Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

Одинцовский Центр эстетического воспитания

**Методическая разработка**

**«Типы певческого дыхания»**

Автор-составитель:

**Устинов Дмитрий Михайлович**

педагог дополнительного образования

г. Одинцово 2022

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Основное о голосовом аппарате 5

* 1. Понятие о голосовом аппарате 5
	2. Процесс голосообразования 6
	3. Исторические данные о певческом дыхании 7

Вывод по главе 1 11

Глава 2. Певческое дыхание. Типы дыхания 13

2.1. Виды певческого дыхания 13

2.2. Фазы певческого дыхания 17

2.3. Упражнения для развития певческого дыхания 18

2.4. Певческая опора 24

Вывод по главе 2 27

Заключение 27

Список используемой литературы 30

# Введение

Человеческий голос - самый совершенный из всех музыкальных инструментов, и этим инструментом нужно научиться владеть. Только здоровый голосовой аппарат, хорошая вокальная выучка, регулярные тренировки могут служить основой, на которой выстраивается высокое творческое достижение певца.

Актуальность работы: одно из важнейших условий в пении - умение владеть дыханием. Если считается, что дыхание - это жизнь, то для певца правильно поставленное дыхание – фундамент его профессии. Правильное певческое дыхание способствует естественному развитию голоса, свободному пению, оздоровлению всего организма и, прежде всего, голосового аппарата. Правильный вдох и выдох - лучшее средство для укрепления легких.

Очень важно с самого начала занятий обращать внимание на правильное распределение и постепенное развитие дыхания. Как голос делается сильнее и звучнее благодаря постоянным занятиям, так же вследствие упражнений усиливается и дыхание. Оно делается более послушным, позволяя ученику управлять им вполне осознанно и побеждать трудности, казавшиеся непреодолимыми.

Цель работы – изучить типы певческого дыхания.

Объект исследования – вокальная сфера. Предмет исследования – типы певческого дыхания. Методы исследования – индукции и дедукции.

Задачи:

* рассмотреть понятие о голосовом аппарате;
* изучить процесс голосообразования;
* рассмотреть исторические данные о певческом дыхании;
* изучить типы певческого дыхания;
* рассмотреть фазы певческого дыхания;
* подготовить упражнения для развития певческого дыхания,
* изучить певческую опору.

Работа состоит из введения, двух основных глав, которые состоят из подпунктов, заключения и списка используемой литературы.

# Глава 1. Основное о голосовом аппарате

# Понятие о голосовом аппарате

Дыхание – это важнейший вокальный навык, энергетический источник голоса.

Все органы, участвующие в голосообразовании, в совокупности образуют так называемый голосовой аппарат. В его состав входят: ротовая и носовая полости с придаточными полостями, глотка, гортань с голосовыми связками, трахея, бронхи, легкие, грудная клетка с дыхательными мышцами и диафрагмой, мышцы брюшной полости. Но это не все. В голосообразовании принимает участие и нервная система: соответствующие нервные центры в головном мозге с двигательными и чувствительными нервами, соединяющими эти центры со всеми указанными органами. Приказы, исходящие из центральной нервной системы в результате ее сложной деятельности при пении, исполняются органами, участвующими в голосообразовании. Таким образом, целостный певческий процесс является сложнейшим психофизиологическим актом.

При формировании и развитии вокальных навыков все время происходит коррекция работы участвующих органов: отметаются лишние, закрепляются и совершенствуются нужные движения. Весь этот процесс невозможен без сведений о том, как осуществляют работу голосообразующие органы, в каком состоянии они находятся. Поэтому обратные связи и особенно те, которые отражаются в нашем сознании в виде ощущений, выполняют исключительно важную роль в развитии голосовых навыков[[1]](#footnote-2).

Органом, где происходит зарождение голоса, является гортань. При дыхании вход в гортань открыт. Во время пения вход в гортань суживается и прикрывается надгортанником. Это явление имеет большое значение для образования художественно ценных качеств певческого звука, для певческой опоры.

Голосовые складки при дыхании образуют щель треугольной формы, называемую голосовой щелью. При голосообразовании голосовые складки смыкаются, голосовая щель закрывается. все мышцы гортани делятся на наружные и внутренние. Вторые смыкают голосовую щель и являются фонаторными мышцами, непосредственно осуществляющими голосообразование. Наружные мышцы устанавливают гортань в положение, необходимое для голосообразования. Внизу гортань непосредственно переходит в трахею. Трахея разделяется на два крупных бронха. Которые, разветвляясь, превращаются в более мелкие. Все бронхи образуют два легких – правое и левое, которые находятся в грудной клетке.

Основание грудной клетки составляет диафрагма. Это мощная мышца, отделяющая грудную полость от брюшной. Диафрагма регулирует скорость истечения воздуха и подскладочное давление при образовании звуков и изменении их силы[[2]](#footnote-3).

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 голосообразования

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. Воздух в подскладочном пространстве, набранный при вдохе, под воздействием выдыхательных мышц сжимается, возникает подскладочное давление. 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. Приблизительно 80% энергии певческого звука гасится при прохождении через окружающие ткани, растрачивается на их вибрацию[[3]](#footnote-4).

# Исторические данные о певческом дыхании

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.

В итальянском вокальном искусстве XVII и XVIII веков, в так называемой старой итальянской школе, дыханию в пении уделялось большое внимание. В трудах знаменитых педагогов великой болонской школы П. Този и Д. Манчини, подробно излагающих основные принципы хорошего стиля исполнения, имеются и технологические указания по ряду вопросов, в частности по дыханию. Они сводятся к требованию не переполнять дыханием легкие, весьма экономно тратить дыхание, никогда не оставаться без запаса дыхания и искусно его набирать. В эту эпоху блестящего расцвета bel canto, когда мастерство певца определялось техникой его рулад, трелей, пассажей и каденций, варьируемых от спектакля к спектаклю, певцы изумляли слушателей исключительно долгим певческим дыханием. Владение техникой дыхания, как и техникой голоса в целом, было достойно удивления. Так, например, были певцы, которые могли петь на одном дыхании двухоктавную хроматическую гамму с трелью на каждой ноте[[4]](#footnote-5). Трель – это важнейшее колоратурное украшение – была развита настолько, что певцы умели делать восемь ее видов. Певцы забрасывали слушателя фейерверком технических пассажей, рулад и каденций большого разнообразия и сложности.

Известен факт, что кастрат Фаринелли соревновался в силе и длительности звука с трубой. Если П. Този и Д. Манчини не указывают типа дыхания певцов, то Манштейн, последователь этой школы, совершенно определенно описывает тип дыхания, которым пользовались в то время певцы[[5]](#footnote-6).

В век колоратуры перед певцом не стояла задача иметь голос большой силы, способный к передаче драматизма, голос, имеющий мощное звучание верхнего отрезка диапазона. Критерием профессионализма были прежде всего легкость, изящество, техническое совершенство, владение всеми видами колоратурной техники, умение импровизировать, украшать мелодию композитора. Это соответствовало и музыке, которую приходилось исполнять, и самому стилю исполнения. Он был скорее камерным, в нашем понимании этого слова, чем оперным. Небольшой состав оркестра, сравнительно небольшие театральные помещения, как и тесситура и диапазон исполнявшихся партий, их скромная насыщенность драматическими ситуациями вполне удовлетворялись перечисленными качествами голоса. У мужчин тесситура не выходила за пределы натурального грудного регистра, а выше переходных нот в пассажах употреблялся фальцет. Принципом использования всего объема диапазона голоса было «чем выше идешь, тем тише пой».

Таким образом, мы видим, что тип дыхания, которым пользовались в старой итальянской школе пения, был грудным. Вся эта поражающая нас техника владения голосом строилась на грудном типе певческого дыхания. Грудной тип создавал возможности для длительного дыхания, при умении его сберегать. О сбережении дыхания в старой итальянской школе говорилось много, и, между прочим, именно педагоги старой итальянской школы первые экспериментально доказали, что при правильном звукообразовании дыхание в пении тратится весьма мало, а при неправильном – оно утекает легко. Они доказали это поднося зажженную свечку ко рту поющего певца. Если пламя свечи во время пения не колебалось – то звукообразование было правильным, так как дыхание шло весьма экономно и плавно, если пламя свечи сильно колебалось, значит, дыхание утекало, шло толчками. Если сравнить отношение к дыханию педагогов и певцов второй половины XIX века, так называемой новой итальянской школы пения, то мы найдем существенное различие со старой итальянской школой. Умеренный набор воздуха сменяется более полным вдохом, а тип дыхания становится более низким. Знаменитый педагог новой итальянской школы пения[[6]](#footnote-7).

Ф. Ламперти, воспитавший плеяду замечательных певцов и оказавший влияние своими методическими принципами на целое поколение певцов и педагогов, говорил, что «школа пения есть школа дыхания». Ему принадлежит этот афоризм, который живет и до настоящего времени. Придавая такое исключительное значение певческому дыханию, он подробно описал, как его брать и расходовать. Для правильного набора дыхания он рекомендовал скрестить руки на спине, развернуть грудь, выставить одну ногу вперед, медленно вдохнуть через нос, набирая при этом полное дыхание. «Во время пения, – пишет он, – нужно незаметно опускать плечи, расширять грудобрюшную преграду и мускулы живота...». Этот тип более низкого дыхания характерен для вокальной техники всех национальных школ начиная с середины прошлого столетия. Переход от грудного типа к грудодиафрагматическому происходит примерно в середине XIX века. Так, в первом издании знаменитого трактата Мануэля Гарсиа (сына) «Полная школа пения»,1847год, еще говорится о необходимости пользоваться грудным типом дыхания, между тем как во втором издании 1856 года уже описан грудодиафрагматический тип. Основной причиной перехода к грудодиафрагматическому типу дыхания явился иной характер голоса, которым стали: пользоваться после реформы Ж.Дюпре. Большая французская опера Галеви, Мейербера и вокальный стиль опер Д.Верди предъявили новые требования к певцам. Тесситура партий повысилась. В связи с большей драматизацией музыки кульминации партий перенеслись на верхний отрезок диапазона голоса, усилился состав оркестра, и повысилась плотность его звучания. Наконец, и помещения, в которых приходилось петь, стали несравнимо большими, чем в эпоху старой итальянской школы. Эти новые требования заставили певцов искать необходимых приспособлений голосового аппарата для выполнения поставленных музыкой задач. Фальцетное звучание верхнего отрезка диапазона мужских голосов не могло выразить ни того драматизма, ни той эмоциональной насыщенности, которая вкладывалась в вокальные партии новых опер[[7]](#footnote-8).

В результате было найдено и введено в практику оперного пения так называемое смешанное прикрытое звучание верхнего отрезка диапазона мужских голосов, связанное с именем знаменитого драматического тенора французской оперы Жюльбера Дюпре. Новый характер звучания оперных голосов и вокальный стиль исполнявшихся партий потребовали от певцов более могучих дыхательных ресурсов, следствием чего и наступил переход к грудо-диафрагматическому дыханию и к более полному набору дыхания в легкие. Большая «опертость» звука на дыхание позволила певцам пользоваться прикрытым регистром, получая при этом мощное звучание верхнего отрезка диапазона голоса, необходимое для исполнения новых опер. Таким образом, характер вокальных партий и стиль их исполнения потребовали от певца определенной манеры звукообразования, особого качества звучания голоса, необходимой техники и, естественно, соответствующей обработки голоса. Подводя итоги сказанному, можно сделать три основных вывода. Исторически характер дыхания и характер звука, которым пользовались певцы, всегда были тесно связаны друг с другом. Вокально-техническое совершенство может быть достигнуто при любом типе дыхания, т. е. для пения можно употреблять различные типы дыхания. Грудной тип дыхания не является порочным. На нем можно выработать и большую длительность звучания голоса, и большое вокально-техническое мастерство.

# Вывод по главе 1

Проанализировав информацию в данной главе, можно сделать следующие выводы:

1. Дыхание является важнейшим критерием для профессионального вокалиста.
2. Состав голосового аппарата: ротовая и носовая полости с придаточными полостями, глотка, гортань с голосовыми связками, трахея, бронхи, легкие, грудная клетка с дыхательными мышцами и диафрагмой, мышцы брюшной полости.
3. Дыхание в певческом процессе – это энергетический фактор, благодаря которому образуется звук.
4. Особое внимание и развитие певческое дыхание получило в итальянской школе вокала.
5. Старые итальянские вокальные педагоги считают, что после вдоха певец должен задержать дыхание, удерживая легкие в расширенном состоянии. Если же до начала пения певец начнет выдыхать, он не сможет «удержать» нужную ноту, т.к. при этом часть воздуха теряется напрасно и голос не получает нужной красоты и полноты звучания.

# Глава 2. Певческое дыхание. Типы дыхания

# 2.1. Виды певческого дыхания

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

1. Ключичное (клавикулярное);
2. грудное или реберное (костальное);
3. брюшное (абдоминальное);
4. грудобрюшное или смешанное (косто-абдоминальное).

А есть разделение на три типа:

1. грудное (ключичное рассматривается как разновидность грудного типа);
2. смешанное, или грудобрюшное (косто-абдоминальное);
3. брюшное, или диафрагмальное.

Рассмотрим некоторые типы дыхания.

1. 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[[8]](#footnote-9).

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 избегать пения с применением ключичного дыхания, нужно во время вдоха мысленно оттягивать плечи вниз[[9]](#footnote-10).

1. Грудное дыхание

При нем наиболее активно работают мышцы грудной клетки. Внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям стенок грудной клетки, особенно ее верхнего среднего отдела. Диафрагма малоподвижна. Живот при вдохе втянут. Этот тип дыхания был распространен в староитальянской школе (до начала XIXв.). Разновидностью грудного дыхания является ключичное (клавикулярное), или верхне-грудное, дыхание, при котором очень энергично участвуют 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.

1. 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.

1. 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.

1. 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[[10]](#footnote-11).

Причины, по которым люди не могут дышать от диафрагмы:

1. Курение, вызывающее хронический бронхит — отек бронхов, который сокращает количество поступающего в легкие воздуха. Курение также вызывает эмфизему — состояние, при котором легкие теряют эластичность, что делает почти невозможным дыхание через диафрагму.
2. Слишком много времени в сидячем положении, из-за которого диафрагмальное дыхание становится неудобным. Со временем тело теряет естественную склонность дышать от живота (диафрагмы).
3. В некоторых случаях диафрагма просто теряет свою силу, скорее всего, из-за отсутствия физических упражнений или болезни.

Чтобы исправить свое дыхание, вы должны осознать центральную роль, которую диафрагма играет в вашем дыхании.

Избавление от вредных привычек дыхания потребует времени и усилий. У певца карьера может зависеть от них. То, как вы дышите, напрямую влияет на качество вашего голоса, его высоту, громкость и тон.

Когда вы дышите от диафрагмы, живот расширяется наружу, когда вы вдыхаете. Это иначе называется горизонтальным дыханием и является правильным певческим дыханием.

Вертикальное дыхание является обратным и неправильным. Оно происходит, когда ваша грудь и плечи поднимаются вверх. Этот тип дыхания отмечен короткими вдохами, которые лишают ваш голос необходимой поддержки.

Большинство дисфункциональных дыханий является результатом вредных привычек, которые развиваются со временем. Избавиться от них — это только начало. Настоящая работа — это тренировка всей вашей дыхательной системы, чтобы перестать полагаться на менее эффективные мышцы шеи, грудной клетки и плеч и вернуться к дыханию от диафрагмы.

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[[11]](#footnote-12).

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.

# 2.2. Фазы певческого дыхания

Процесс дыхания состоит из трёх непрерывно следующих друг за другом этапов или фаз: вдоха, задержки дыхания и выдоха. Голосообразованию предшествует вдох. Эту фазу дыхания мы можем регулировать сознательно, что очень важно для обучения. 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 полузевка. При вдохе не следует стараться набирать большое количество воздуха, так как тогда затрудняется подача звука и сам процесс голосообразования. Вдох рекомендуется брать одновременно через рот и через нос.

Певческий вдох и выдох разделяются мгновенной паузой — остановкой дыхания, после чего начинается выдох. Мгновенная задержка дыхания перед непосредственным воспроизведением звука является моментом фиксации положения вдоха или, иначе, вдыхательной позиции. Под вдыхательной позицией, или установкой следует понимать не только находящуюся в положении вдоха грудную клетку, но и особую подготовку ротоглоточного канала, установленного в положении полузевка[[12]](#footnote-13).

Основными задачами правильного певческого выдоха являются: экономное расходование дыхания (т. е. воздуха, набранного при вдохе), создание необходимого для нормальной работы голосовых складок давления в подскладочном пространстве, плавный выдох. Под экономным расходованием дыхания понимается постепенная его подача, при которой максимально больший процент воздуха превращается в звуковые волны.

Для певческого выдоха характерно особое взаимодействие мышц-вдыхателей и выдыхателей. При обычном дыхании работа вдыхателей ограничивается фазой вдоха. При фонационном дыхании сокращение вдыхателей сохраняется и во время выдоха, постепенно уступая напору выдыхателей. В вокальной педагогике для осуществления сокращения вдыхателей в фазе выдоха имеется методический прием — сохранение вдыхательной установки, или состояния вдоха, на все время пения[[13]](#footnote-14). Иными словами, опора дыхания — это умение поддерживать необходимое для голосообразования подскладочное давление выдыхаемого воздуха. Вокалисты различают, кроме оптимального, еще вялое и форсированное дыхание8.

Самым удобным для обучения считается грудобрюшное дыхание. Плечи не должны подниматься. В первую очередь необходимо обратить внимание на работу мышц дыхательного аппарата. Если они вялые или вообще не отвечают поставленным задачам (у детей), нужно применять беззвуковые упражнения, которые развивают дыхательную мускулатуру. Для развития и постановки правильного певческого дыхания следует работать над звуковыми упражнениями. Суть каждого упражнения должна быть понятна певцам. Беззвуковые упражнения приносят пользу при условии, если не являются самоцелью, а применяются, как физическая зарядка перед пением. Они придают мышцам упругость и выносливость, а также помогают осознать организацию процесса вдоха и выдоха, не отвлекаясь на формирование звука. В работе с детьми желательно использовать игровой момент и контроль руками в области брюшного пресса и нижних ребер. Нельзя переусердствовать, так как может быть головокружение.

# 2.3. Упражнения для развития певческого дыхания

1. Положите руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко (до пупка) вдохните. Не поднимайте плечи. Ваши руки ощутят как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объем воздуха. Сбросьте дыхание, выдохните. Руки должны ощутить как опали ребра.

2. Сначала проведите языком около корней верхних передних зубов. От зубов назад идет твердое небо. Ощутите эту зону: корни передних резцов, твердое небо. 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 ту зону у корней резцов, которую трогали языком. В эту зону мы направляем поток выдоха и там звучит наше слово, причем ваше воображение должно помочь.

Представьте себе, что твердое небо очень “высокое”, куполом, как крыша зонта или парашюта. Такая речь на контролируемом выдохе (и вдохе) и называется поставленной. Следите, как по мере расходования воздуха, плавно, а не толчками опускаются ребра, это плавно выходит воздух из легких, расходуясь на произношение звуков, слов[[14]](#footnote-15).

Великий педагог М. Гарсиа говорил, что грудь не имеет другого назначения, как питать голос воздухом, а не толкать и не выпихивать его. Все дыхательные упражнения этого раздела очень простые, даже примитивные. Вспомните, как робко маленькие дети делают первые в жизни шаги, отрываясь от пола, по которому они так ловко ползали. И сколько надо терпения и времени, чтобы научить их ходить. В нашей ситуации происходит нечто подобное.

Мы много говорили и пели, не задумываясь над механизмом происходящего. Пришло время разрабатывать, тренировать определенные мышцы для постановки профессионального дыхания, голоса. Та группа мышц, которая раздвигает ребра, когда воздух входит при вдохе в легкие, совсем не тренированна, и мы “совершаем первые шаги”.

Очень часто бывает, что человек не находит никаких новых ощущений в этих упражнениях. Это говорит о том, что его природа уже скоординирована и эти мышцы наработаны. Можно идти дальше, не задерживаясь на этом этапе. Иногда природа дает людям и поставленное дыхание, и поставленный голос, хотя такие случаи бывают крайне редко. Если ощущения во время упражнений новые, то не пренебрегайте их простотой, они заложат фундамент нашего “строящегося здания”: певческого дыхания.

Я прошу вас для контроля над дыханием во время упражнений, да и потом при пении, держать ладони рук на нижних ребрах. Обратите внимание, что при правильном вдохе нижние ребра раздвигаются не только с боков, но и в спине. Я считаю, что именно такое раздвигание ребер – показатель полноценного реберного дыхания.

3. 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 очень активизирует дыхательный аппарат. Вы дышите очень активно, сознательно контролируемо.

Педагог Луканин рекомендует его для установления правильного состояния гортани и языка[[15]](#footnote-16). Это хороший массаж связок активной воздушной струей. Когда вы идете на занятия, сделайте это упражнение несколько раз еще за дверью класса, тогда в класс вы войдете в полной “боевой готовности”, так как это упражнение не только активизирует аппарат, но и собирает внимание ко всей системе голосообразования.

1. Активно (через рот) берете дыхание, а на выдохе говорите слог да-да-да. Говорите, “ощущая” корни передних зубов, “щелочку” между двумя передними зубами, через которую “идет ниточка звука”. Язык дробно ударяет по твердому небу около корней верхних резцов. Нижняя челюсть свободная, но “не падает”. Подключите воображение: ваше твердое небо, по которому ударяет язык, очень высокое, как купол храма, поэтому звук “А” (в слоге “да”) получается объемный, красивый, как голос человека, говорящего в храме. Следите, чтобы дыхание было плавное, без толчков.
2. Немного усложняем упражнение. Все так же, как в упр. №4. Лежачее положение, контроль вдоха и выдоха, круглый, протяжный звук счета. Счет вести двузначными цифрами: 21, 22, 23… Главное не продолжительность счета, а качество вдоха и плавность выдоха[[16]](#footnote-17).
3. Взять ртом глубокое дыхание, а выдох – через нос очень активно и со стоном, чтобы резко и быстро “опал” объем воздуха в груди. Этот “стон” при выдохе можно сравнить по звуку с вздохом крупного животного в хлеву (корова, лошадь). Не мычание, а “вздохстон”. Или представьте себе, что грудь – это бочка, в которой резонирует ваш стон. Звук “стона” упирайте в верхние зубы, при этом на губах должно появиться ощущение щекотания (вибрация), а глотка большая, свободная.

Почему такое странное сравнение с коровой? Потому что у нее большие бока, мощный вздох. У природы, у животных мы должны учиться свободе и естественности, которую человек почти утратил. В этом упражнении тесситура вашего стона-голоса должна быть удобной для вас, где-то на нижнем регистре.

1. Вдох глубокий ртом. На выдохе, на удобной тесситуре протянуть, промычать звук “М”. Губы слегка сомкнуты, не сжаты. Руки следят за дыханием. Звук должен отозваться в груди, в голове, “заполнить вас” своим объемом. Горло широкое, соединяет два резонатора: голову и грудь. Звук протяжный. Затем замените звук “М” на “Н”, “В”, “З”. Требования и условия такие же, как на звуке “М”.
2. Все как в упр. № 7, только к согласной присоединить гласную: “МАА…”, “ВАА…”. Проследить, чтобы форма звука не менялась, чтобы дыхание не рвалось.
3. Усложняем упр. № 8. Произносим 2 слога, на втором делаем ударение, гласную второго слога потянуть, послушать: “МА-МА”. Все время проверять правильность ощущений, контролировать дыхание. Слушайте свое объемное звучание, которое “наполняет” пространство вашего тела от твердого неба (головы), до нижних ребер, проходя через широкое, раскрытое горло. Как через горло кувшина льется вода. Тесситура удобная. Слога произносить не торопясь. Между слогами пауз не делать. Дыхание брать, когда оно заканчивается. Следите, чтобы смена слога, смена гласной не меняла краски звука, его объема и силы.

Это упражнение развивает продолжительность дыхания, оно дает “услышать то усилие”, которое необходимо сделать, чтобы различные гласные звучали в одной форме, ровно. Упражнение помогает ощутить верхний и нижний упор звука, его потолок, купол – голову, его фундамент – грудь, диафрагму[5](#Ref31787815).

1. Надо задуть воображаемую свечу. Положите ладони рук на ребра. Вдохните и начинайте “дуть на свечу”. Обратите внимание, как природа замечательно координирует ваши действия: воздух из легких выходит постепенно и плавно, ребра не опадают мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух, должен распределиться на всю фразу, а не сбрасываться на первых ее звуках.

Это упражнение дает очень хорошее представление о дыхательном процессе в пении, координации всех процессов. Выполняйте его чаще, делайте не торопясь, внимательно, не зажимаясь. Иногда его можно сделать среди пения, чтобы проверить правильность своих ощущений[[17]](#footnote-18).

Еще один важный момент. Когда вы начинаете “дуть на свечу”, то обратите внимание на то, что между вдохом и моментом выдоха (самого дутья) происходит секундная задержка – перестройка с вдоха на выдох. Задержка, но не остановка и не зажатие! Эта крошечная пауза очень важна. Главное, чтобы эта пауза оставалась такой же мгновенной и естественной, так же четко переключала ваш вдох на выдох и в пении.

А теперь обратите внимание на ваши губы. Посмотрите в зеркало. Вы дуете на свечу, ваши губы активизировались ровно на столько, чтобы пропустить и направить поток воздуха (особенно верхняя губа) и совершить действие: задуть свечу. Лицо при этом усилии не уродуется гримасами, не теряет естественности, губы активные, но не зажаты.

Главное – естественность и гармоничность, никаких лишних усилий, зажатий. Зеркало в этом большой помощник. Как важно сохранить в пении эту природную координацию стольких мелких процессов, не потерять ничего, но вынести это на уровень сознания, сознательного и контролируемого действия[[18]](#footnote-19).

Чтобы достигнуть совершенства и свободы в дыхании, почаще возвращайтесь к этому простому упражнению.

Все эти простые упражнения развивают грудное (реберное) дыхание, дают первые представления о певческой позиции, резонаторах. Навыки, полученные в этих упражнениях, закрепляются простыми вокальными упражнениями, вернее переносятся в вокальные упражнения. Когда вы добьетесь стабильности в ощущениях реберного дыхания, тогда только можно будет говорить о диафрагмальном дыхании и его практике.

Торопиться здесь не стоит, так как преждевременное смещение внимания на диафрагму приведет только к зажатиям, заставит начинающего “дергать” мышцами живота, “тужиться”, что не ускорит процесс обучения, да и от новых зажатий потом нелегко избавиться.

# 2.4. Певческая опора

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. Опора при пении является совершенно исключительным состоянием, не похожим нина какую иную двигательную функцию человека. В явлении опоры принимают участие одновременно и вдыхательные и выдыхательные мышцы. Полнота звучания голоса зависит от явления опоры. В состоянии опоры грудная клетка задерживается в позиции вдоха благодаря сокращению вдыхательных мышц. Одновременно диафрагма расслабляется и постепенно перемещается вверх (фаза выдоха)[[19]](#footnote-20).

Опора связана с чувством:

1. Напряжения дыхательных мышц.
2. Давления воздуха, находящегося под голосовыми складками.
3. Определенными ощущениями в области глотки и ротовой полости.

При этом 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 нёбо 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.

Опора дыхания ни в коем случае не должна пониматься как нечто неподвижное, застывшее. Это – «игра» дыхательных мышц, четко координированное взаимодействие их во время сокращения. Опора должна быть пластичной, упругой, гибкой, чтобы обеспечить быстрое изменение подскладочного давления в зависимости от сменяющтхся звуков. Необходимо следить, чтобы сохранение вдыхательной позиции не было сопряжено с перенапряжением, так как это может излишне затормрзить выдох и привести к нарушению дыхания. Такое явление известно среди вокалистов как «запирание дыхания». Оно часто наблюдается у тех, кто только начинает обучаться пению, и объясняется отсутствием навыков согласованной работы дыхательных мышц[[20]](#footnote-21).

Вокалисты 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.

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. 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.

Надо отучать и от порывистых, судорожных вдохов, которые также довольно часто наблюдаются у детей. Иногда уже в начале пения музыкальной фразы заметно быстрое спадание стенок грудной клетки. Это недопустимо, так как указывает на то, что поющий не сохраняет вдыхательной позиции во время пения и потому опора дыхания отсутствует.

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 фонационного дыхания (взятие дыхания, задержку вдоха и сохранение состояния вдоха во время пения музыкальной фразы), запомнить связанные с ними ощущения, затем путем постоянных упражнений научиться их правильно выполнять.

На первых порах при каждом новом вдохе торопить учащегося не следует. Надо, чтобы он научился сначала в замедленном темпе, сознательно контролируя себя, готовиться к подаче звука. Вначале даются короткие упражнения в медленном темпе, не требующие большого запаса дыхания. Нужно следить за тем, чтобы после окончания музыкальной фразы, после снятия звука, сохранялось вдыхательное положение грудной клетки. 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. При упражнениях первоначально рекомендуется дышать через нос по следующим соображениям[[21]](#footnote-22):

1. Дыхание через нос более естественно и гигиенично;
2. Оно дает меньше возможностей для перебора воздуха;
3. Самый процесс дыхания через нос имеет большое психофизиологическое значение, так как при нем более нормально работают нервная система и мозговые центры, управляющие автоматической установкой голосового аппарата, правильнее вырабатываются нужные рефлексы. Упражнения нужно начинать со средних (примарных) нот, наиболее удобных для певца. Найдя наилучшее звучание на одном или двух тонах, следует распространять его постепенно вверх и вниз; при этом важно, чтобы переходы были интонационно верными, а звучание – ровным[[22]](#footnote-23).

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.

# Вывод по главе 2

Проанализировав информацию, полученную в данной главе, можно сделать следующие выводы:

1. Опора – это важнейшее ощущение в пении, благодаря которому певец спокойно и свободно распоряжается своим голосом.
2. Различают следующие типы дыхания: брюшное, грудное, верхнее ключичное, грудобрюшное или косто-абдоминальное.
3. Дыхание является энергетическим фактором, от которого зависит сила и длительность звука, его тембровые краски.
4. Для осуществления певческого дыхания важно правильное положение корпуса: прямая спина и хорошо прогнутый поясничный отдел позвоночника, так как диафрагма своими веерообразно идущими мышечными пучками прикрепляется к верхним поясничным позвонка

# Заключение

Пение – одно из проявлений высшей психической деятельности, и если учащийся будет работать вяло, несосредоточенно и без должного творческого подъема, правильного звучания он не получит.

Хорошо поставленный певческий голос создает у слушателя впечатление устойчивости звучания, спокойствия и ненапряженности голосообразования, а сам певец чувствует удобство, стабильность и легкость работы голосового аппарата. Ощущение опоры, сопровождающее правильное певческое голосообразование, позволяет певцу хорошо управлять голосом и долгое время избегать усталости. С потерей этого ощущения отмечается быстрая усталость в области гортани, звук «садиться на горло», вернее на шейные мышцы.

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

Овладение певческим дыханием является очень сложным процессом. Огромная работа должна быть проделана певцом для того, чтобы добиться полной свободы в передаче музыкальных образов.

Личность каждого ученика сугубо индивидуальна: у каждого свой особый психологический склад, характер, волевые качества, в той или иной мере выраженные музыкальные способности. Общее положение педагогики об индивидуальном подходе к учащемуся приобретает важное значение при индивидуальном вокальном обучении. В классе сольного пения на передний план выходит необходимость учета особенностей звучания голоса и голосообразования каждого ученика, которые обусловлены особенностями строения и работы его голосового аппарата. Каждый новый ученик для педагога – вокалиста оказывается неповторимой задачей, которую ему приходится решать, гибко преломляя и сочетая методы и приемы педагогического воздействия.

В данной работе рассмотрены следующие вопросы:

* понятие о голосовом аппарате;
* процесс голосообразования;
* исторические данные о певческом дыхании;
* типы певческого дыхания;
* фазы певческого дыхания;
* упражнения для развития певческого дыхания,
* певческая опора.

# Список используемой литературы

1. Блаво Р. 33 лучших дыхательных упражнений из всех методик и практик / Рушель Блаво. - М.: АСТ, Астрель, Времена 2, 2015. - 320 c.
2. Дмитриев Л.Б. Голосообразование у певцов. - М., 2015. - 511 с.
3. Дмитриев Л. Основы вокальной методики: программа курса для музыкальных вузов, вып.6. – Л., 2015. - 135 с.
4. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг. - СПб., Изд-во «Лань», 2016. - 192 с.
5. Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению. - М., 2017. -94с.
6. Назаренко И.К. Искусство пения. Москва. «Музыка». 2015г. -194с.
7. Павлищева О. Методика постановки голоса. Москва. 2016г. - 310с.
8. Пеллат П. Дыхание и положение гортани. – СПб.,2015. - 205с.
9. Стулова Г.П. Развитие голоса в процессе обучения пению. - М.: Музыка, 2015. - 128 с.
10. Самарин В. А. Хороведение и хоровая аранжировка. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 325с
11. Певческое дыхание [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://vocalmuzshcola.ru/vokal/dyxanie/pevcheskoe-dyxanie> (дата обращения: 04.02.2020).
1. Блаво Р. 33 лучших дыхательных упражнений из всех методик и практик / Рушель Блаво. - М.: АСТ, Астрель, Времена 2, 2015. - 35 c. [↑](#footnote-ref-2)
2. Дмитриев Л. Основы вокальной методики: программа курса для музыкальных вузов, вып.6. – Л., 2015. - 36 с. [↑](#footnote-ref-3)
3. Стулова Г.П. Развитие голоса в процессе обучения пению. - М.: Музыка, 2015. - 46 с. [↑](#footnote-ref-4)
4. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг. - СПб., Изд-во «Лань», 2016. - 100 с. [↑](#footnote-ref-5)
5. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг. - СПб., Изд-во «Лань», 2016. - 85 с. [↑](#footnote-ref-6)
6. Дмитриев Л.Б. Голосообразование у певцов. - М., 2015. – 53-54 с. [↑](#footnote-ref-7)
7. Блаво Р. 33 лучших дыхательных упражнений из всех методик и практик / Рушель Блаво. - М.: АСТ, Астрель, Времена 2, 2015. - 30 c. [↑](#footnote-ref-8)
8. Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению. - М., 2017. -94с. [↑](#footnote-ref-9)
9. Павлищева О. Методика постановки голоса. Москва. 2016г. – 117-118с. [↑](#footnote-ref-10)
10. Павлищева О. Методика постановки голоса. Москва. 2016г. - 60с. [↑](#footnote-ref-11)
11. Дмитриев Л. Основы вокальной методики: программа курса для музыкальных вузов, вып.6. – Л., 2015. - 35 с. [↑](#footnote-ref-12)
12. Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению. - М., 2017. -86с. [↑](#footnote-ref-13)
13. Самарин В. А. Хороведение и хоровая аранжировка. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 174с [↑](#footnote-ref-14)
14. Назаренко И.К. Искусство пения. Москва. «Музыка». 2015г. -154с. [↑](#footnote-ref-15)
15. Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению. - М., 2017. -54с. [↑](#footnote-ref-16)
16. Блаво Р. 33 лучших дыхательных упражнений из всех методик и практик / Рушель Блаво. - М.: АСТ, Астрель, Времена 2, 2015. – 98-100 c. [↑](#footnote-ref-17)
17. Пеллат П. Дыхание и положение гортани. – СПб.,2015. – 199-200с. [↑](#footnote-ref-18)
18. Стулова Г.П. Развитие голоса в процессе обучения пению. - М.: Музыка, 2015. – 38-39 с. [↑](#footnote-ref-19)
19. Самарин В. А. Хороведение и хоровая аранжировка. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 135с [↑](#footnote-ref-20)
20. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг. - СПб., Изд-во «Лань», 2016. - 75 с. [↑](#footnote-ref-21)
21. Певческое дыхание [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://vocalmuzshcola.ru/vokal/dyxanie/pevcheskoe-dyxanie> (дата обращения: 04.02.2020). [↑](#footnote-ref-22)
22. Певческое дыхание [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://vocalmuzshcola.ru/vokal/dyxanie/pevcheskoe-dyxanie> (дата обращения: 04.02.2020). [↑](#footnote-ref-23)