не сбрасываться на первых звуках. И еще один важный момент. Когда вы начинаете упражнение, обратите внимание на то, что между вдохом и выдохом происходит секундная задержка – перестройка с вдоха на выдох. Главное, чтобы эта крохотная пауза оставалась такой же и во время пения.

- . В положении стоя вдыхать воздух через неплотно сомкнутые губы, задержать воздух на секунду, затем выдохнуть, выпуская его очень медленно, прижимая нижнюю челюсть к нижней губе так, чтобы слышался звук Ф. При этом обращать внимание на расширение ребер при вдохе и на работу мышц при выдохе.
- . Вдохнуть через нос, задержать дыхание и выдохнуть через рот, произнося звук С.
- . Вдохнуть через нос, на выдохе сильно высунуть язык вперед, произнося ХА, при этом сильно подтянуть диафрагму.

Все эти простые упражнения развивают реберное дыхание, дают первые представления о певческой позиции и резонаторах. Навыки, полученные при этом, переносятся в вокальные упражнения. Когда вы добьетесь стабильности в ощущениях реберного дыхания, тогда можно будет говорить о диафрагмальном дыхании. Торопить здесь не стоит, так как преждевременное смещение внимания на диафрагму может привести только к зажатиям.