

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Детская школа искусств №3
муниципального образования город Краснодар

*Методическая разработка
преподавателя класса академического хорового пения
ДШИ №3 МО город Краснодар Пискун Т.Н.*

**«Причины и методы исправления
неправильного дыхания в пении»**

План

I. Введение.

II. Причины и методы исправления неправильного дыхания в пении

1. Постановка дыхания.

2. Анатомия органов дыхания.

3. Типы дыхания.

4. Три вида певческой атаки.

5. Опора певческого голоса.

6. Способы устранения мышечных зажимов.

III. Заключение.

IV. Используемая литература.

Приложение №1. Тренировочные упражнения

I. Введение

Каким бы видом пения вы ни решили заниматься, первое с чего начинается работа с вашим голосом - правильное певческое дыхание. Функция дыхания представляет собой один из наиболее важных факторов процесса голосообразования.

От правильной работы дыхания зависят такие основные характеристики певческого голоса, как полетность, чистота интонации, динамическая выразительность, наличие и качество вибрато в голосе, красота певческого тембра. Поэтому неслучайно крылатая фраза итальянского вокального педагога Франческо Ламперти «Школа пения, есть школа дыхания» не утратила свою актуальность и сегодня.

II. Причины и методы исправления неправильного дыхания в пении

1. Постановка дыхания

Естественное дыхание — это жизнь. На изучении техники дыхания основано много древних учений и боевых искусств. При помощи дыхания человек может сконцентрировать силу и волю, а может расслабить и успокоить себя. Так, резкие короткие выдохи концентрируют, а длинный равномерный выдох приводит к релаксации. Дыхание — это не просто механическое движение воздуха, а непрерывная циркуляция жизненной энергии. В зависимости от затрат этой энергии, дыхание имеет свой естественный ритм. Вдох и выдох представляют одно целое в этом движении. На вдохе человек получает энергию извне, на выдохе отдает свою энергию. В системе «вдох–выдох» выдох всегда является сильной долей по отношению к вдоху. Спокойное естественное дыхание во время пения — одно из условий достижения хороших результатов.

2. Анатомия органов дыхания

Для того, чтобы научиться правильному вокальному дыханию, ознакомимся с основными принципами работы дыхательных органов. Легкие состоят из достаточно аморфной ткани, в которой присутствует очень слабая гладкая мускулатура. Увеличиваться в объеме легкие не могут без участия дыхательных мышц. Основная дыхательная мышца — диафрагма, работает по принципу поршня. Сокращаясь, она как бы всасывает воздух, растягивая легкие по вертикали и обеспечивая наиболее полное их заполнение воздухом. Во вдохе принимают участие и межреберные мышцы, которые увеличивают объем грудной клетки, а также увеличивают эластичность самой диафрагмы. Мышцы брюшного пресса во время вдоха расслабляются, освобождая место опускающейся диафрагме. Выдох происходит за счет плавного подтягивания мышц брюшного пресса. Диафрагма и брюшные мышцы являются антагонистами в процессе дыхания. Само дыхание является результатом мышечной активности. Все дыхательные мышцы крепятся к скелетным костям, которые являются для них опорой при растяжении и сокращении.

Эластичность и хороший тонус мускулатуры достигается за счет сохранения правильной осанки. Под правильной осанкой во время пения подразумевается естественное, устойчивое положение тела с опорой на позвоночник. Ноги должны быть расставлены на ширине плеч так, чтобы центр тяжести находился посередине у основания позвоночника. Слишком близкая постановка ног может сместить опору на одно из бедер. Грудная клетка должна находиться в свободно-приподнятом положении, а плечи слегка расправлены. Для удобства можно поставить руки на пояс, это придаст большую свободу плечам. Все мышцы должны быть свободными. Особое внимание нужно уделять расслабленному состоянию мышц шеи. Ничто так не выдает внутреннего состояния человека, как его поза. Поза во время пения должна излучать уверенность и спокойствие.

3. Типы дыхания

В зависимости от того какие группы мышц активнее задействованы в процессе дыхания, различают четыре вида природного дыхания. Брюшное (абдоминальное), при котором во вдохе участвует только диафрагма, а грудь практически не расширяется. Диафрагматическо-межреберное (смешанный тип), при котором во вдохе участвуют диафрагма и нижняя часть грудной клетки. Грудное, при котором диафрагма участвует в дыхании минимально, а вдох происходит за счет расширения грудной клетки. Ключичное (верхне-грудное), при котором на вдохе живот подтягивается, а грудная клетка и плечи поднимаются. В принципе, голосовой аппарат человека может звучать при любом из перечисленных типов дыхания. Природный тип дыхания часто связан с типом голоса (тесситурой). Так более низким голосам свойствен более низкий тип дыхания, высоким — более высокий тип дыхания. Иногда это связывают и с положением гортани во время пения. В колоратурной музыке XVII — XVIII веков во всех школах пения использовался верхне-грудной тип дыхания, при котором живот подтянут. Певцам удавались очень длинные фразы с мелизмами. Звучание при таком дыхании было очень легким (фальцетным), так как из работы исключены самые мощные дыхательные мышцы — диафрагма и брюшной пресс, а легкие заполняются воздухом только в верхней трети своего объема. При появлении драматической оперы в XIX веке появилась потребность в более объемном мощном звуке, стало использоваться смешанное звучание регистров, и певцы перешли на более низкое рациональное дыхание. Требования к певческому звуку в современной музыке (академической), делают наиболее удобным и практичным смешанное (диафрагматическо-межреберное) дыхание, позволяющее добиваться максимальных результатов в раскрытии возможностей голоса. Диафрагматическо-межреберное дыхание признано эталонным для обучения.

Очень важно заниматься постановкой дыхания с самых первых занятий вокалом. Для большинства начинающих заниматься пением свойственно ключичное дыхание. Для развития правильного типа дыхания и активности диафрагмы необходимо успокоить дыхание, почувствовать его естественный

ритм. На первом этапе обучения при пении упражнений предпочтительно вдыхать носом. Носовое дыхание не пересушивает горло и позволяет лучше контролировать количество вдыхаемого воздуха. Вдох должен быть небольшим, на расслабленном животе, браться на слабой доле относительно выдоха. Резкий суетливый вдох нарушает ритм дыхания, закрепощает мышцы. В случае если не удастся найти низкий тип дыхания в положении стоя, можно предложить ученику сесть на стул или лечь на пол. В положении лежа тело имеет хорошую опору, мышцы расслабляются. Хорошо успокаивается дыхание в положении сидя, откинувшись на спинку стула. При пении дыхательных упражнений можно предложить ученику опереться спиной о рояль.

Существует много различных положений тела, позволяющих найти опору для свободной скоординированной работы мышц. Самая распространенная ошибка начинающих — слишком большой резкий вдох. Для устранения этого необходимо спокойно вдыхать носом или через сложенные в трубочку губы (как через соломинку) на слоге «Фу-у-п». Очень полезно для развития диафрагматического дыхания упражнение «собачка», исполняемое на стаккато, подражая дыханию собаки. Грудная клетка при этом должна быть зафиксирована в слегка развернутом положении. Вдох и выдох происходят как бы в одном объеме, акцент всегда приходится на выдох. Раскрепощение певческого выдоха Звук — это результат выдоха. Идеальная кантилена и полнота тембра — следствие свободного и проточного выдоха. Самые лучшие результаты в пении достигаются при минимальных усилиях со стороны дыхания. Чем отличается выдох при обычном состоянии от выдоха во время пения? Обычно выдыхаемый воздух выходит из легких, не встречая никаких препятствий на своем пути. Напор воздуха постепенно падает, мышцы теряют свой тонус. Выдох во время пения происходит при сомкнутой голосовой мускулатуре и суженом входе в гортань.

Для поддержания определенной высоты тона и вокальной фразировки необходим равномерный напор выдыхаемого воздуха. По этим причинам вокальный выдох нуждается в усилиях со стороны мышц, в первую очередь брюшного пресса.

Для достижения ровного льющегося звука необходимо добиться мягкого, нерезкого подключения дыхательных мышц во время выдоха. Грубое включение мышц брюшного пресса приводит к пересмыканию голосовой щели, звук начинает выдавливаться, становится крикливым (форсированное дыхание). После вдоха давление воздуха внутри легких и бронхов чуть выше атмосферного, поэтому первая нота фразы может формироваться за счет естественного опадания гладкой мускулатуры легких и стенок бронхов (как бы на вдохе).

Для равномерного выдоха очень важно сохранение осанки и свободно расширенной грудной клетки. Мышцы должны плавно подхватить естественный выдох и обеспечить ему ровность и необходимый напор.

4. Три вида певческой атаки

Взаимодействие струи выдыхаемого воздуха с голосовыми связками называется атакой. В зависимости от характера взаимодействия различают три вида певческой атаки:

1. Мягкая атака является основной в работе голосового аппарата. Этот вид атаки — результат одновременного смыкания голосовых связок и посылы дыхания. Использование мягкой атаки позволяет добиться хорошей кантилены и полноты тембра. Дыхательные мышцы включаются в работу очень плавно.

2. Твердая (динамическая) атака, при которой голосовые связки плотно смыкаются до начала выдоха, создавая высокое подсвязочное давление, и затем размыкаются под действием воздушной струи. Этот вид атаки характеризуется активным включением в работу дыхательных мышц. Использование твердой атаки позволяет добиться яркого собранного звука. В обучении полезно при вялом тоне связок. Твердая атака имеет широкое применение в стилях современной музыки.

3. Придыхательная (аспиратная) атака, при которой голосовые связки смыкаются на уже начавшемся выдохе. Придыхательная атака может умеренно использоваться при пересмыкании голосовых связок и форсированном звучании как способ расслабления. Этот вид атаки широко используется в джазовой музыке (субтон) как подражание саксофону.

5. Опора певческого голоса

Под опорой понимают умение сохранять равномерный напор выдыхаемого воздуха. Равномерность утекания воздуха и создание напора обеспечиваются за счет взаимодействия внутриглоточной кольцевой мускулатуры и дыхательных мышц. Основную роль в создании преграды на пути выдоха играет надгортанник. Надгортанник — это своеобразный клапан, закрывающий вход в дыхательное горло. При опертом звуке вход в гортань всегда сужен, за счет раскрытия глубинной части глотки и работы надгортанника. Очень часто чувство опоры ошибочно связывают с напряжением дыхательных мышц и даже требуют этого от учеников для достижения опертого звука. Важно понимать, что никакое напряжение мышц не удержит воздух внутри легких, если на его пути нет препятствия, обеспечивающего равномерность выдоха. Напряжение мышц при хорошо опертом звуке возникает вследствие преодоления преграды на пути выдоха и является следствием, а не причиной опертого звука. Напряжение дыхательных мышц для достижения опоры опасно, так как приводит к пересмыканию голосовых связок и зажиму горла. Хорошо опертый мощный звук — результат хорошей координации, тренированности всех групп мышц, и идти к нему надо постепенно. Работа над идеальной равномерностью свободного выдоха — самый правильный способ развития чувства певческой опоры. Необходимые условия для развития чувства опоры: — правильная осанка; — свободный равномерный выдох; — пение в тембрально полный голос (не допуская форсированного звучания); —

развитие грудного резонирования; — собранность звука в головном резонаторе.

6. Способы устранения мышечных зажимов

Пение — процесс, связанный не только с работой мышц, но и с психикой человека. Подвижность дыхания зависит от эмоционального посыла, интонации голоса. Свобода дыхательных мышц достигается через пластическую раскрепощенность и двигательную активность. Формируемая на выдохе фраза всегда ассоциируется с движением, устремлением вперед. Представьте себе человека, бросающего мячик. При броске вся энергия устремлена мысленно вперед, а не на подготовку этого движения. Еще в старых итальянских школах при атаке звука предлагалось сделать легкий полшаг вперед. Раскрепощение мышечных зажимов на выдохе легче достигается при хорошей двигательной активности всех групп мышц и подключении образного мышления. Очень важно добиваться динамичного дыхания через выразительную фразировку. Особое внимание следует уделять слигованному движению интонации к концу фразы и ее эмоциональной окраске (плакать, стонать, восторгаться, жаловаться и т.д.). При пении звуковых упражнений дыхание полностью зависит от характера звука. Упражнения для развития кантилены поются на мягкой атаке. Для активизации мышц брюшного пресса можно предложить более отрывистые упражнения на твердой атаке с использованием твердых губных (б, п) и язычных (д, р) согласных, формируя слоги «бра», «да», «ра» и т.д. Упражнения для раскрепощения выдоха Упражнение для развития мышечных ощущений на свободном ровном выдохе. Придайте телу правильную осанку. Спокойно вдохните носом небольшое количество воздуха. Не придерживая дыхания, на синкопе начните свободно выдыхать на звук «тс-с». Следите за тем, чтобы грудная клетка оставалась свободно расширенной, выдох должен быть равномерным. Добивайтесь слигового движения к концу фразы, постепенно подтягивая нижнюю часть живота. Упражнения, отвлекающие внимание от работы дыхательных мышц на какое-либо действие. На твердой атаке, используя твердые согласные, предложите ученику на первой ноте мысленно бросить какой-либо предмет (внимание сосредоточенно на броске). Упражнение на смещение «центра тяжести». Предложите ученику на первую ноту фразы активно опереться руками на рояль, сохраняя правильную осанку. Хорошо помогают при снятии мышечных зажимов наклоны вперед. Упражнение на стаккато. Позволяют добиться активного подключения дыхательных мышц. При исполнении этих упражнений необходимо добиваться легкого нефорсированного звучания.

С правильным дыханием связано не только развитие певческого голоса, но и его охрана. Поэтому правильно усвоить технику дыхания важно уже в начале обучения, а затем в процессе певческих занятий ее следует укреплять и развивать одновременно с другими навыками звукообразования.

Частые случаи неправильного усвоенного певческого дыхания наблюдаются среди хоровых певцов. Основные причины такого явления:

- 1) Руководитель хора не успевает хорошо проконтролировать работу дыхания каждого хориста в отдельности;
- 2) Общепринятый способ усвоения певческого дыхания, требует много времени для его освоения.

Одной из наиболее распространенных ошибок в области техники дыхания является форсирование. Форсирование – это следствие отсутствия правильной организации работы дыхательного аппарата во время пения. Причиной его является напор произвольно активизируемого выдоха во время звука. С чрезмерным развитием силы звука теряется его тембр.

Форсированное пения бывает двух видов:

- 1) неправильная школа;
- 2) явление временного характера и соответствует поставленным художественным задачам.

Уйти от форсированного пения поможет смена драматического репертуара на лирический, смена высокой тесситуры на среднюю и замена громких нюансов на более тихие.

Среди ошибок встречается перегруженный вдох, влекущий за собой напряженность опоры дыхания. Такой дефект вызовет напряженность и детонирование звука. Чтобы устранить привычку брать излишне полный вдох, нужно, вдохнуть легко, коротко и бесшумно.

Серьезным дефектом у начинающих певцов является ключичное дыхание, при котором дыхательные экскурсии совершаются за счет расширения и поднятия верхней части грудной клетки, а диафрагма пассивно следует за ее движениями.

Другим видом дефекта в области певческого дыхания является недобор дыхания. Во время вдоха он препятствует должной широте открывания голосовой щели и, вызывая необходимость большего чем следует, напряжения связок, влечет слабость и пустоту звука, затрудняет правильную опору на дыхание.

Придыхательная атака так же может является ошибкой в области певческого дыхания, если она не является техническим приемом для раскрытия художественного образа. При этом складки вяло включаются в работу и звук имеет склонность к подъезду и сипу.

Дефектом дыхания может быть регулярно используемая твердая атака. Она возникает, когда через плотно сомкнутые голосовые складки поднимается давление воздуха, которое резким толчком размыкает их (возможно утолщение связок, их не смыкание, уменьшение диапазона, появление узелков на связках, потеря голоса).

Одной из ошибок в области дыхания встречается смещение опоры звука на гортань. Это может привести к тремолению голоса, появления неприятного тембра, детонированию и возникновению зажатия мышц дыхательной системы. Другими причинами горлового пения являются:

- а) слишком сложный репертуар;

- б) длительное пение в очень высокой тесситуре;
- в) злоупотребление силой голоса, связанной с чрезмерным вдохом.

III. Заключение

Подводя итог, надо отметить, что главной ошибкой начинающих певцов является неправильно взятое дыхание. Певческое дыхание отличается своей глубиной.

Глубокое диафрагмальное дыхание влияет не только на красоту и характеристику голоса, но и на здоровье певца, снятие стрессов и успокоение нервной системы. К тому же при использовании нижних запасов легких, мозг интенсивнее насыщается кислородом, начинает четче работать, поднимается общий тонус и приходит бодрость.

IV. Используемая литература

1. Венгрус Л.А. Начальное интенсивное хоровое пение. – СПб., 2000 г.
2. Венгрус Л.А. Пение и «фундамент музыкальности» - Великий Новгород, 2000 г.
3. Витт Ф. Практические советы обучающемуся пению. – Л., 1963 г.
4. Гонтаренко Н.Б. Уроки сольного пения. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2016 г.
5. Громов С. Старые и новые методы постановки голоса. Правильное дыхание. Речь и пение. – Сергиев Посад, 2000 г.
6. Дмитриев Л. Основы вокальной методики. – М., 2004 г.
7. Стулова Г.П. Теория и методика обучения пению. – Санкт-Петербург, 2017 г.

Тренировочные упражнения

Упражнение 1.

- 1) лечь на спину;
- 2) руки расположите на боках;
- 3) большие пальцы направьте в центр живота;
- 4) сделайте вдох и выдох, стараясь дышать только животом.

Помните, когда занимаетесь - стойте или сидите на стуле, представляя, как вы поете, не забывайте, что грудная клетка должна быть ровной. Необходимо следить за брюшной полостью она должна быть как бы «надута», как во время пения, так и во время занятий.

Упражнение 2.

Во время пения диафрагму нужно «выдавливает» из себя, чтобы воздух медленно без усилий выходил через голосовую щель.

- 1) перед тем, как начать петь, наберите животом воздух;
- 2) удерживайте воздух в себе (не забывайте грудь и плечи должны быть спокойны);
- 3) начните петь как бы выдавливая брюшную полость вперед;
- 4) снизьте давление, когда пропоете фразу.

Упражнение 3.

Попробуйте взять этот звук прерывистое «а» или «с» с придыханием, как будто небольшой воздушный шар спускает свой воздух (также этот звук похож на тот, который производите при испуге), и попытайтесь как бы «написать» им ровную линию, удерживая звук в его длительности. Зафиксируйте, как аккуратно вы выпускаете воздух. Почувствуйте внутреннее давление: оно стабильное, небыстро расходуется и его надолго хватает. Это упражнение научит вас расходовать воздух в минимальных количествах.

Упражнение 4.

Вдохните в живот и задержите дыхание. Начните считать: один, два, три, четыре, пять... Медленно, в полный голос и сколько получится на одном дыхании. Обычно получается около пятнадцати раз. Главное – между цифрами не выдыхать и оставаться на задержанном дыхании. Если Вы каждый день будете выполнять эти простые упражнения, то дыхание постепенно удлинится.

Упражнение 5.

Берем звук «с» и начинаем его ритмично «выталкивать». Четыре коротких захода, один длинный.

Упражнение 6.

Берем слог «ма» и пробуем протянуть его несколько тактов. Задача – гласную протянуть как можно дольше. Сделайте вдох, возьмите ноту, удерживайте.

Упражнение 7.

Берем несколько слогов. Поем на одной ноте. Задача – распределить воздух таким образом, чтобы хватило до конца фразы.