

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Мостовская детская школа искусств"
муниципального образования Мостовский район

**Методическая разработка по теме:
"Практические советы руководителям вокальных коллективов
народной песни при работе над певческим дыханием"**

Преподаватель:
Стрельцова Н.А.

пгт Мостовской
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вступление	
К слову о становлении преимущественного значения певческого дыхания в вокальном искусстве.....	3
2. Основная часть.	
Основа всех основ.....	5
К вопросу подбора песенного репертуара	8
К слову о певческой установке.....	9
Организация работы с родителями.....	11
3. Заключение.....	12
4. Список литературы.....	12
5. Приложение.....	14

Вступление

Работа с детским вокальным ансамблем народной песни обязывает педагога постоянно самообразовываться, находить интересные приемы и методы обучения. В связи с этим я нахожусь в постоянном поиске всего того, что могло бы пригодиться в моей работе.

Так, ознакомившись с методиками, приемами, практическими советами в данном направлении, как выдающихся педагогов, так и рядовых педагогов-практиков разного по времени, я выявила одну закономерность - все они постепенно главенствующую роль отдавали именно певческому дыханию, певческой установке - как одним из наиважнейших сторон комплексного развития вокальных способностей учеников. Исходя из этого я всегда старалась уделять много времени именно этим важным составляющим в ансамблевой работе, однако столкнулась с целым рядом проблем, связанных с тем: как объяснить детям смысл и работу того или иного приема? В связи с чем я задалась целью - подобрать такой цикл или ряд упражнений на формирование у детей представлений о правильной певческой установке и на приобретение ими навыков правильного певческого дыхания, который был бы оправданно применим для работы именно в моем *разновозрастном* коллективе и равно понятен всеми детьми. Для этого мне потребовалось познакомиться детей кратко, но с самыми интересными фактами вокальной педагогики из истории русской, частично итальянской школы, а также с методиками некоторых наших современников. В данной разработке я предлагаю вниманию некоторые из них.

К слову о становлении преимущественного значения певческого дыхания в вокальном искусстве. Изначально манера формировать певческий звук имела в русской школе самобытные национальные корни - народное пение, использующее естественную речевую манеру произношения гласных и согласных и конечно округление гласных по методу работы церковных хоров. Однако этого было недостаточно для искусного пения по отзывам критиков того времени. В трудах Г.Ломакина под названием "Метода пения 2" вдруг говорится о важности **певческого дыхания**: "Кто не владеет своим дыханием, тот не может быть искусным певцом". Такое заявление для того времени было весьма оригинальным, так как тезис "искусство пения - это искусство дыхания" был выдвинут вокальной педагогией только во второй половине 19 века. Технические советы Г.Ломакина по овладению певческим дыханием в некоторой степени совпадают с методикой представителей старой итальянской школы, но не ограничиваются ее постулатами - он излагает приемы, ведущие к овладению **опорой**, о чем не находится прямых указаний в вокально-педагогических трудах его современников. Например, термин, употребляемый Г.Ломакиным - "**вдох**" - заслуживает того, чтобы сказать о нем несколько слов.

Дело в том, что если предложить начинающему ученику произвести вдох, то по неопытности он выполнит это указание точно в соответствии с выработанной привычкой к респираторным движениям во время постоянного газообменного дыхания, но с большим дабавлением совершенно ненужных мышечных напряжений. Совсем по иному будет осуществлен вдох, если попросить певца **вздохнуть** вспомнив определенные ассоциации, вызываемые словом "вдох": "тяжело вздыхать", "вздыхать из глубины души", вдох удивления с продолжительной остановкой в состоянии вдоха, "вздохнуть свободнее" (почувствовать свободу, сбросив с себя бремя, ярмо, гнет), вдох восхищения, восторга ("Ах, как чудесно, какая красота!", мечтательно-грустные вздохи - вдох радости, постепенно заполняющий легкие по мере осознания случайно выпавшего неожиданного счастья.

Уже по приведенным примерам видно, что они наталкивают не на необычный вдох, произвольного типа, а на более углубленный вдох, приближающий вокалиста к освоению специфического певческого дыхания. Все "вздохи", привычно связаны с эмоциональной сферой, помогают более полно и органично мобилизовать психо-физиологическую систему обучающегося певца, связать музыкально-художественные задачи с техническими. Автор "Методы пения" утверждает, что певец должен овладеть "чувством", "теплотой души", в чем он полностью солидарен с Варламовым и Глинкой.

Когда знакомишь детей с такого рода информацией, даешь возможность услышать им редкие записи ярких представителей певцов той школы и сегодняшней, испробовать данные приемы на себе - результат налицо. Дети начинают анализировать, сравнивать, размышлять, пристальней наблюдать. Такая работа очень интересна и полезна. Им легче "понимать" свое тело, все те процессы, которые происходит именно у них при вдохе, при пении.

Интересен и важен для представления у детей "полной картины" о певческом дыхании опыт знаменитых педагогов болонской школы П.Този и Д.Манчини, которые считали одним из основных важных принципов хорошего стиля исполнения – умение пользоваться этим самым правильным певческим дыханием. По их мнению, нельзя его переполнять, а нужно экономно тратить, не оставаться без запаса и искусно успевать набирать. В целом их система была направлена на работу в грудном регистре, что близко для народников. Грудной тип создавал возможность для длительного дыхания, при умении его сберечь. Считалось, что при правильном **звукообразовании** дыхание в пении тратится весьма мало, а при неправильном – оно утекает легко. Они доказали это поднося зажженную свечку ко рту поющего певца. Если пламя свечи во время пения не колебалось – то звукообразование было правильным, так как дыхание экономно и плавно, если пламя свечи сильно колебалось, значит, дыхание утекало, шло толчками. Существует разница отношения к певческому дыханию старой и новой итальянской школы. Умеренный набор воздуха сменился более полным вдохом, а тип дыхания стал более низким. В свое время знаменитый педагог *новой* итальянской школы Ф.Ламперти не случайно говорил, что "школа пения есть школа дыхания". И дал важные свои практические советы - как брать и как расходовать дыхание. Для правильного набора дыхания он

рекомендовал скрестить руки на спине, развернуть грудь, выставить одну ногу вперед, медленно вдохнуть через нос, набирая при этом полное дыхание. "Во время пения,- считал он,- нужно незаметно опускать плечи, расширять грудно-брюшную преграду и мускулы живота...". Это и был переход от грудного типа к грудодиафрагматическому и более полному набору дыхания в легкие.

В нашем современном обществе существует море возможностей и прекрасных педагогов, которые щедро делятся с нами своими находками, стоящими их колоссального труда. Я остановилась на общепринятых традиционных методах (Приложение 1-2), а так же частично на некоторых приемлемых для моих воспитанников приемах из опыта работы А. Стрельниковой, С.В. Шушарджана, Е.В. Лавровой.

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, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также "раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами". Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, излечивает массу различных заболеваний органов и систем.

Практика показала, что использование "стрельниковских" упражнений значительно облегчает овладение учащимися навыками верного певческого дыхания, укрепляет мышцы тела, задействованные в пении, оказывает общеукрепляющее действие на организм юных певцов. Существует множество вариантов выполнения упражнений. Я поделюсь лишь теми, которые использую сама и которые рекомендовала Александра Николаевна именно для певцов (Приложение 3).

Большой интерес представляют упражнения, разработанные С.В. Шушарджаном. Мощный оздоровительный эффект дает вокалотерапия больным бронхо-легочными заболеваниями (Приложение 4). Интересен и полезен опыт работы с голосом Е.В.Лавровой (Приложение 5).

Основная часть

Основа всех основ

Всем известно, что звукообразованию предшествует вдох. Эта фаза дыхания регулируется сознательно. Во время певческого вдоха, в отличие от обычного вдоха, происходит не только подготовка голосового аппарата к голосообразованию, но и наполнение легких воздухом.

Что нужно знать о правильном певческом дыхании?

Известно, что умелые народные певцы никогда не поют резким, крикливым или глубоким звуком, наоборот, звук их обычно яркий, но в то же

время мягкий и по-своему округленный. При этом хороший народный голос отличает яркое, звонкое, светлое звучание. То есть звук как бы сосредоточен близко в полости рта, "на губах"- отсюда и выражение: "разговорность пения". Петь так, как говоришь, – один из принципов народного исполнения. Исходя из того, что звук должен быть естественным, "близким", прежде всего необходимо работать над укреплением дыхательной основы – залога освобождения от лишней перегрузки голоса (иначе голос будет просто ослабевать). Прежде всего нужно обратить внимание детей на дыхание- на бесшумный, короткий вдох, опору дыхания и спокойное постепенное его расходование.

Для народных голосов характерна очень незначительная вибрация, которая придает звуку народный тембр отличимый от академического и эстрадного пения. Мы знаем, что в хор не спешат принимать певцов с такими отрицательными качествами, как качание, резкое вибрирование - навыки правильного же дыхания помогают освободиться от такого вибрирования и качания звука. Народные певцы нередко "перебирают" дыхание и "запирают" его, зажимая тем самым звук. Чтобы избежать этого, прежде всего нужно добиться свободы и равномерности при пользовании на основе дыхания мягкой опоры, открытой, "распахнутой" гортани без утрированности атаки звука.

Главное здесь - научить каждого певца сознательно относиться к певческой опоре и дыханию и практически овладеть его распределением от вдоха до выдоха. Для этого необходимо систематически тренировать дыхание на упражнениях и песнях. Так пением на одном, двух или трех звуках достигается навык медленного расходования дыхания при динамической гибкости.

Певческий вдох. Певческий вдох берется бесшумно, достаточно глубоко, с ощущением полувзвеса. При вдохе не следует стараться набирать большое количество воздуха, так как тогда затрудняется подача звука и сам процесс голосообразования. 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.* Добиваться 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 нужную полноту вдоха. 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.

Различают так же - поверхностный вдох, который часто бывает шумным, при нем мало увеличивается объем грудной клетки и не обеспечивается

нужный запас дыхания. Вдох рекомендуется брать одновременно через рот и через нос. Вдох через нос при закрытом рте легче наводит на ощущение полноты и глубины вдоха, но осуществим **только при пении упражнений (!)**.

При правильном образовании певческого звука мягкое нёбо почти целиком отделяет носоглотку от глотки, т.е. находится в поднятом состоянии и близком к зевку. Зевок подготавливается во время вдоха и оказывает большое влияние на певческое звукообразование. При нем расширяется полость глотки, увеличивается ее резонаторная способность и возрастает сила звука. Высоко поднятое мягкое нёбо при таком состоянии глотки создает условия для правильного формирования певческого звука - его **округления и высокой позиции**. В вокальной практике принято говорить о полузевке, чем подчеркивается тот факт, что певческий зевок меньше обычного. Надо следить, чтобы с самого начала обучения вдох сочетался с «настройкой» ротоглотки на полузевок.

Певческий вдох и выдох разделяются мгновенной паузой – остановкой дыхания, после чего начинается выдох. Мгновенная задержка дыхания перед непосредственным воспроизведением звука является моментом фиксации положения вдоха или, иначе, вдыхательной позиции. Под вдыхательной позицией или установкой, следует понимать не только находящуюся в положении вдоха грудную клетку, но и особую подготовку ротоглоточного канала, установленного в положении полузевка.

Основными задачами правильного певческого выдоха являются: дозированное расходование дыхания, создание необходимого для нормальной работы голосовых складок давления в подскладочном пространстве и **плавный выдох**.

Под экономным расходованием дыхания понимается постепенная его подача, при которой максимально больший процент воздуха превращается в звуковые волны. Умение расходовать дыхание так, чтобы оно все без остатка превращалось в звук, определяет мастерство владения певческим дыханием. Необученные певцы, набирая обычно большое количество воздуха при вдохе, расходуют его уже на первых звуках музыкальной фразы. В связи с этим у них значительная часть дыхания расходуется бесполезно.

Умение поддерживать необходимое для голосообразования подскладочное давление выдыхаемого воздуха называется опорой дыхания. Опора должна быть упругой, пластичной и гибкой, чтобы обеспечить быстрое изменение подскладочного давления в зависимости от сменяющихся звуков. Опора дыхания является составной частью певческой опоры. Понятие «опора дыхания» обычно употребляется для конкретизации одной из сторон голосообразования, а именно – работы дыхательных мышц.

Если у вас смешанная возрастная группа, то можно выстроить подшефную работу старших с младшими во время не только перемен, но и при выполнении домашней работы. И, конечно, необходимо подключить родителей учащихся к активному сотворчеству. Работа над певческим дыханием очень долгий и кропотливый труд. Времени достаточно вовлечь в него всех заинтересованных в хорошем результате, тем более что работа над развитием дыхательной системы никогда не происходит без огромной пользы для

здоровья того, кто этим занимается. Ведь что такое певческое дыхание и почему оно ТАК полезно. Все мы изначально умеем дышать, но есть нюансы, которые знать надо. Разберемся в них подробно. Как сказано неоднократно выше- **дыхание в пении** имеет огромное значение:

- это огромный источник энергии (!);
- это источник энергии для возникновения ЗВУКА;
- это источник энергии для возникновения звука- КАЧЕСТВЕННОГО.

А значит дыхание- это мощное средство выразительности.

В связи с этим считаю крайне малой по норме работы с детским хором младшей группы в музыкальных школах – 2 часа в неделю. Возникает естественный вопрос:

- Как возможно построить качественную работу с детьми за 2 часа времени в неделю так, чтобы научить их одинаковым приёмам дыхания, дабы исключить беспорядочность дыхательных движений, когда учащиеся плохо следят за собой (не заботятся о равномерном распределении дыхания на всю музыкальную фразу, берут дыхание где попало, что отражается на звучании голосов, как отдельных певцов, так и хора в целом: нарушается протяжённость звучания, появляются «звуковые провалы»); научить единому типу певческого 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.*) и одновременно - активизировать внимание к жесту дирижера (приучить хористов делать вдох всем одновременно по руке в заранее отмеченных в партитуре местах)?

Ответ есть. Во – первых, как я уже сказала необходимо:

- очень скрупулезно подходить к подбору песенного репертуара для своего коллектива;
- использовать в своей работе те технологии, методы и приемы, которые проверены временем;
- подключить всех заинтересованных (родителей).

К вопросу подбора песенного репертуара. Правильное певческое дыхание связано с правильной атакой звука. На первоначальном этапе обучения используется только мягкая атака. Она способствует развитию протяжного (кантиленного) пения и образованию спокойного, мягкого звука. Здесь необходимо подбирать соответственный репертуар.

Твердая атака обычно приводит к форсированию звука, что может губительно сказаться на развитии голосового аппарата. Главным в вокальном искусстве является связное, плавное пение, поэтому с самого начала обучения нужно стремиться прививать навыки протяжного пения. В основном это репертуар детского фольклора. Для более успешной работы с детьми необходимо выбирать на начальном этапе произведения с учётом степени развития навыка экономного распределения дыхания при пении: от песен с короткими музыкальными фразами к песням с более длинными. Если музыкальная фраза оказалась для данных певцов слишком длинна, то в

процессе разучивания произведения допускается немного ускорить темп, а затем постепенно замедлить его до нужного.

К слову о певческой установке. Главным условием для выработки правильных дыхательных движений следует считать соблюдение *певческой установки*. Но на репетициях хористы не всегда могут долго сохранять необходимую подтянутость. Нарушение правильной позы есть признак утомления певцов. В этом случае можно либо чередовать пение сидя и стоя, либо использовать игровые технологии, технологию рефлексии, что в обязательном порядке сопровождалось бы весёлой шуткой, похвалой – залогом незамедлительного снятия усталости, поднятия настроения певцов, повышения их работоспособности. Для начала работы над правильным певческим дыханием как минимум следует убрать внешние признаки неправильных дыхательных движений, например поднятие плеч, чтобы добиться более глубокого, смешанного типа вдоха, который в пении считается наиболее целесообразным.

Важно вместе с детьми сделать полный анализ каждого разучиваемого произведения: от авторов слов и музыки, возможной причины ее возникновения до ее предназначения, разобрав, естественно, подробно все средства музыкально выразительности и выразительности речи. В данной форме работы используется так называемый проблемный подход в обучении. Так же возможно прослушивание, просмотр записей качественных образцов исполнения вокалистами разучиваемых в классе произведений.

При осуществлении уже непосредственно самой работы над произведениями необходимо постоянно следить за тем как в зависимости от исполнительских задач каждый певец ансамбля варьирует типы дыхания - важно, чтобы вдох по активности и объёму соответствовал характеру музыки и длине музыкальной фразы, которую предстоит исполнить. Момент задержки дыхания перед атакой звука также важен и обусловлен характером произведения. Для этого рекомендуется во время вдоха, в тот момент, когда в глубине горла ученик почувствует холодок, мгновенно взять ноту мягким ударом назад, напоминая движение вдыхания, на гласный «а». 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.

Методы и приемы. Упражнения для развития дыхания могут быть *беззвучными и звуковыми*. Если дыхательные мышцы вялые, расслабленные – необходимо применение беззвучных упражнений, помогающих развитию определенных мышц. Беззвучные упражнения приносят пользу при условии, если не являются самоцелью, а применяются как физическая зарядка перед пением. Такими упражнениями в течение первого полугодия работы надо начинать буквально каждое занятие. Они придают мышцам упругость и выносливость, помогают осознать организацию процесса вдоха и выдоха, не отвлекаясь на момент формирования звука. Первоначальный навык – умение взять правильный вдох носом, бесшумно. Начать надо с глубокого, равномерного, спокойного вдоха, расширяющего низ грудной клетки. В первых упражнениях – вдох полный, в последующих (звуковых) – разной полноты.

Полезно сразу уяснить разницу в характере вдоха, задержки, выдоха при разных атаках. Далее необходимо приступить к звуковым упражнениям.

Для начала некоторые упражнения лучше выполнять около большого зеркала, т.к. нужен постоянный самоконтроль. Важно следить, чтобы корпус был свободен, а плечи развернуты. Дышать необходимо легко и свободно, не перебирая воздуха, следить, чтобы плечи и грудь при вдохе не поднимались.

Вдох должен быть бесшумным и маленьким, (исключить порывистость и судорожность), а выдох – спокойным и продолжительным. В процессе выдоха следует удерживать вдыхательную позицию. При выполнении упражнений возможно легкое головокружение, поэтому необходим отдых около минуты, а потом можно продолжить упражнение. Различные виды дыхательных упражнений указаны в приложении. Основной рекомендацией для выполнений данных упражнений является выполнение спокойного выдоха, соблюдая состояние покоя во всем теле. Следует отметить, что занятие спортом, особенно плаванием, бегом, лыжами оказывает благотворное влияние на развитие дыхательной мускулатуры. При плавании, как известно, производится быстрый и глубокий вдох и относительно продолжительный выдох в воду, что во многом похоже на осуществление вдоха и выдоха при пении. Естественней всего наше дыхание функционирует во время смеха. Поэтому нужно больше смеяться, не забывая про работу мышц.

Вокальные упражнения:

- упражнения на нисходящем гаммообразном звукоряде, ровным по силе голосом - тренируют плавность и постепенность выдоха, а это неперемное условие формирования навыка хорошего певческого дыхания;
- упражнения, способствующие продолжительности фонационного выдоха;
- упражнения на цепное дыхание.

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.

Метод контроля. Контролировать нужно все и каждого. Например, в вокальной практике наиболее целесообразным я считаю, как и многие, смешанный тип дыхания, при котором диафрагма активно участвует в его регуляции и обеспечивает его глубину.

Для этого нужен контроль:

- за вдохом перед пением, который нужно брать достаточно активно, но бесшумно и с ощущением «скрытого» зевка (такой 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*);
- за обязательной короткой задержкой дыхания для точности интонирования звука в момент его атаки (чем подвижнее темп исполняемого произведения, тем быстрее должна быть скорость вдоха и короче задержка дыхания);
- за соблюдением правил певческой установки: при пении нельзя ни сидеть, ни стоять расслабленно - необходимо сохранять ощущение постоянной внутренней и внешней подтянутости:

голову держать прямо, свободно, не опуская вниз и не запрокидывая; стоять твёрдо на обеих ногах, равномерно распределив тяжесть тела; сидеть на краешке стула, также опираясь на ноги; корпус держать прямо, без напряжения; руки (если не нужно держать ноты) свободно лежат на коленях.

Организация работы с родителями

Важно хорошо организовать весь образовательный процесс, в котором без помощи и поддержки родителей не обойтись. Я имею ввиду выполнение домашней работы детей вместе с родителями, или, как минимум, контролем за ее выполнением с их стороны. Такой работе должен предшествовать мастер-класс по технике выполнения тех заданий, которые можно и нужно выполнить сообща. При этом необходимо объяснить и детям, и их родителям всю важность выполнения в течение, по возможности, каждого дня ряда упражнений. Певческое дыхание воспитывается постепенно и систематично. Элементы певческого дыхания, особенно вдоха, на начальном этапе усваиваются учащимися пению сознательно. Ребенок 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), запомнить связанные с ними ощущения, затем путем **постоянных упражнений** научиться их правильно выполнять. Пример некоторых домашних заданий:

- учиться брать дыхание и закреплять умения, запоминать все ощущения при выполнении упражнений дыхательной гимнастики перед каждым началом выполнения домашнего задания (ее можно выполнять вместе с родителями здоровья ради последних);
- систематично пропевать мелодии песен рабочего репертуара с названиями нот с проверкой себя - одновременным проигрыванием этих мелодий на инструменте, т.е. играть и петь по нотам проверяя чистоту интонирования мелодии (интервалы);
- декламировать тексты песен перед зеркалом с одновременной смысловой жестикуляцией так, как если бы это был конкурс чтецов;
- пластически интонировать под звучащий плюс произведения.

При этом родителям и детям важно дать понять и объяснить частые ошибки, которые следует избегать при выполнении домашних работ:

- нельзя сидеть, положив ногу на ногу – это совершенно недопустимо, ибо такое положение затрудняет работу мышц живота при пении;
- нельзя при пении откидывать голову или наклонять её - то гортань сразу же реагирует на это, перемещаясь по вертикали соответственно вверх или вниз, что отражается на качестве звучания голоса;
- необходимо следить за осанкой во время пения (дети часто сидят, сгорбив спину - при таком положении корпуса диафрагма оказывается сдавленной, что препятствует её свободным движениям при осуществлении тонких регулировок *подсвязочного давления* на различных гласных, как следствие- от этого пропадает активность дыхания, звук снимается с опоры, теряется яркость тембра, интонация становится неустойчивой);

- если часто брать дыхание там, где не надо (из-за перебора дыхания) могут возникнуть излишние мышечные напряжения в голосовом аппарате, в том числе и зажатость артикуляционных органов - это приведет 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.

Заключение

Все дети любят петь, и свою задачу я вижу в том, чтобы научить петь правильно и красиво. Пение – одна из самых активных и доступных форм музицирования, оно вызывает живой интерес у детей и доставляет им эстетическое удовольствие. Являясь эффективным средством развития музыкальных способностей ребенка, пение несет в себе колоссальный воспитательный потенциал. Оно способствует воспитанию чувства единства, сплоченности коллектива, личной ответственности за общий результат. Поэтому очень важно научиться петь правильно и красиво используя свой певческий и дыхательный аппарат.

Певческая опора и дыхание - одно из важнейших понятий в вокальном искусстве. Вообще научиться петь, не поняв для себя понятия «опора» не возможно, за исключением тех людей, у которых вокальный аппарат от природы поставлен правильно. Если у детей проблемы с интонацией, то скорей всего виновата опора, а точнее ее отсутствие. Если детям не хватает дыхания - это подвела опора и дыхание. Если у них быстро садится голос, хотя они даже не высоко поют, то у детей отсутствует дыхание или слабо развита опора. Как видите, все упирается в певческую опору и дыхание. Дыхание – это двигательная сила, которая приводит голосовой аппарат в действие. Вокальная техника зависит напрямую от умения владеть певческим дыханием. Поэтому, если у вас правильное, спокойное дыхание - значит у вас и здоровое тело, и здоровые мысли, и здоровые чувства, легко отзывающиеся на любую художественную задачу. Если же **нарушен** плавный ритм дыхания – значит, нарушены все физические и творческие функции организма, что неизбежно влечёт потерю творческой работоспособности артиста-певца. И здесь контроль опытного дирижёра-хормейстера важнее всего на свете для певцов.

Учитесь владеть дыханием и петь на опоре – что есть основа профессионального пения и пойте с удовольствием.

Список литературы

1. Дмитриев Л.Б. Голосообразование у певцов.- М., 1962
2. Дмитриев Л.Б. "Основы вокальной методики". – М.: Музыка, 1984
3. Емельянов В.В., Развитие голоса. Координация и тренинг. СПб.: Издательство "Лань", 2006

4. Ламперти Ф. "Искусство пения по классическим преданиям",
Технические правила и советы ученикам и артистам: Учебное пособие. 2-е изд., испр. - СПб.: Изд-во "Лань"; "Изд-во ПЛАНЕТА МУЗЫКИ", 2009
5. Осеннева М.С., Самарин В.А., Уколова Л.И. Методика работы с детским вокально-хоровым коллективом. - М.: АСАДЕМА, 1999
6. Стулова Г.П. Хоровой класс. Теория и практика вокальной работы в детском хоре. // Учебное пособие для студентов педагогических институтов. - М., 1988.-С.36-42
7. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой - М.: Метафора-2003

На начальном этапе работы с хором необходимо использовать **дыхательные упражнения** вне пения - дыхательную гимнастику, например:

Упр.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.

Упр. 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.

Упр. 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 сделаться толще в районе пояса.

Упр. 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 выполнении этого упражнения 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 нескольку раз. Поскольку на них уходит не более 2-3 минут, эти упражнения хористы воспринимают как отдых в процессе репетиционной работы

Приложение 2

Беззвуквые упражнения

- Тренаж вдоха. Представить букет цветов, сделать спокойный вдох носом, вспомнить приятный аромат. Небольшая задержка. Выдох.
- "Испугайся" – упражнение полезно для развития опоры дыхания, диафрагмы, мышц брюшного пресса.
- Упражнение на тренировку брюшного пресса: активные движения передней стенки живота ("выпячивание" – при вдохе, "втягивание" – при выдохе). Необходимо следить за тем, чтобы при вдохе не поднимались плечи, не напрягались мышцы шеи.
- "Накачивание насоса" – акцентирование внимания на физических движениях (приседания, наклоны) снимает мышечный зажим органов дыхания.
- Тренаж выдоха. "Дуем на свечу" - стараемся сохранить ровность (равномерность) выдоха, чтобы воображаемая свеча не потухла.

Переход от беззвучных упражнений к звуковым.

- Активный вдох, задержка, длинный активный выдох на "с". В конце упражнения – сброс оставшегося воздуха.
- Короткие активные выдохи на "ф" - хорошая тренировка для диафрагмы.

Звуковые упражнения

- Продолжительное пение с закрытым ртом на примарном тоне на *mf*. На этом упражнении хорошо отрабатывать все виды атаки (особенно мягкую)
- Упражнение, аналогичное первому, на гласные "ю", "ё", "я", далее – *cresc.*, *dim*.
- Тянуть один звук на слоги "ми", "ля". Дирижер тактирует на 2/4, делая постепенное *cresc.* и *sub. p*, добиваясь гибкого, естественного нарастания звука. Важно почувствовать зависимость усиления силы звука от напряжения мышц живота.
- Гаммообразные упражнения. В диапазоне от секунды до децимы. Следить за плавным соединением звуков. Усложняется техника дыхания.
- Упражнения в разных штрихах (особенно полезно – *staccato*). От одного звука, до разнообразных попевок. Активизирует дыхание.
- Упражнения на скачки. Увеличивает объем дыхания.
- Упражнения на цепное дыхание.

Приложение 3

Упражнения А.Стрельниковой.

Исходное положение: Спина прямая, подбородок слегка опущен, взгляд вперёд. Руки немного согнуты в локтях и подняты – ладони на уровне рта. Рот широко открыт, язык у нижних передних зубов. Вдох производим сначала через рот, затем через нос. Число вдохов должно быть кратным 4. Выдох незаметный, происходит произвольно. Думаем только о вдохе. Ритм вдохов равняется ритму сокращения сердечной мышцы.

Упражнение 1. Одновременно: скрещиваем руки на уровне груди и активно вдыхаем ртом или носом. Выдох.

Упражнение 2. То же положение, что и в упражнении 1, только корпус поворачиваем вправо (к впереди стоящей ноге) на 45 градусов.

Упражнение 3. То же положение, что и в упражнении 2, только корпус поворачиваем влево на 45 градусов.

Упражнение 4. То же положение, что и в упражнении 1, только выполняем с лёгким наклоном корпуса вперёд.

Упражнение 5. То же положение, что и в упражнении 1, только выполняем с лёгким наклоном корпуса назад.

Приложение 4

Комплекс упражнений по методу Сергея Шушарджана

1. Упражнения на снятие напряжения и расслабление мышц лица, шеи, туловища (5 – 10 минут).
2. Дыхательная гимнастика (10 – 15 минут).
3. Вокальные упражнения (15 – 20 минут).
4. Упражнения для активизации дикции и артикуляции (5 – 7 минут).

5. Творческое задание (7 – 10 минут).

Первый раздел включает физические упражнения, связанные с растяжением, напряжением и последующим расслаблением мышц лица, шеи и туловища. Как правило, у большинства детей и взрослых существуют проблемы, связанные с общей скованностью, зажатостью подчелюстных мышц, неумением расслабляться. Упражнения способствуют быстрому устранению данных проблем.

Второй раздел состоит из комплекса дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой, тренировки нижнереберно-диафрагмального дыхания и певческой позиции. Здесь же преподаются основы тонизирующего и седативного типов дыхания, дыхательные упражнения лечебно-профилактического свойства.

Третий раздел урока начинается с настройки грудного и головного резонаторов при помощи вокальных упражнений. Первые упражнения пропеваются с закрытым ртом. Далее в процесс пения включаются различные гласные и согласные звуки. Педагог должен обращать внимание обучающихся, главным образом, на вибрационные ощущения в области груди, живота, головы, гортани, лица при разновысокой вокализации различных гласных звуков.

"Петь – как говорить", – это один из девизов вокалотерапевта С.В. Шушарджана. Поэтому, четвертый раздел призван переключить внимание на процесс произношения отдельных звуков, слогов, фраз и текстов. Это привносит в занятие элемент игры, театральности. Здесь тренируется выразительная, эмоционально окрашенная, четкая речь. Артикуляционная гимнастика служит снятию напряжения с мышц речевого аппарата, правильному формированию гласных и согласных звуков, общему раскрепощению пациента.

Заключительный раздел вокалотренинга – творческое задание. Это может быть работа над отрывком из вокального или хорового произведения, над художественным или поэтическим произведением, небольшой театральной постановкой и др. Цель – пробуждение индивидуального эмоционального отклика, способности к творческому самовыражению.

1. Наклон вперед (спина прямая), расслабившись, вдох носом, возвращаясь в исходное положение – выдох через широко открытый рот. Проделываем 5 раз. Затем – вдох, наклон вперед – выдох. Возвращаясь в и.п., вдох. Повторяем 5 раз.

2. Исходное положение - стоя, ноги – на ширине плеч; обхватываем грудь руками – вдох носом (не сгибая спины), развести руки в стороны – выдох, через широко открытый рот. Повторяем 5 раз. Затем разводим руки в стороны – вдох носом, обхватываем грудь руками, - выдох, через широко открытый рот. Повторяем 5 раз.

3. Приседая, руки отводим вперед или в стороны, спина – прямая - вдох носом. Возвращаясь в и.п., - выдох через широко открытый рот. Повторяем 5 раз. Затем – вдох приседая (спина прямая) – выдох. Возвращаясь в и.п., - вдох. Повторяем 5 раз.

4. Исходное положение - стоять прямо, держа руки за спиной так, чтобы одна кисть руки охватывала другую. Вдох – живот вперед, выдох – живот подтянули, пауза 1-2 сек. При дыхании в этом положении работают равномерно мышцы живота и груди. Повторяем 5 раз.

5. Исходное положение - стоять прямо, держа руки за спиной так, чтобы одна кисть руки охватывала другую, сделать вдох. Затем легко и свободно положить руки на грудь так, чтобы указательный и средний пальцы касались ключиц, в это время

выдыхать. В таком положении оставаться до конца выдоха. Вдох – живот вперед, выдох – живот подтянуть, пауза 1-2 сек. Повторяем 5 раз.

Приложение 5

Дыхательная гимнастика Е.В. Лавровой.

Упражнение "Губная гармошка"

Исходное положение - сесть на стул, прислонившись к стенке, корпус выпрямить, ноги согнуть под прямым углом, ступни прижать к полу. В таком положении – вдохнуть через гармошку, при этом выпячивая живот вперед, затем выдохнуть в гармошку, подтягивая диафрагму и втягивая при этом живот к спине. Дуть необходимо медленно, протяжно, вдувая и выдувая воздух на одной ноте. Начинать надо с 30 секунд, делая перерыв после каждого упражнения 20-30 минут. То есть во второй половине урока, либо в самом его конце мы возвращаемся к данному упражнению опять. И опять не больше 30 секунд. Через 2 недели увеличиваем нагрузку до 1 минуты.

Упражнение 1

Наиболее эффективное для развития "полного дыхания». Лежа на спине, положите ладонь одной руки на грудь, а ладонь другой - на нижнюю часть живота. Затем сделайте глубокий вдох таким образом, чтобы боковые и передние стенки живота выпятились вперед и в стороны, поднимая вашу ладонь. Но грудная клетка, которая контролируется другой вашей рукой, должна оставаться в покое.

Освоив это упражнение, в положении лежа, можно перейти к выполнению его стоя. Теперь в положении стоя положите руку на живот для контроля дыхания и сделайте медленный вдох, считая про себя до четырех (лучше использовать простой метроном). Не задерживая дыхания, медленно выдохните, снова считая до четырех. Почувствуйте, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Если Вы плохо ощущаете движение живота, попробуйте выполнить это упражнение, в положении сидя, наклонив корпус максимально вперед, голову приблизить к коленям, а руками обнять себя под коленями (в замок). Получается «поплавок». На медленном вдохе должно появиться ощущение расширения области живота и спины. Непременно будет казаться, что некуда дышать - это правильное ощущение.

Упражнение 2

Способствует повышению силы и эластичности межреберных мышц. Исходное положение - стоя. Корпус прямой, плечи развернуты, руки расслаблены. Сложив губы, как для утрированного произношения звука "У", нужно взять полное дыхание. Затем, во время пения, стараться удерживать грудь во вдыхательном положении. В целях усложнения тренировки можно посылать воздушную струю энергичными толчками с произношением слога «ту» или «ду». После каждого слога необходимо делать небольшую паузу, при этом нужно стараться удерживать грудную клетку во вдыхательном положении. Это упражнение следует повторить без перерыва 5 - 8 раз.

Упражнение 3

Упражнение полезно для тренировки диафрагмы и мышц брюшного пресса. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Приседая, нужно сделать глубокий и полный вдох. Задержав дыхание на выдохе, следует встать и слегка

наклониться вперед, упираясь руками в верхнюю часть бедер. В таком положении нужно энергично втянуть, а потом расслабить переднюю стенку живота.

Упражнение 4

Усложненный тип тренировки полного дыхания, которая помогает найти зону дыхательной опоры. Его следует делать в положении лежа на спине. Для его выполнения Вам понадобится какой-нибудь груз весом 1,5-2 кг и размером 40х20 (например, несколько книг). Этот груз укладывается на нижнюю часть живота. Делая глубокий вдох носом и разводя при этом руки в стороны, ладонями вверх, нужно движением передней стенки живота поднять груз как можно выше. Далее на медленном выдохе следует, как можно дольше задержать груз мышцами в приподнятом положении и делать медленный выдох через рот. Выдыхать воздух нужно плавно, стараясь как можно дольше не опускать грудь, как будто вдох продолжается во время выдоха.

Упражнение 5

Это упражнение выполняется в положении стоя. При произведении полного вдоха расширяются нижние ребра, а мышцы нижней части брюшного пресса напрягаются. Выдыхать следует ровной концентрированной струей через узкую щель губ. Представьте, как Вы дуете на горящую свечу, стараясь погасить огонь. Работу межреберных мышц полезно контролировать ладонями рук.

Упражнение 6

"Собачка"

Приглядитесь, как вздымаются бока у собаки, которая дышит, высунув язык, и вы поймете, почему данное упражнение носит название "собачка". Вдохните и выдохните на слог "хо-о-о...". Запомните положение губ, горла, и челюсти. Теперь чередуйте быстрые вдохи-выдохи в этом положении. Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Сядьте на стул, облокотитесь на его спинку и расслабьте плечи и шею. Выполняя упражнение, следите, чтобы плечи не поднимались.

Упражнение 7

Упражнение направлено на развитие равномерного выдоха. Одним из главных недостатков дыхания является неравномерность выдоха. Звук певца дрожит, качается и звучит толчками? Тренируя ровный выдох, Вы закладываете основы ровного и красивого звучания голоса. Предварительно выдохнув, сделайте резкий вдох носом, послав воздух в область живота. Со звуком «ТС-С-С...» медленно выдыхайте воздух сквозь сомкнутые зубы, чтобы воздушный столб был равномерным и не качался. Старайтесь поддерживать воздушное давление, пока выйдет весь воздух. Постепенно необходимо продлевать выполнение этого упражнения от 20-30 секунд до одной минуты.

Упражнение 8

Упражнение на развитие «открытого» звука. Нашупайте на гортани кадык. Проследите за его движениями во время зевания. Кадык опускается вниз. Надо научиться фиксировать это состояние во время пения. Опущенная, а значит свободная и немного расширенная гортань способствует красивому естественному выходу воздуха, что, в свою очередь, безусловно, положительно скажется на тембре голоса. Но не надо насильно тянуть гортань вниз. Правильное её открытие достигается только ощущением зевка. Для того чтобы Вы еще легче смогли добиться этого ощущения, представьте себе, что у Вас замерзли руки, и Вы пытаетесь согреть

их своим дыханием. Выдыхая на слоге «хо-о-о-о...» у Вас получается теплое дыхание. Поэтому можно сказать: чтобы добиться «теплого» звука нужно дышать теплым воздухом.

Приложение 6

Перед тем как выполнять упражнения, обязательно нужно иметь твердую опору на земле - певец не должен сидеть нога на ногу и стоять на одной ноге. Когда он выполняет упражнения, обе его ноги должны плотно стоять на земле. Плечи и руки должны быть расслаблены, спина выпрямлена, максимально расслаблены все мышцы организма - так голос будет звучать свободнее. Для начала певца нужно научить правильно и глубоко дышать, так, чтобы он почувствовал мышцы диафрагмы, участвующие в пении.

Выдох на букве "с"

1. Набираем воздух и медленно выпускаем его, произнося букву "с". Тут главное то, чтобы звук (шипение) не прерывалось и на протяжении всего времени звучания, поток воздуха должен быть постоянным и ровным. Замерьте время, в течение которого вы смогли продержаться этот звук. Можете записать куда-нибудь. В дальнейшем, этот результат должен постепенно улучшаться. Секунд 30-40, для начала, считается - хорошим результатом.

2. Черета букв "с" Теперь сделайте то же, только вместе с движением живота. Втяните живот в себя вместе со звуком "С". Живот маленьким толчком втягивается, а воздух сквозь зубы выталкивается. Это делается с частотой примерно раз в секунду. Попробуйте сделать тридцать таких толчков на одном дыхании. Запомните, что между толчками, на первом этапе нельзя делать дополнительный вдох. Вы должны полностью понять все возникающие ощущения во время выполнения упражнения. Выполняя это движение, вы должны почувствовать косые мышцы живота или низ живота по бокам. Если вам не хватило воздуха, отдохните и попробуйте сделать упражнение снова, только помните, что чем больше вы сделаете вдох, тем быстрее вы выдохнитесь. Вдохнуть перед упражнением надо как обычно, не поднимая плечи и совсем спокойно.

3. "Купол" Была ли у вас в жизни ситуация, когда вам очень хотелось зевнуть, но вам нельзя было показать этого, и вы зевали, не раскрывая рта, незаметно. Попробуйте воспроизвести это ощущение. Вы должны были почувствовать, как приоткрылось небо. Словно внутри вырос купол. Это хорошо. Если это ощущение было приятным, запомните его и попробуйте что-то тихонечко напеть, не раскрывая рта. Хотя бы три нотки: до ре ми-и-и-и, ре ми ре до-о-о-о, ми-ме-ма-мо-му. Только ни в коем случае не пойте громко. Пойте так, словно укачиваете младенца – тихо и нежно. При правильном звучании, вы должны ощутить некоторую вибрацию в области лба, и лёгкое щекотание сомкнутых губ. Это значит, что вы всё сделали верно, и звук просто резонирует в тех "пустотах", которые есть в вашей голове.

4. "Егорка" На выдохе начинайте чётко выговаривая каждый звук, но не очень громко и не очень быстро: "Как на горке на пригорке стоят тридцать три Егорки. Раз Егорка, два Егорка, три Егорка....." и т.д.

5. Задержка дыхания Тренировка задержки дыхания. Вдох и задержите дыхание на 5-10 секунд, затем следует плавный выдох, пауза и вдох. От занятий к занятию постепенно увеличивай время задержки, но так, чтобы не было после нее укороченного выдоха, паузы и вдоха.

6. Тренировка опоры дыхания на "ПФФ". В этом упражнении воздух выпускается не ровно, а толчками. Сделай вдох, затем короткий выдох «пфф», небольшая пауза, снова "пфф", ещё пауза и так несколько раз, но не до полного выдоха. Потом следует пауза, вдох.

7. "Бубдл" или "Вубдл" Это упражнение также хорошо тренирует мышцы губ и опоры дыхания. Произнеси на выдохе слог "бубдл" или "вубдл" и т. д. с другой начальной согласной. При этом очень важно, чтобы в сочетании "бдл" не было никаких дополнительных гласных.

8. Выдох "Ха" После выдоха паузы и вдоха начинается ритмичный выдох, без голоса на звуке "ха" (простой выдох с открытым ртом, как для звука «а»). Но при этом выдох прерывается, не за счет окончания движений брюшного пресса, диафрагмы легких, а за счет сжатия мышц в глотке, перекрывающих проход воздуха. При этом мышцы брюшного пресса постоянно напряжены. Расстояния между вдохами надо делать, как можно короче. Закончить упражнения выдохом "пфф".

9. Распевки на дыхание и опоры. Распевки поются на одном дыхании, воздух расходуется ровно, дышать надо не грудью, а "животом".

10. Пение на грудном дыхании. Начинаем скороговорку с "до" 1 октавы, заканчиваются соль 1-ой октавы. Движения идут по полутонам вверх и вниз. Используем грудное дыхание.

"Шильники – мыльники".

Шильники – мыльники, сапожники –
плотники,
Шарнавалы – карнавалы, овчинники –
постовалы,
Кузнецы – мудрецы, курносаи – подлецы,
Да казаченьки молодцы, да казаченьки
молодцы!

Уж ты мать моя, маменька,
Ты на что мать, испородила меня,

Красивую, талантливаю,
Говорливую, заботливую.
Мне нельзя матери, к обедне ходить,
Мне нельзя Богу молиться,
На меня люди зарятся
Попы запеваются, дьякона зачитаются.
Аи тари, тари, тари,
Куплю Маше янтари,
Куплю Маше янтари,
Ты носи да не дари.

11. Попросить учеников, имитируя состояние испуга, проинтонировать звук "Ой" и "Эй" на удобной высоте. При этом момент начала звука должен быть стремительным, быстрым, зафиксированным, чтобы ученики почувствовали опору звука. После фиксации начала звука его следует продолжить, протянуть на гласную "И", ощущая плотное, свободное звучание на опоре.

12. На выдохе произнести слоги "буучччч" - пауза, возврат дыхания - и далее с начальными звуками "г", "з", "ж". Во время произношения слога не допускается ни на секунду расслабления брюшного пресса. Ученики должны чувствовать, как живот постоянно втягивается внутрь и немного вверх. Надо постепенно увеличивать частоту и длину ряда "ч". А когда ученики в достаточной мере овладеют этим упражнением, попробовать на одном дыхании произносить несколько слогов "буучччч - вуучччч - гуучччч - жуучччч".