

Муниципальное бюджетное учреждение
образовательная организация дополнительного образования
«Детская школа искусств № 1 им. Г.А. Корепанова»

Вокально – хоровые навыки певческого дыхания в старших классах (методика работы)

*Ю.Н.Абрамова, преподаватель по специальности «хор»
МБУ ОО ДО «ДШИ №1 им. Г.А. Корепанова»*

*ИЖЕВСК
2018*

Оглавление:

1. Введение.

2. Основная часть:

Глава1. Мастерство вдоха и выдоха. Работа над диафрагмой.

Глава2. Дыхательная система А. Н. Стрельниковой

Глава3. Навык «Короткого и экономичного вдоха»

Глава4. Навык «Задержки дыхания»

Глава5. Навык «Снятия звука на дыхании»

Глава6. Навык «Цепного дыхания»

3. Заключение.

4. Список использованной литературы.

Введение

Одна из спорных областей в музыкальной педагогике связана, как ни странно, с пониманием правильного певческого дыхания. При всём разнообразии существующих методик к единому мнению не пришли ни знаменитые педагоги, ни успешные вокалисты, хотя все прекрасно осознают его важность в процессе звукообразования. Давно стала крылатой фраза: «Искусство пения - это искусство вдоха и выдоха», ведь именно этот процесс является источником энергии для возникновения звука. На протяжении нескольких веков в Европе существовали вокальные школы, считавшие выработку специального певческого дыхания краеугольным камнем в своей системе.

Моё понимание правильного певческого дыхания идёт от здоровья детского голосового аппарата. Ведь главное правило для всех педагогов – вокалистов: «Не навреди!» Сохранение здорового, естественного, чистого звучания детского голоса и бережное его развитие - вот что я считаю главным в своей работе.

Задачей данной работы является объяснить механизм обучения правильному певческому вдоху при сохранении здоровья голосового аппарата и самых заурядных вокальных возможностях. Ведь не секрет, что уровень способностей детей с каждым годом опускается, и на первое место выходят методики обучения. Целью данной работы является обучение свободному, чистому, тембральноокрашенному пению, с помощью правильного певческого дыхания. И таким образом, выполнение всех самых сложных музыкальных задач.

Глава 1. Мастерство вдоха и выдоха. Работа диафрагмой

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 Энрико 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. Считается, что хорошее пение - это "мастерство выдоха", но чтобы "мастерски выдохнуть", надо научиться "вдыхать". Недаром итальянцы говорят: «Как вдохнёшь, так и запоёшь».

Дыхание различают по типу вдоха: ключичное (верхнегрудное), грудное, брюшное или диафрагматическое (костоабдоминальное) и смешанное (грудобрюшное). В современной вокальной школе наиболее целесообразным считается смешанный (нижнереберно-диафрагматический) тип дыхания. Тип дыхания у певца может варьироваться в зависимости от пола и типа голоса, а также от стиля и характера исполняемой музыки.

При певческом вдохе сокращаются диафрагма и межреберные мышцы, расширяя грудную клетку. При этом диафрагма, опускаясь, становится плоской, объем легких увеличивается и воздух втягивается внутрь. При выдохе происходит обратное: диафрагма и межреберные мышцы расслабляются, объем грудной клетки уменьшается, диафрагма выгибается куполом и воздух выталкивается из легких.

В работе над дыханием ученикам необходимо показать, как работает их диафрагма в положении лежа на спине, когда при вдохе поднимается, а при выдохе опускается только область живота. Это дыхание необходимо запомнить и зафиксировать, чтобы таким же образом можно было дышать стоя и сидя, не поднимая плеч и грудной клетки.

Вдох должен быть бесшумным, достаточно быстрым и активным, только через нос, или через нос и рот одновременно. Входящее дыхание лучше сопровождать представлением, будто мы наполняемся ароматом цветка. Грудь и плечи при этом абсолютно спокойны, спину держать прямо. Вдох носом обеспечивает более полное дыхание, способствует активизации нервно-мышечных тканей и пазух носа, принимающих участие в сложном процессе фонации.

Выходящее дыхание должно быть плавным, равномерным, без толчков и лишнего напряжения, достаточно организованным.

«Воспитывать» голос – значит выявить все лучшие качества, свойственные голосу данного человека, прививая соответствующие навыки до тех пор, пока голос не приобретет необходимые профессиональные качества. Навыки правильного певческого дыхания прививаются в процессе многократных, целеустремленных тренировочных занятий, а при отсутствии их – они утрачиваются. 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 ученикам управлять им вполне осознанно и побеждать трудности, казавшиеся непреодолимыми.

Глава 2. Дыхательная система А. Н. Стрельниковой

Известная на весь мир дыхательная гимнастика Стрельниковой датируется 30-40 годами. Изначально позиционировалась как способ для восстановления голоса (Александра Николаевна Стрельникова была певицей). А, следовательно, и для постановки голоса методика Стрельниковой незаменима. Со своей стороны добавлю, что применяя её упражнения вот уже восемнадцать лет в старшем хоре, добиваюсь очень хороших результатов: свободное, качественное пение, развитие диапазона при сохранении естественного детского звучания голоса.

1. **Ладонки** Стать прямо, руки согнуть в локтях и поставить их ладонями вверх. Сделать 4 ритмичных вдоха, сжимая ладонки в кулак. Опустить руки, отдохнуть 4 секунды. Свободно выдохнуть ртом. Сделать 24 подхода.
2. **Насос** Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Сделать наклон вперед и тянуть руки к полу, но не доставать его. Вдох одновременно с наклоном, а выдохнуть нужно при выпрямлении, но выпрямляться следует не до конца. Наклоняться 100 раз в течение 1 минуты.
3. **Обнимание плеч** В положении стоя согнуть руки в локтях и поднять их на уровень плеч. Выполнить резкий вдох, обнимая себя за плечи, но не скрещивая руки. Если тяжело, делать по 4 движения. Сделать 24 подхода.
4. **Большой маятник** Стать прямо, ноги поставить уже плеч. Наклониться вперед, потянуть руки к полу, выполняя при этом вдох. Затем вернуться назад, обнять руками плечи и снова вдыхать. Сделать 24 подхода.
5. **Повороты головой** Стать прямо, ноги уже плеч. Повернуть голову вправо – вдох, повернуть голову влево – вдох. Выдохи между вдохами. Сделать 24 подхода.

Глава 3. Навык «Короткого и экономичного вдоха»

У певцов хора очень распространен следующий недостаток в использовании дыхания:

- На образование певческого звука идет только часть дыхания, в то время как другая, «вытекает» вместе со звуком, придавая ему шумовой оттенок.
- Перебор, избыток дыхания.

Хоровикам «не хватает» дыхания именно вследствие его перегрузки, так как они не справляется с большим напором взятого воздуха и произвольно расходует его с первых же звуков. Для правильного пения важно не столько количество взятого воздуха, сколько умелое, экономное его расходование. Оно всегда должно зависеть от величины музыкальной фразы и ее выразительных задач: чем длиннее и громче фраза, тем больше расход воздуха. Надо научить учеников мыслить всей музыкальной фразой, а не отдельно взятыми нотами. Тогда они будут следить за качеством звука на всем ее протяжении.

Для контроля над дыханием во время упражнения, да и потом при пении, держать ладони рук на нижних ребрах. Обратить внимание, что при правильном вдохе нижние ребра раздвигаются не только с боков, но и **в спине**. Именно такое **раздвижение ребер - показатель полноценного реберного дыхания**.

Глава 4. Навык «Задержки дыхания»

За взятием дыхания следует момент остановки («задержка дыхания») и только затем производится «атака» - начало звука и соответственно выдох.

Важно научить хористов владеть **задержкой дыхания**, упражняя: вдох, пауза–задержка, выдох или выдох, пауза–задержка, вдох. Акцентировать на этом внимание коллектива необходимо особенно при пении сидя, когда весь организм несколько расслаблен.

Глава 5. Навык «Снятия звука на дыхании»

Самым трудным, требующим совершенного владения певческим дыханием является снятие звука на дыхании. Снимать звук нужно мягко, эластично, без толчка гортани, не меняя качества тембра. Это достигается, когда звук до конца поддержан дыханием и снимается раньше, чем оно израсходовано. Тогда создается впечатление, что звук как бы растаял.

Глава 6. Навык «Цепного дыхания»

Достаточно сложным приемом в технике хорового дыхания является прием «непрерывного или цепного» дыхания. Техника его заключается в следующем: когда один исполнитель сменяет дыхание, другой, соседний с ним, ранее вздохнув, незаметно вступает в звучание. Вырабатывается этот прием, в основном, через «чувство локтя»: «сосед вздохнул, значит, могу после него вздохнуть и я». Такая очередность дыхания и вступления предотвратит опасность возникновения звуковых провалов и создаст условия

для выработки непрерывного дыхания хора, позволяющего не рвать звуковую ткань произведения. Для выработки навыка «цепного дыхания» прежде всего, нужно научиться менять дыхание внутри длинных нот быстро и незаметно. С этой целью нужно петь упражнение, построенное на нисходящем и восходящем гаммаобразном звукоряде, с большими длительностями без пауз и цезур.

Главное – научиться контролировать работу мышц и органов, чтобы подготовить их к общему процессу пения, так как упражнения на дыхание – это только начало в осознании всей механики.

Заключение.

Длительность и сила дыхания развиваются при помощи упражнений на дыхание без звуков. Они помогают дыхательным мышцам осуществлять свою работу более точно, тем самым развивая способность управлять мускулатурой и необходимыми мышцами.

Сознательное овладение различными приемами дыхания позволяет гибко и тонко исполнять нюансы, оттенки, наиболее полно проявлять свои индивидуальные способности во время пения разных по характеру произведений.

Единое дыхание и слаженность действий коллектива позволит выработать правильное, гибкое и красочное хоровое звучание.

Список используемой литературы:

1. С.А. Казачков «Дирижер хора – артист и педагог», Казань, 1998г.
2. Г. П. Стулова «Хоровой класс», Москва, « Музыка – Просвещение», 1988г.
3. Щетинин Михаил «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой для детей»; Метафора - Москва, 2012. - 152 с.
4. Л.Б. Дмитриев « Вопросы вокальной методики». Москва. 1968г.
5. Л.Б. Дмитриев «Вопросы вокальной педагогики». Москва. «Музыка». 1982г.
6. А. Г. Менабени «Методика обучения сольному пению». Москва «Просвещение», 1987г.
7. Г. Н. Пустынникова « Практическое пособие по восстановлению речевого и певческого голоса». Москва. Издательский дом «Альянс», 2009г.
8. Н.Б. Гонтаренко «Сольное пение. Секреты вокального мастерства». Ростов – на Дону. Феникс.2007г.
9. А.С. Яковлева «Вопросы вокальной педагогики». Москва. «Музыка».1984г. выпуск 7.
- 10.И.К. Назаренко «Искусство пения». Москва. «Музыка». 1968г.
- 11.О. Павлицева «Методика постановки голоса». Москва. 1964г.
- 12.П. Голубев «Советы молодым педагогам- вокалистам». Москва. 1963г.
- 13.А.П. Зданович « Некоторые вопросы вокальной методики». Москва. 1965г.