

Тема нашего занятия: «Совершенствование навыков певческого дыхания и вокальной артикуляции»



ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Дыхание в пении имеет исключительно большое значение – это источник энергии для возникновения звука. Итальянские мастера *bel canto* придавали огромное значение работе над певческим дыханием, считая его основой пения. Большинство из них сходилось во мнении о необходимости использования грудобрюшного типа дыхания, так как только в этом случае певец может сохранять упругое и стабильное положение гортани, зафиксированное на каком-то оптимальном для него уровне. Этот уровень стабилизации положения гортани в пении зависит от двух факторов: манеры пения и индивидуальных особенностей голоса певца. При академической манере пения гортань, как правило, занимает всегда более низкое положение относительно нейтрального (в состоянии покоя), хотя и в неодинаковой степени у разных певцов. Именно понижением гортани, которое происходит рефлекторно при активном вдохе и особенно при зевке, достигается округление звука, характеризующее академическую манеру пения.

Во время пения необходимо сохранять ощущение, как будто процесс вдыхания продолжается. Этого ощущения можно достичь, упираясь диафрагмой на стенку живота, в бока и в спину, что и создаёт чувство опоры в пении.

В процессе вокального исполнения нужно, прежде всего, убрать внешние признаки неправильных дыхательных движений, например, поднятие плеч, чтобы добиться более глубокого, смешанного типа вдоха, который в пении считается наиболее целесообразным.

В процессе работы над техникой певческого дыхания необходимо обратить внимание на характер исполняемого произведения. Поскольку дыхание в пении является выразительным средством, то один и тот же певец в зависимости от исполнительских задач может варьировать типы дыхания. Вдох по активности и объёму должен соответствовать характеру музыки и длине музыкальной фразы, которую предстоит исполнить. Момент задержки дыхания перед атакой звука также обусловлен характером произведения.

Основные типы певческого дыхания

Фундаментом вокально-хоровой техники является навык правильного певческого дыхания, так как от него зависит качество звука. 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 экономного выдоха во время пения.**

В певческой практике различают **четыре основных типа дыхания:**

- **ключичный**, или **верхнегрудной**, при котором активно работают мышцы плечевого пояса, в результате чего поднимаются плечи; такое дыхание часто встречается у детей, но оно для пения неприемлемо;
- **грудной** - внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям грудной клетки; диафрагма при вдохе поднимается, а живот втягивается;
- **брюшной**, или **диафрагматический**, - дыхание осуществляется за счёт активных сокращений диафрагмы и мышц живота;
- **смешанный - грудобрюшное** дыхание, осуществляемое при активной работе мышц как грудной, так и брюшной полости, а также нижнего отдела спины. Вдох перед пением нужно брать достаточно активно, но бесшумно и с ощущением «скрытого» зевка. Вдох через нос способствует углублению дыхания, а стремление певца к сохранению положения вдоха во время фонационного выдоха, т.е. во время пения, будет способствовать появлению у него ощущения **опоры звука**. Чем подвижнее темп исполняемого произведения, тем быстрее должна быть скорость вдоха и короче задержка дыхания.

Тип и качество дыхания певцов определяют характер звучания хора в целом, так как певческое дыхание тесно связано с другими элементами вокально-хоровой техники: атакой звука, дикцией, динамикой, регистрами голоса, интонированием и т.д.

Например, из-за перебора дыхания возникают излишние мышечные напряжения в голосовом аппарате, в том числе и зажатость артикуляционных

органов. Это приводит к неразборчивости дикции, напряженности звучания голоса, детонации и быстрому утомлению певцов.

Отсутствие одномоментной задержки дыхания перед атакой звука также порождает звук интонационно неточный, как бы с «подъездом» и, как правило, снизу к нужной высоте.

Таким образом, правильное певческое дыхание является основой вокально-хоровой техники. От его постановки во многом зависит формирование других певческих навыков.

А сейчас предлагаю вам сделать такой комплекс дыхательной гимнастики:

Упражнение 1

Короткий вдох через нос по руке дирижёра и длинный замедленный выдох со счётом: раз - два - три - четыре - пять... При каждом повторении упражнения выдох удлиняется, благодаря увеличению ряда цифр и постепенному замедлению темпа.

Упражнение 2

Короткий вдох через нос при выдвигании стенки живота вперёд, активизации мышц спины в районе пояса и небольшом раздвижении нижних рёбер с фиксацией на этом внимания хористов. Каждый ученик контролирует свои движения, положив ладони рук на косые мышцы живота. Выдох по возможности длинный и равномерный со счётом. При повторении упражнения выдох удлиняется.

Упражнение 3

Короткий вдох через нос, задержка дыхания и медленный выдох со счётом, но теперь ученикам впервые предлагается сохранить положение вдоха на протяжении всего выдоха. Для этого необходимо научиться упираться диафрагмой изнутри в стенки туловища по всей его окружности, как бы стараясь сделать толще в районе пояса.

Упражнение 4

Короткий и глубокий вдох через нос при выдвигании вперёд стенки живота, задержка дыхания, по руке дирижёра мягко воспроизвести закрытым ртом звук заданной высоты в середине диапазона и тянуть его ровным и умеренным по силе голоса. Сначала звук длится 2-3 секунды, затем время звучания постепенно увеличивается. При этом необходим постоянный самоконтроль учеников за сохранением положения вдоха во время пения. Для скорейшего формирования прочного навыка правильных дыхательных движений упражнения следует выполнять регулярно: на первом этапе работы - на одном уроке по несколько раз. Поскольку на них уходит не более 2-3 минут, эти упражнения хористы воспринимают как отдых в процессе репетиционной работы.

Также в практике работы с детьми применяю метод произнесения слов песни, а также скороговорок активным шёпотом, с чёткой артикуляцией, в ритме мелодии. Этот метод не только укрепляет дыхательные мышцы, способствует

появлению ощущения опоры на дыхании, но и тренирует артикуляционный аппарат.

Комплекс упражнений для работы над певческим дыханием

(Рекомендуется выполнять 2–3 минуты.)

Короткий вдох.

Во время вдоха нельзя втягивать в себя воздух специально. Начинать следует с выдоха. Выдерживая последующую за этим паузу, надо дождаться момента, когда естественно захочется вздохнуть. Только в этом случае вдох осуществится органично правильно: достаточно глубоко и оптимально по объему.

Упражнение 1.

Короткий вдох по руке дирижера и длинный замедленный выдох со счетом: 1, 2, 3, 4, 5 и т. д.

С каждым разом при повторении упражнения выдох удлиняется за счет увеличения ряда цифр и постепенного замедления темпа.

Упражнение 2 (выполнение упражнения активным шепотом).

Короткий вдох при раздвижении нижних ребер с фиксацией на этом внимании хористов.

Каждый контролирует свои движения, положив ладони рук на нижние ребра. Выдох длинный, со счетом. Ряд цифр также постепенно увеличивается.

Упражнение 3 (выполнение упражнения активным шепотом).

Короткий вдох при раздвижении нижних ребер, задержка дыхания, медленный выдох со счетом. При этом певцы стремятся сохранить нижние ребра в положении вдоха, то есть раздвинутыми.

Упражнение 4 (выполнение упражнения активным шепотом).

Короткий вдох при раздвижении нижних ребер, задержка дыхания, по руке дирижера с мягкой атакой спеть один звук и тянуть его ровным и умеренным по силе голосом. Сначала звук продолжается 2–3 секунды, затем постепенно удлиняется. Нижние ребра фиксируются в положении вдоха.