

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.

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. Великий певец Э.Карузо говорил: «Невозможно художественно петь, не владея в совершенстве контролем дыхания». Дыхание – это двигательная сила голоса, без него голосовой аппарат при всем его природном совершенстве будет мертв.

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.

Понятие о голосовом аппарате.

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 психо-физиологическим актом.

При формировании и развитии вокальных навыков все время происходит коррекция работы участвующих органов: отменяются 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.

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 удерживают гортань в положении, 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.

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.

Певческое дыхание. Типы дыхания.

Дыхание является энергетическим фактором, от которого зависит сила и длительность звука, его тембровые краски. В пении мы сталкиваемся с той же системой органов, что и в речи. Однако пение нельзя рассматривать как растянутую речь. Пение связано с образованием специфического, певческого звука, где высота остается строго постоянной в соответствии с музыкальной мелодией. Естественно, что и дыхание работает различно при речевой и певческой фонации. Певческое дыхание, как и обычное, складывается из фазы вдоха и выдоха, но оно во многом отличается от обычного дыхания. Фонация происходит в фазе выдоха, из-за чего выдох значительно удлиняется, а вдох укорачивается. Изменяется не только ритм, но и темп обычного дыхания. Дыхательных движений в минуту становится гораздо меньше.

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 позвонкам. Поясничный отдел является как бы опорой для диафрагмы при ее сокращении. Поэтому важно, чтобы поясничные позвонки были хорошо фиксированы.

Дыхательный процесс из автоматического, не контролируемого нашим сознанием переходит в волевой. Для воспроизведения звука требуется создание значительного давления воздуха под голосовыми складками, и, следовательно, в полости грудной клетки. В связи с этим изменяется работа дыхательных мышц. Она становится более интенсивной. В зависимости от того, какие органы принимают наиболее активное участие в дыхании, мы говорим о типах дыхания. Различают следующие типы дыхания.

1.Грудное дыхание. При нем наиболее активно работают мышцы грудной клетки. Внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям стенок грудной клетки, особенно ее верхне-среднего отдела. Диафрагма малоподвижна. Живот при вдохе втянут. Разновидностью грудного дыхания является ключичное дыхание, при котором очень энергично работают мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи. Оно неприемлемо для пения, т.к. в этом случае дыхание поверхностное, мышцы шеи напряжены, ограничены движения гортани и потому затруднено голосообразование.

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

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

Деление дыхания на отдельные типы является условным. На практике же чистых типов дыхания и резких границ между ними нет.

Существует некоторое различие в дыхании у мужчин и женщин. Мужчинам присуще «низкое» дыхание, близкое к брюшному. А женщины дышат более «высоко» и их дыхание ближе к грудному типу. Грудной тип дыхания характерен и для детей младшего школьного возраста. Эти особенности следует учитывать при вокальном обучении.

В вокально-педагогической практике наиболее удобным считается нижнереберно-диафрагматическое дыхание, т.е. смешанное дыхание, при котором высоко поднимаются и расширяются при вдохе нижние ребра, а остальная часть грудной клетки почти неподвижна, активна диафрагма и мышцы брюшной полости. Хорошо ощущаются движения передней стенки живота.

В процессе занятий выявляется наиболее удобная форма работы органов дыхания в зависимости от индивидуальных особенностей организма певца. Поэтому дыхание у певцов может иметь различные типовые оттенки и, являясь выразительным средством в пении, у одного и того же певца может меняться в зависимости от исполнительских задач.

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).

Принципы вдоха 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 полноты. При вдохе не следует стараться набирать большое количество воздуха, так как тогда затрудняется подача звука и сам процесс голосообразования. В большинстве случаев у начинающих певцов обнаруживается перегруженность дыхания. Поэтому с первых уроков учителю нужно сосредоточить на этом свое внимание. Кроме того, хорошо организованная дыхательная энергия определяет певческое состояние организма, влияет на силу звука, тесно связанную с работой гортани и артикуляционного аппарата. Если у ученика недостаточно организовано дыхание и он при этом не может себя контролировать, то ученику

рекомендуется поступить следующим образом: наклониться, вздохнуть и определить «пояс напряжения» дыхания. Далее, встав в нормальное положение, вспомнить зафиксированный при наклоне «пояс напряжения» дыхания и сохранить это состояние при пении упражнений.

Шум при вдохе создается от трения проходящего воздуха о недостаточно раздвинутые складки и вместе с этим малорасширенное русло трахеи и бронхов. Помимо того, что он создает неприятный посторонний шум во время пения, такой вдох вреден для голосовых складок. Вызывая сухость. Он отрицательно отражается на их работе и, следовательно, на качестве воспроизводимого звука. Для устранения этого недостатка необходимо постоянно фиксировать внимание певца на шуме, сопровождающем вдох. Добивать бесшумного вдоха помогает зевок и спокойное, глубокое дыхание.

Чтобы вдох был достаточно глубоким и полным, его надо брать в нижний отдел грудной клетки и при этом энергично поднимать и расширять нижние ребра. Такое движение значительно увеличивает объем грудной клетки и потому обеспечивает нужный запас дыхания. Кроме того, поднятые и расширенные нижние ребра растягивают прикрепленную к ним диафрагму и тем самым создают наилучшие условия для ее работы - длительного сокращения с наименьшим напряжением.

В настоящее время можно с полной очевидностью утверждать, что не столь важным является тип вдоха, сколько организация выдоха. И если в отношении типов дыхания имеется разнообразное количество мнений, то в отношении певческого выдоха такого не отмечается. Во всех школах всех времен говорится о необходимости подготовки дыхания для голосообразования, о верной атаке звука и сбережении дыхания во время пения. Не перебирать дыхание, но и не начинать пение без достаточной дыхательной поддержки. Для этого после умеренного вдоха сделать короткую задержку дыхания. На этой задержке вдыхательного состояния и надо атаковать звук. Ту координацию, которая возникла при этой атаке, надо сохранить на протяжении последующего звучания. Дыхание в фразе надо распределять так, чтобы звук все время был хорошо поддержан дыханием и в конце фразы его было бы достаточно. Основное внимание педагога должно быть направлено на организацию выдоха и верное звучание голоса. Спокойный, умеренный, глубокий вдох, небольшая задержка перед началом звука, плавная подача дыхания и умение его распределять – вот те необходимые принципы дыхания, которыми следует пользоваться в работе с учеником. Если позволять ученику дышать часто, он так привыкает к этому, что потом ему будет чрезвычайно трудно исполнять длинные фразы на одном дыхании. Следует приучать ученика не прерывать музыкальную фразу ради дыхания. Темп в начале упражнений берется относительно медленный; ускорять его следует постепенно – по мере того, как ученик приобретает навыки долгого выдоха.

Тем, у кого от природы нет долгого дыхания, надо развивать его постепенно и очень осторожно. Чтобы не утомлять голос, можно упражняться в глубоком вдохе и в медленном выдохе без пения. Надо приучать учеников с самого начала брать глубокое дыхание перед каждой длинной нотой, перед каждой музыкальной фразой, чтобы они сами чувствовали наполненность своих легких. Следует также добиваться как можно дольше удерживать дыхание во время пения, не выпускать воздух сразу.

Дыхательные упражнения для развития и укрепления дыхательного аппарата.

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

7. Вдохнуть через нос, задержать дыхание и выдыхать через рот, произнося звук С.
8. Вдохнуть через нос, на выдохе сильно высунуть язык вперед, произнося ХА, при этом сильно подтянуть диафрагму.

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

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.

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.