

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
на тему:
«ПОСТАНОВКА ПЕВЧЕСКОГО
ДЫХАНИЯ»

Разработчик: педагог д.о.
Калайджян Е.В

Сочи – 2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Аннотация. Введение	3
II.	Основная часть. Певческое дыхание	
2.1.	Основные типы дыхания	4
2.2	Певческая опора дыхания	5
2.3.	Дыхательные упражнения	6
2.4.	Дыхательные упражнения для расширения диапазона голоса	8
2.5.	Дыхание во время выступления. Требования и необходимые навыки	9
III	Заключения, вывод	11
IV	Использованная и рекомендуемая литература	12

I. Аннотация. Введение.

Представленная методическая разработка написана к образовательной программе творческого объединения «Allegro» и предназначена для передачи

профессионального опыта автора, педагога дополнительного образования, в целях совершенствования методики преподавания и организации занятий по эстрадному вокалу в учреждениях дополнительного образования.

Основной целью методической разработки является обобщение методики формирования и постановки певческого дыхания для воспитанников от 9 и старше лет. В соответствии с данной целевой установкой задачами методической разработки являются:

1. Характеристика особенностей певческого и физиологического дыхания.
2. Характеристика работы органов, участвующих в певческом дыхании.
3. Характеристика видов певческого дыхания.

4. Разработка примерных комплексов упражнений для развития правильного певческого дыхания: дыхательных и вокальных.

5. Методические и практические рекомендации по организации эффективной работы по развитию певческого дыхания.

Постановка дыхания – это первый, самый необходимый этап обучения пению и постановки голоса учащимся, это источник энергии для возникновения звука. От правильного певческого дыхания зависит качество звука голоса. Правильное певческое дыхание является основой вокальной техники.

Работа по формированию правильного певческого дыхания важна не только для освоения техники вокального мастерства, но и для укрепления здоровья обучающихся. Поэтому на занятиях я всегда использую дыхательную гимнастику, разработанную А. Стрельниковой.

Ученые доказали, что восточная мудрость: «длинное дыхание – длинная жизнь», - имеет буквальный смысл.

Систематические занятия дыхательными упражнениями позволяют избавиться от головокружений, увеличить объём лёгких, развить диафрагмальные мышцы, снизить риск заболеваний, связанных с дыхательными путями. Именно поэтому в настоящее время к оздоровлению через систему дыхательных упражнений обращается все большее количество людей, использующих ее в своей практике при проведении

психологических тренингов, оздоровительной гимнастики, медицинских процедур, спортивных тренировок и т. д.

Дыхательные упражнения способствуют развитию физической выносливости, а также ведущих качеств певческого голосообразования: яркости звука, силы и гибкости голоса, длительности звучания, широты диапазона. Обычно человек дышит, используя только верхний отдел легких. Это грудное, поверхностное дыхание, при котором вы набираете лишь часть необходимого организму кислорода, используя при этом дыхательную систему лишь на 10%. В процессе же глубокого нижнего (брюшного) дыхания у вас задействованы легкие полностью, мышцы брюшного пресса и диафрагма. То есть вы сами себе делаете внутренний массаж, который оздоровительно влияет на весь организм в целом. У певца, как правило, короткая фаза вдоха и очень длинная фаза выдоха.

2.1. Основные типы дыхания

Дыхание – это основа звучания голоса. Редкий голос хорошо звучит без опоры на правильное дыхание. Певческое дыхание во многом отличается от обычного, физиологического. Выдох, во время которого происходит пение, значительно удлиняется, а вдох укорачивается. Дыхательный процесс из автоматического, не регулируемого сознанием, переходит в произвольно управляемый, волевой. Работа дыхательных мышц становится более интенсивной.

Основной задачей произвольного управления певческим дыханием является формирование навыка плавного и экономичного выдоха во время пения.

В практике преподавания вокала различают следующие *типы дыхания*:

1. Грудное. При нем наиболее активно работают мышцы грудной клетки. Внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям стенок грудной клетки. Диафрагма малоподвижна. Живот при вдохе втянут. Разновидностью грудного дыхания является ключичное (клавикулярное), или верхне-грудное, дыхание, при котором очень энергично участвуют мышцы верхнего отдела грудной

клетки, плечевого пояса и шеи. Это дыхание поверхностное, мышцы шеи напряжены, ограничены движения гортани и потому затруднено голосообразование.

2. *Смешанное, грудобрюшное (косто-абдоминальное).* Активны мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма.

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

Задача дыхательных органов во время пения – это точно координированная с другими отделами голосового аппарата подача дыхания – натренированность, выработанность певческого выдоха. Выбор типа дыхания должен диктоваться соображениями удобства и качества звучания, а не предвзятым мнением о необходимости развивать определенный, якобы наиболее выгодный тип дыхания. Однако, одно условие всегда должно выполняться, координация дыхания со звуком должна вырабатываться постепенно, последовательно и в одном направлении, нельзя сегодня петь на брюшном дыхании, а завтра на ключичном.

2.2. Певческая опора дыхания

Опора дыхания - это "игра" дыхательных мышц, четко координированное взаимодействие их во время сокращения, т.е. движения. Опора должна быть пластичной, упругой, гибкой.

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 и использованием грудного резонатора, груди.

Основным критерием певческой опоры является качество воспроизводимого звука. Звук собранный, богатый тембровыми красками, хорошо несущийся, округленный вокалисты определяют, как опёртый звук. В противоположность ему не опертый звук беден по тембру, вялый, тусклый, недостаточно "полетный", несобранный, ниже оптимальной силы.

Во время выполнения дыхательных упражнений нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении в положении сидя или стоя не нагибаться вперед.

2.3. Дыхательные упражнения

Эти упражнения настолько они эффективны, что их применяют даже как лечебную гимнастику при восстановлении деятельности голосового аппарата в послеоперационный период. Конечно, требуются регулярные и серьезные занятия. Заниматься упражнениями надо спокойно и сосредоточенно, чтобы внимание было направлено на четкую работу задействованных в них мышц. Перед выполнением упражнений надо проветрить комнату, затем сесть на стул, расправить плечи, ни на что не отвлекаться, приступить к упражнениям:

1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).

2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз). Это - своеобразный "массаж" связок.

3. Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).

4. Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6 раз).

5. Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губ и интенсивность выдоха (дыхания).

6. Надуть щеки, как шар. Резко "выхлопнуть" воздух через "губы-трубочку". Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, что очень пригодится для хорошей артикуляции.

7. Беззвучно сказать "ы". Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкого и т в е р д о г о н е б а .

8. Наклон головы попеременно к левому и правому плечу с преодолением сопротивления рук. Руки ставятся ладонями к щекам с двух сторон головы и затрудняют движение. Дыхание произвольное.

9. Дышать через губную гармошку, как через фильтр. Втянуть, как насосом, воздух через гармошку до полного объема ваших легких, а потом (опять через гармошку) выдохнуть (выдуть) постепенно весь воздух. Не надо пугаться головокружения. Сначала упражнение делается 15 секунд, постепенно увеличивается (через день) длительность упражнения: 15, 30, 60 секунд и так далее.

10. "Мычание" на удобной тесситуре, после дутья в гармошку (по 30 сек.). Мычать близко, "на зубах", чтобы ощущать вибрацию на губах. Губы слабо сомкнуты, а зубы не сжаты. Хорошо перед "мычанием" открыть нешироко рот, а потом сомкнуть только губы. Мычать на хорошем продыхе.

11. После "мычания" потянуть звук на хорошем продыхе, через свободное горло. Держать его близко к зубам и губам, на удобной для вас тесситуре. Звук не глубить:

М - - - - - З - - - - - Н - - - - - В - - - - -

12. Точно так же говорить слоги с ударением на втором. Второй слог потянуть.

м а - м ` а	н а - н ` а	в а - в ` а
м а - м ` о	н а - н ` о	в а - в ` о
м а - м ` у	н а - н ` у	в а - в ` у
м а - м ` э	н а - н ` э	в а - в ` э
м а - м ` ы	н а - н ` ы	в а - в ` ы

Следите за свободой и удобством. Дыхание брать перед каждой парой.

13. Приседать и одновременно говорить на резком выдохе: "ох, ах". Не торопиться, не частить. Спокойно брать вдох. Приседать с выдохом, вставать со вдохом.

14. Полезно будет сделать легкий массаж лица. Подушечками пальцев надавливать на корни верхних зубов и щеки по направлению к ушам. Массаж носа: от крыльев носа вверх до переносицы и в стороны по подбровьям. Хорошо, если после массажа появится желание зевнуть.

2.4. Дыхательные упражнения для расширения диапазона голоса

1. Стоя перед зеркалом, сделайте вдох. Поднялись ли ваши плечи и грудная клетка? Слышится ли звук "засасывания" воздуха? Бывает ли так с вами когда-нибудь? Лягте спиной на пол. Слегка подожмите колени, чтобы ступни стояли на полу, но не очень близко к ягодицам. Подложите под голову подушку или книгу, чтобы позвоночник находился в естественном состоянии. Убедитесь в том, что шея и плечи находятся в расслабленном состоянии. Положите руку на живот возле пупка, вздохните и выпустите воздух, зевнув. Зевки и вздохи — естественная реакция тела на снятие напряжения. Дыхание при этом замедляется. Курение в определенном смысле делает то же самое, так как оно замедляет выдох. Обратите внимание на то, чтобы вздохи и зевки шли непосредственно от живота, он должен опускаться, когда вы выпускаете воздух.

2. Находясь в том же положении, сделайте несколько плавных глубоких и частых вздохов, положив руки на живот. При этом вы должны ощутить движение. Не делайте много повторений, так как это утомительно; необходимо всего лишь ощутить движение диафрагмы.

3. Находясь в том же положении, буквально "засмейтесь животом". Держа руку на диафрагме, вы должны ощутить некоторое движение в животе.

4. В том же положении сделайте вдох, почувствуйте, как живот поднимется, и в тот момент, когда он начнет опускаться, плавно выдохните воздух. Заметьте, что после выдоха у вас не сразу появляется потребность в новом вдохе. После выдоха ребра как бы "раскрываются", освобождая пространство для новой порции вдыхаемого воздуха. Выдержка паузы между вдохами способна замедлять ритм дыхания и помочь расслабиться. Даже если вы выдохнули максимально возможное количество воздуха, в легких все равно останется еще достаточно большое его количество.

5. Дышите легко. Не пытайтесь во время этого упражнения вдохнуть больше воздуха. Прочувствуйте движение живота, а на выдохе произносите что-нибудь типа "расслабляюсь" или "отдыхаю".

6. Примите сидячее положение, продолжая контролировать свое дыхание. Если грудь начинает подниматься, положите на нее руку. В этом положении повторите одно из первых пяти упражнений, то, которое считаете наиболее полезным для себя.

7. Стоя перед зеркалом, выполните пятое упражнение. Следите за тем, чтобы быть спокойными, чтобы плечи были опущены, а грудь не поднималась. Следите за лицом: признаком напряжения является нахмуренность бровей. Помните: это дыхательные упражнения, а дышите вы всю свою жизнь.

Если при выполнении этих упражнений вы почувствовали головокружение, необходимо остановиться. Это может произойти потому, что вы стали вдыхать больше чем обычно количество кислорода, и это "удивило" мозг. Вернитесь к своему нормальному дыханию и сконцентрируйтесь на выдохе

2.5. Дыхание во время выступления. Требования и необходимые навыки

1. Стойте во время пения удобно на двух ногах. Обязательно держите корпус прямо, а плечи развернутыми, голова должна быть в нормальном, свободном состоянии. Эти условия необходимы для того, чтобы на все мышцы и мускулы тела поющего была равномерная нагрузка, что достигается естественностью и активной свободой тела.
2. Никогда не пойте на полный желудок, так как он лишает диафрагму свободы и подвижности, "подпирает" ее снизу. Надо, чтобы между плотной едой и занятиями пением была пауза не меньше часа.
3. Дыхание должно быть бесшумным, призвуки при взятии дыхания недопустимы.
4. Для начинающих дыхание лучше брать одновременно носом и ртом или через нос с открытым ртом, это дает лучшее раскрытие гортани, такой тип вдоха способствует расширению трахеи и крупных бронхов. К тому же, этот вид дыхания менее шумный. В паузах, по возможности, дышать носом, чтобы дать слизистым, которые сохнут при дыхании ртом, увлажниться.
5. Брать полный объем воздуха (нижние ребра, диафрагма), но не перебирать, так как перебор дыхания может дать зажатие. Все должно быть естественно, без чрезмерностей.
6. Не вдыхайте до конца весь воздух, так как это тоже нарушает свободу и естественность. От умения расходовать дыхание зависит красота звука, полноценность художественного воплощения, долговечность голоса. Следует с самого начала обучения усвоить два правила: не перебирать при вдохе, не "выжимать" при выдохе.
7. Оканчивая звук, Вы не должны выпускать остаток воздуха быстрым опусканием груди или расслаблять диафрагму, то есть должны сохранять "вокальную форму" тела в паузах между выдохом и новым вдохом, что гарантирует ровность и опорность звука.

8. Следите, чтобы пауза между вдохом и началом звука (выдохом) была мгновенной, но помните, что это мгновенная "задержка" дыхания чрезвычайно важна:
- а) она организует выдох;
 - б) способствует тому, чтобы не было придыхания, которое сушит горло и мешает точному интонированию и точной атаке звука;
 - в) препятствует тому, чтобы не вырывался воздух с призвуком "Х";
 - г) устраняет потерю дыхания в начале фразы;
 - д) мгновенная задержка перед выдохом - это момент готовности, скоординированности всех органов, объемов звукообразования.
9. Никогда не тренируйте певческий выдох без начала звука, хотя бы скажите слово, спойте один звук.
10. Вдох производить не в последний момент, а чуть-чуть раньше.
11. Вдыхать по возможности незаметно для глаза и слуха слушателей.
12. Стараться выработать длительное дыхание (певческий выдох), чтобы сделать фразировку красивой, а не разрывать ее частыми дыханиями. Частое возобновление дыхания приводит к потере кантилены, разбивает целостность.
13. Дыхание берется в паузах или в тех местах, где оно не противоречит музыкальному или речевому тексту.
14. Не надо забывать, что дыхание - это еще и средство выразительности:
- а) веселая музыка - легкое, быстрое дыхание;
 - б) драматическая музыка - тяжелое, медленное дыхание;
 - в) страстная музыка, передающая страдания - дыхание прерывистое, шумное.
- Но в любом случае исполнитель не должен забывать, что дыхание - это фундамент пения и не надо увлекаться сценической изобразительностью во вред певческому дыханию, его объему, его рабочей активности.
15. Запрещается утомление при дыхательных упражнениях, так как утомленное дыхание вызывает дрожание звука (барашек в голосе).
16. Уметь пользоваться любой паузой, чтобы передохнуть, снять утомление, возобновить активное полноценное дыхание.

III . Заключение

Итальянский музыкант, педагог Франческо Ламперти назвал школу пения – школой дыхания, с этим нельзя не согласиться.

Таким образом, все вышеописанные упражнения на выработку правильного певческого дыхания, артикуляции в сочетании с работой по произношению скороговорок, делают прирост вокальной техники настолько явным от занятия к занятию, что не исчезает ощущение творящегося на глазах чуда – из «ничего» вырастает «что-то». На каждом занятии обучающиеся одерживают маленькие победы. Воспитанник начинает понимать технологию работы своего голосового аппарата, что у него хорошо и что плохо. Сила и продолжительность голосового звука напрямую зависит от нашего дыхания или вернее сказать от выдоха.

Следовательно, научившись умело и осознанно пользоваться дыханием, мы сможем управлять и контролировать вокальный процесс, а именно влиять на характер звучания делая его отрывистым или связанным, энергичным или вялым, выразительным или наоборот.

Без поставленного певческого дыхания все усилия по освоению песенного материала или сценической речи приведут в лучшем случае к нулевому результату, а в худшем случае – к полной или частичной потере голоса. Ведь обычно человек для извлечения звука использует только связки путем давления на них, чтобы усилить звучание. Однако, таким образом, мы сильно травмируем их и совершенно не используем всех возможностей нашего тела, данных нам природой.

Правильная постановка дыхания – это, прежде всего, использование полного объема легких, использование мышц брюшного пресса и диафрагмы во время дыхания, и использование естественных резонаторов, которые усиливают и обогащают звучание нашего голоса. В этом случае у вокального исполнителя никогда не устанет и не заболит горло от длительного пения.

Постановка голоса включает в себя упражнения на расширение диапазона, [развитие силы голоса](#), его красочности, упражнения на освоение различных вокальных техник пения, работу над дикцией и произношением во время разговорной речи и во время пения.

Кроме того, правильная постановка дыхания нужна каждому, кто хочет быть здоровым. Обычно человек дышит, используя только верхний отдел легких.

В процессе обучения пению упражнения на укрепление дыхательного и голосового аппаратов, свободное и правильное владение ими, неразрывно связаны друг с другом.

IV .Список используемой и рекомендуемой литературы

1. Жинкин Н. И. О теориях голосообразования. В кн.: Мышление и речь.- М.: 1963
2. Аникеев, Ф.М., Аникеев, З.И. Как развить певческий голос / Ф.И. Аникеев, З.И. Аникеев. – Кишинев: Шмитца, 1981. – 120с.
3. Емельянов В. Развитие голоса. Координация и тренинг. – Изд-во СПб., М., Кр.: 2003.
4. Исаева И.О. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей. – М.: АСТ Астрель, 2006.
5. Клыков А. Глубокое дыхание , как база постановки голоса певца и один из факторов долголетия человека.
6. Сикур П.И. Основы вокальной техники и исполнительства для вокалистов, руководителей хоров, профессионалов и любителей светского и церковного пения Русский хронограф, Москва, 2006
7. Плужников, К.И. Механика пения. Принципы постановки голоса / К.И. Плужников. – СПб: Композитор, 2006. – 88с.
8. Кондратенко Н.Р. Дыхательная гимнастика как средство формирования певческого дыхания. Педагогика искусства. Электронный научный журнал, 2011, №4 – <http://www.art-education.ru/AE-magazine/archive/nomer-4-2011/Kondratenko>
9. Зи Нэнси. Искусство дыхания. Шесть простых уроков для достижения успеха, здоровья и процветания. Пер. с англ. Е.Винецкой. – К.: ИД София, 2003
10. Стулова, Г.П. Акустико-физиологические основы вокальной работы с детским хором / Г.П. Стулова. – М.: Классикс стиль, 2005. – 150с.
11. Ламперти Франческо. Искусство пения. – СПб., М., Кр.: 2009
12. Нише К. Энергетическое дыхание. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2001
13. Сонки С.М. Теория постановки голоса в связи с физиологией органов дыхания и гортани. – М.: 1985

14. Фучито Сальваторе, Бейер Барнет ДЖ. Искусство пения и вокальная методика Энрико Карузо. Пер. с нем. Шведе Е.Е. доп. 3-е изд., – СПб.: Композитор, 2005