**Муниципальное бюджетное учреждение**

**Дополнительного образования**

**«Детская школа искусств пгт. Тымовское»**

**Методическая разработка на тему**

**«Вокальное дыхание как основа исполнительства»**

Захаровой Ольги Викторовны, преподавателя

МБУ ДО «ДШИ пгт. Тымовское»

пгт. Тымовское

2022г.

**Методическая разработка на тему**

**«Вокальное дыхание как основа исполнительства»**

Цель: улучшение качества вокального исполнительства посредством поэтапной работы над вокальным дыханием.

Задачи:

1) Обеспечение знаний о строении и работе голосового аппарата.

2) Создание условия для сознательного подхода к занятиям.

3) Стремление к выработке бережного отношения к своему голосу и голосовому аппарату у учащихся.

4) Повышение уровня самооценки, стремление к творческой реализации себя как артиста.

Дыхание - это  основной жизнеобеспечивающий процесс  для человека и животного мира. Это также фундамент, на котором формируется правильное пение, это сама основа пения. Без дыхания не может быть пропета ни одна нота. Чтобы сказать или спеть на дыхании фразу, нужен достаточный объем воздуха, который, проходя струей через связки, заставляет наш "голосовой инструмент" звучать. Главную роль в обучении вокалу отводят дыханию.  
   Механизм дыхания - это легкие с дыхательными путями (бронхами и трахеей) и мышцы, осуществляющие процесс дыхания. Легкие совместно с бронхами и трахеей вмещают в себя 5-6 литров воздуха. Обычный вдох равен приблизительно 0,5 литра воздуха. Глубокий вдох дает возможность дополнительно вместить 1,5-1,8 литра воздуха. 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. Диафрагма - перегородка из мышц, отделяющая грудной отдел от брюшного. Она 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, перегородка опускается за счет увеличения в объеме легких.

 Певческое дыхание — процесс, происходящий осознанно. Певческое дыхание отличается от жизненного выдохом, его большей продолжительностью и складывается  из трех элементов: вдоха, мгновенной задержки вдоха и свободного продолжительного выдоха. Выдох должен быть спокойным без принудительного выталкивания воздуха. Отсутствие контроля за выдохом часто приводит к форсированию и детонации (то есть понижению) звука.

Во время вдоха мышцы грудной клетки расширяются. Диафрагма опускается, и воздух под воздействием атмосферного давления попадает в легкие.

**Типы певческого дыхания.**

Дыхание разделяется на три типа:

1 – грудное (ключичное рассматривается как разновидность грудного типа);  
2 – брюшное, или диафрагмальное;

3–смешанное, или грудобрюшное (косто-абдоминальное).

*Грудное дыхание, 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.

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.

*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. Преимущество  такого дыхания - лёгкость и быстрота вдоха. Недостаток - ограниченность выдоха, его нединамичность: им трудно пользоваться во время движения на сцене. Пассивность средних и верхних отделов грудной клетки сказывается на качестве (тембре) звука, ведёт к его ухудшению.

*Смешанное дыхание.*

Смешанное дыхание — самый лучший тип дыхания для пения. Он 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.

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.

Если на первых репетициях хормейстер обращает внимание на то, куда взять дыхание и употребляет при этом выражение «брать дыхание в живот», то в последующий момент внимание фиксируется, как удержать дыхание, экономно расходуя его, обеспечивая плавное и длительное звучание. Существуют разные объяснения певческой опоры, и у каждого певца могут быть разные физиологические ощущения, но основное правило для всех – это мышечная задержка воздуха, для его постепенного использования. Тогда опора обеспечивает наилучшее качество певческого звука - энергичность, собранность, упругость. При пении на опоре звук красивый, объемный и сильный.

Ему свойственны:

- максимальная продолжительность;

- ровность, отсутствие толчков;

- экономность выдоха.

**Фазы певческого дыхания**

*Вдох и выдох*

Жизненное дыхание – процесс естественный, происходящий без нашего сознания, мы не замечаем, как дышим. А дышим мы спокойно, бесшумно, равномерно. В пении вдох и выдох тоже играют большую роль. Отличается певческое дыхание от жизненного (речевого) третьей фазой – задержкой дыхания. То есть певческое дыхание составляют: вдох, задержка дыхания, выдох.

*Вдох*

Не следует думать, что при пении  нужно набирать как можно больше воздуха, сначала максимально  выпячивая живот, а потом максимально расширяя лёгкие. Это неправильно. Вдох должен быть умеренным и ненапряжённым. Можно представлять при этом процессе, что вы вдыхаете чудный запах цветов перед самым началом пения.

Вдох должен быть бесшумным, производиться по возможности только через нос. При пении в быстром темпе допускается выполнять вдох через рот и нос одновременно. Но вдыхать только ртом недопустимо. Это отрицательно сказывается на состоянии голосовых связок, лёгких и здоровье в целом. (Впрочем, некоторые певцы придерживаются прямо противоположного мнения - они советуют делать вдох исключительно ртом.)

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.

Певческий вдох немного продолжительнее, чем жизненный. Скорость вдоха зависит от темпа произведения. Вредно брать лишнее дыхание, от которого приходится во время пения освобождаться. Вдох можно брать носом, можно – ртом. Но постоянно дышать при пении носом некомфортно, тем более, если в произведении быстрый темп.

Если постоянно брать вдох ртом, происходит осушение задней стенки носоглотки и начинается першение. Лучше комбинировать и пользоваться смешанным вдохом – когда-то носом, когда-то ртом.

При этом нужно стремиться к бесшумному вдоху.

Нужно помнить:

- низкий регистр и продолжительная фраза требуют более глубокого дыхания;  
 - в произведениях спокойных, медленных вдох должен быть более глубокий;

- в быстрых произведениях – вдох короткий и энергичный.

Отработке вдоха нужно уделять серьезное внимание. Нужно добиваться выработки быстрого и активного певческого вдоха.

*Задержка дыхания*

Отличие певческого дыхания от жизненного — наличие задержки дыхания между вдохом и выдохом.

При помощи задержки дыхания происходит активизация певческого и дыхательного аппарата. У учащихся часто отсутствует фаза задержки дыхания, и необходимо с помощью дыхательных упражнений работать над устранением этого дефекта.

*Выдох*

Самая сложная задача певческого дыхания - это контролируемый и регулируемый выдох, что и обеспечивается владением диафрагмальным дыханием, диафрагмой, так как именно она помогает регулировать и распределять выдыхаемый воздушный поток, сохранять певческий объем грудной клетки.

У неопытных вокалистов выдох короткий. При выдохе следует помнить, что ребра, которые разошлись в стороны при взятии дыхания, возвращаются в исходное положение постепенно, плавно, то есть сохранять при выдохе состояние вдыхательной установки.

Пение - это мастерство выдоха, но далеко не все профессионалы овладевают этим мастерством. Для начала неплохо было бы научиться не сбрасывать сразу все дыхание на первых звуках фразы, а распределить его до конца, постепенно подавая ровным потоком, что обеспечивает и ровный звук.  
 Процесс певческого выдоха сравнивала со струей фонтана, которая благодаря своему постоянному напору, может удерживать легкий мячик. Мячик не падает, все время поддерживаемый струей воды. Так и звук никогда не должен "падать", его беспрерывно поддерживает струя дыхания.

Оканчивая звук, ученик не должен выпускать остаток воздуха быстрым опусканием груди или допускать расслабление в области диафрагмы, то есть сохранить "вокальную форму" своего инструмента - тела.

**Воспитание певческого дыхания**

Формированию певческого дыхания могут способствовать и дыхательные упражнения. Этому может способствовать развитие дыхательной мускулатуры без пения:

1). взять дыхание «в живот», зафиксировать. Затем равномерно и беззвучно выдыхать воздух, многократно повторяя «ф» в умеренном темпе;

2). почувствовать состояние безмолвного крика, при этом сосредоточиться на ощущениях диафрагмы. Чем сильнее воображаемый крик, тем ощутимее давление диафрагмы.

3) Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох  носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.  Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.).

Дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память, что особенно важно для студентов и школьников.

**Заключение**

Главное, что требуется от певца - это научиться контролировать работу мышц и органов, чтобы подготовить их к процессу пения. Работа над певческим дыханием способствует выявлению всех лучших качеств, свойственных голосу данного человека, на пути приобретения необходимых профессиональных умений и навыков.

Список использованной литературы

1. Багадуров В.А. Вокальное воспитание детей [Текст] / В.А. Багадуров. – М.: Музыка, 1953. -

2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики [Текст] учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.С. Белкин // - М.: Академия, 2000. - 192 с.

3. Белоброва Е.Ю. Описание стандартных упражнений для развития вокальной техники [Электронный ресурс]: Е.Ю. Белоброва. - Tulamusic 2005 - 2007 – Режим доступа: http://www.rockvocal.com

4. Варламов А.Е. Полная школа пения. [Текст]: учеб. пособие, 3-е изд. // СПб.: Лань, 2008. – 120 с.

5. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства [Текст] метод. пособие / Н.Б. Гонтаренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 155 с.

6. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики [Текст] / Л.Б. Дмитриев. – М.: Музыка, 2007. – 368 с.

7. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг [Текст] / В.В. Емельянов. - 5-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2007. – 192 с.

8. Исаева И.О. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей [Текст] /И.О. Исаева. – М.: АСТ; Астрель, 2007. – 319 с.

9. Малинина Е.М. Вокальное воспитание детей [Текст] / Е.М. Малинина. - Л.: Музыка, 1967. - 88с.

10. Морозов В.П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники [Текст] / В. П. Морозов. – М.: ИП РАН, МГК им. П.И. Чайковского, Искусство и наука, 2002. – 496с.

11. Немов Р.С. Психология [Текст] / Р.С. Немов. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 496 с.

12. Обухова Л.Ф. Детская возрастная психология [Текст] / Л.Ф. Обухова. - М.: Российское педагогическое агентство. 1996. - 374 с.