

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 63»

**Методические рекомендации по теме**  
**«Дыхание – основа пения»**

СОСТАВИТЕЛЬ: ЛИДИЯ ЛЕОНИДОВНА ВОРОНЦОВА

БЕЛОВО

2017

## Содержание.

1. Введение.....	3
2. Глава I. Значение певческого дыхания.....	5
3. Глава II. Строение голосового аппарата человека.....	8
4. Глава III. Виды дыхания.....	11
5. Глава IV. Комплекс дыхательных упражнений.....	18
6. Глава V. Комплекс вокальных упражнений для развития певческого дыхания, экономного выдоха, опоры дыхания.....	22
7. Заключение.....	27
8. Литература.....	30
9. Приложение.....	31

## Введение

Пение является самым доступным видом музыкального искусства. И совершенствование в педагогике обучения пению всегда актуально. В процессе обучения пению ребенок развивается физически, расширяет свой кругозор, происходит развитие его музыкальных данных: развитие музыкального слуха, вокальных навыков.

Дыхание в пении имеет исключительно большое значение – это источник энергии для возникновения звука. «Искусство пения – это искусство дыхания» - самая известная истина. Голос – это и есть дыхание. Дыхание – энергетический источник голоса.

С певческим дыханием связан один из самых старых, широко распространённых и вместе с тем один из наименее расшифрованных терминов, так называемая певческая опора. Это та основа, на которой держится певческий звук, то, чего добиваются все [педагоги–вокалисты](#) от своих учеников. Именно певческая опора («*appoggiare la voce*» - с итал. «поддерживать голос») придаёт голосу присущий ему певческий тембр, большую силу, полётность, а главное неутомимость.

Во время пения используются специфические мышцы, не работающие в повседневной жизни, поэтому качать пресс или прибегать к другим упражнениям для их тренировки бесполезно. Постановка правильного певческого дыхания является максимально естественным и полезным способом для всего организма.

Работа по формированию правильного певческого дыхания важна не только для освоения техники вокального мастерства, но и для укрепления здоровья обучающихся.

Систематические занятия дыхательными упражнениями позволяют избавиться от головокружений, увеличить объём лёгких, развить диафрагмальные мышцы, снизить риск заболеваний, связанных с дыхательными путями. Дыхательные упражнения способствуют развитию физической выносливости, а также ведущих качеств певческого голосообразования: яркости звука, силы и гибкости голоса, длительности звучания, развития диапазона.

Именно поэтому в настоящее время к оздоровлению через систему дыхательных упражнений обращается все большее количество людей, использующих ее в своей практике при проведении психологических тренингов, оздоровительной гимнастики, медицинских процедур, спортивных тренировок и т. д.

Дыхательные упражнения способствуют развитию физической выносливости, а также ведущих качеств певческого голосообразования: яркости звука, силы и гибкости голоса, длительности звучания, широты диапазона.

### **Цель:**

Раскрыть значение правильного певческого дыхания, охарактеризовать его виды и особенности, дать методические рекомендации по работе над ним.

### **Задачи:**

1. Характеристика особенностей певческого и физиологического дыхания.
2. Характеристика работы органов, участвующих в певческом дыхании.
3. Характеристика видов певческого дыхания.
4. Разработка примерных комплексов упражнений для развития правильного певческого дыхания: дыхательных и вокальных.

## Глава I. Значение певческого дыхания

*«Учиться больше умом, а не голосом, так как, утомив его, никакими средствами не приведешь опять в хорошее состояние «Хорошая голова – залог успешной работы, она так же важна, как и хороший голос. Фундаментом, основой в пении является дыхание. Считается, что хорошее пение – это «мастерство выдоха», но чтобы «мастерски выдохнуть», надо научиться «вдыхать»».*

Ф. Ламперти.

Дыхание – это жизнь. Рождаясь в этом мире, человек делает первый вдох, и вслед за первым вдохом издает свой первый звук – крик новорожденного. Это самый искренний, самый правильный и чистый звук в мире. Дыхание – это тонкий механизм, посредством которого регулируются абсолютно все функции организма, обеспечивающий связь организма с внешней средой. Вдыхая, мы вбираем жизненную силу, энергию. Выдыхая, высвобождаем тело и душу. Делая паузу, вносим внимание и присутствие.

Регулируя дыхание, человек имеет возможность регулировать свои внутренние процессы, и как следствие этого – свой физическое и душевное состояние. Существует множество дыхательных практик и упражнений, направляющих человека к здоровью и пониманию своего организма. Научиться дышать так, чтобы почувствовать себя лучше, чтобы избавиться от психологических проблем и болезней возможно и даже необходимо, но самое главное – вера и осознание своей силы и свободы.

Дыхание в пении имеет исключительное большое значение – это источник энергии для возникновения звука. Основными задачами правильного певческого дыхания являются: экономное расходование дыхания (воздуха, набранного при вдохе), создание необходимого для нормальной работы голосовых складок давления в подскладочном пространстве, плавный выдох.

Кандидат медицинских наук З.И. Аникеева и солист Молдавского государственного театра оперы и балета и заслуженный артист Ф.М. Аникеев в своей книге «Как развить певческий голос» предлагают упражнения, направленные на развитие певческого дыхания и артикуляционного аппарата вокалиста. Там же приведены примеры упражнений, улучшающих психическое состояние певца и снимающие мышечное напряжение: «Большое значение для певцов, имеет овладение техникой замедленного выдоха» - утверждают авторы. Такие известные педагоги как А.М. Додонов, И.П. Прянишников, О.Л. Лобанова, П. Органов тоже рекомендовали певцам заниматься специальной дыхательной гимнастикой для овладения замедленным выдохом. Специальная тренировка очень важна для развития и закрепления певческого дыхания: она помогает певцу быстрее научиться не производить шумного вдоха, не вдыхать чрезмерное количество воздуха, небольшим количеством выдыхаемого воздуха получать наибольший звуковой эффект.

Научиться управлять своим дыханием, можно только последовательно — почувствовав своё тело, избавившись от зажимов и вслед за этим отрегулировав вдох и выдох, при осознании правильной мышечной активности.

Дыхание — фундамент пения, все зиждется на нем. Кто умеет правильно дышать — тот умеет петь. Поэтому прежде всего учитель должен научить ученика правильно дышать.

Рекомендации начинающим вокалистам при работе:

- Встаньте прямо, опора на обе ноги, корпус прямой;
- Нельзя учиться на полный желудок (диафрагма лишена свободы и подвижности), приступите к пению минимум через час после еды;

- Дышите тихо, призвуки во время дыхательных тренировок недопустимы;
- Берите полный объем воздуха, однако избегайте перебора, который в своем времени приведет к зажатию;
- Не выдыхайте полностью, ваше пение утратит естественность и красоту;
- Нельзя при окончании ноты опускать грудь, расслаблять диафрагму. Сохраняйте ровность, опорность звучания.

Для начинающих вокалистов это самый главный фактор в обучении. Подсознательное правильное дыхание приходит только с опытом, приобретённым в тренировках под наблюдением опытного педагога. Правильное певческое дыхание не только развивает вокальные возможности певца, но и является целебным, так как все составляющие дыхательных упражнений направлены на оздоровление и духовное, и физическое.

## **Глава II. Строение голосового аппарата человека**

Процесс образования звука голоса называется голосообразованием или фонацией. Голосовой аппарат – это комплекс органов и систем, принимающих участие в голосообразовании (схема строения голосового аппарата представлена в Приложении №1).

Голосовой аппарат имеет три периферических отдела, взаимосвязанных между собой:

- Дыхательный аппарат;
- Гортань с голосовыми связками;
- Резонансная область.

**Дыхательный аппарат** представляет собой:

- Лёгкие, являющиеся надувными воздушными резервуарами;
- Дыхательные пути – бронхи и трахеи, т.е. дыхательное горло;
- Диафрагма – мышца, которая отделяет грудную полость от полости живота.

**Диафрагма** является живым фундаментом для целого и совершенного инструмента. Диафрагма прикреплена частью к нижним ребрам, частью к позвоночнику. В состоянии покоя (во время выдоха) диафрагма поднимается



кверху куполом, при вдохе она уплощается, опускается. Умение управлять диафрагмой очень важно для певцов. Благодаря ее активности существуют такие характеристики, как опора дыхания, певческое вибрато (см. приложение № 2).

**Гортань** представляет собой трубку, соединяющую трахею с глоткой. Она занимает переднюю часть шеи. Состоит гортань из 5 хрящей и мышц. Наружные мышцы гортани поднимают, опускают или фиксируют гортань. Эти свойства очень важны, особенно для оперных певцов. Внутренние мышцы служат для выполнения дыхания и голосообразования. Главным для образования голоса являются истинные голосовые связки – складки, колебания которых и вызывают появление звука. В спокойном состоянии голосовые связки образуют треугольное отверстие – голосовую щель, через которую свободно проходит воздух (см. приложение № 3).

Над истинными голосовыми связками располагаются так называемые ложные голосовые связки, а в пространстве между истинными и ложными голосовыми связками имеются углубления, слизистая которых увлажняет голосовые связки

**Резонансная область** (часть трахеи, ротовая область и носоглотка), основные характеристики которой:

- усиление звука голосовых связок
- создание тембра голоса.

Если мы посмотрим на рисунок в Приложение № 4, то обнаружим сходство между рупорным громкоговорителем и голосовым аппаратом певца.

Один из законов механики Ньютона утверждает: действие всегда равно противодействию. Колебания мембраны рупора, как и колебания голосовых складок, оказывая давление на прилегающие слои воздуха, вызывают

ответное сопротивление. Чем больше это сопротивление, тем большую энергию мембрана (или голосовые складки) смогут передать во внешнюю среду, следовательно, тем больше громкость. Общее сопротивление (противодействие), создаваемое ротоглоточным рупором, его формой и различными сужениями, а также колеблющимся в нем столбом воздуха, называется **импедансом**. Чтобы достичь большой мощности звука певцам требуется умение создавать предельно высокий импеданс, что включает в себя способность опускать гортань вниз, расширение ротовой полости во время пения, специфическое выдвигание губ и другие приемы.

Вторая характеристика резонаторной области – создание тембра. Звук голосовых связок совсем не похож на звуки живого голоса: окончательный тембр, т.е. содержание целого ряда призвуков (обертонов), создающих неповторимость, отличимость от других, голос человека приобретает благодаря системе резонаторов. Важнейшими из них являются носоглотка и ротовая полость.

У детей характеристики голоса существенно отличаются от взрослых. Их голос слабее по силе, так как голосовые складки детей колеблются не всей поверхностью, а краями. Голосовые складки детей короче, чем у взрослых, следовательно, детский голос выше. Система резонаторов у детей не так развита, следовательно, тембральная окраска голоса слабая. Голосовая функция созревает и претерпевает изменения на протяжении всей жизни.

### **Глава III. Виды дыхания**

В подавляющем большинстве случаев все дышат, как придется, как получается само собой. Люди в жизни учатся практически всему – ходить, говорить, читать, водить автомобиль. Правильному дыханию учатся не многие. О том, что существует правильное дыхание, обычно вспоминают, когда «садится» голос, «пересыхает» во рту или не хватает воздуха закончить речевую фразу. Дыхание – это основа звучания голоса. Редкий голос хорошо звучит без опоры на правильное дыхание. 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 экономичного выдоха во время пения.

**Различают следующие типы дыхания:**

**1. Ключичный (верхнегрудной)** – дыхание осуществляется за счет расширения и поднятия, главным образом, верхней части грудной клетки, а диафрагма пассивно следует за ее движениями, т.е. выключена из своей активной вдыхательной функции. Живот при этом виде вдоха втягивается, а верхняя часть грудной клетки, ключицы и иногда плечи заметно поднимаются. Такое дыхание встречается у детей, оно не приемлемо для пения, т. к. в этом случае дыхание поверхностное, мышцы шеи напряжены, ограничены движения гортани и потому затруднено голосообразование.

**2. Грудной** - при нём наиболее активно работают мышцы грудной клетки. Внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям стенок грудной клетки, особенно верхнего отдела. Диафрагма малоподвижна, живот при вдохе втянут.

**3. Брюшной (диафрагматический)** – активно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной полости, в частности видимые нами мышцы брюшной стенки, при относительном покое грудной клетки.

**4. Смешанный (грудобрюшной)** – такой тип дыхания осуществляется при активной работе мышц, как грудной, так и брюшной полости, а также нижнего отдела спины.

Деление дыхания на отдельные типы является условным, в значительной степени теоретическим, на практике же чистых типов дыхания и резких границ между ними нет. Грудной тип дыхания характерен для детей младшего [школьного](#) возраста. В вокально-педагогической практике наиболее удобным считается смешанное и диафрагматичное дыхание.

Огромным значением для правильной работы голосового аппарата является соблюдение правил певческой установки, а также формирование у обучающихся основных певческих навыков.

История вокального искусства и современная практика показывают, что хорошее профессиональное звучание возможно при любом из названных типов пения. Ведь задача дыхательных органов во время пения – это точно координированная с другими отделами голосового аппарата подача дыхания – натренированность, выработанность певческого выдоха. Выбор типа дыхания должен диктоваться соображениями удобства и качества звучания, а не предвзятым мнением о необходимости развивать определенный, якобы наиболее выгодный тип дыхания. У опытного певца дыхание расходуется мало, и оно может быть подано за счет любого отдела выдыхательных мышц.

Однако, одно условие всегда должно выполняться, координация дыхания со звуком должна вырабатываться постепенно, последовательно и в одном направлении, нельзя сегодня петь на брюшном дыхании, а завтра на ключичном.

Кроме того, дыхание может варьировать в пределах выработанного типа у каждого певца в отдельности, в зависимости от характера звучания произведения. Лирический стиль исполнения обычно требует высокого типа дыхания. Драматические произведения нуждаются в более низком, плотном дыхании. Часто, даже опытные певцы сами не знают, каким типом дыхания они пользуются, и их представления об этом может расходиться с точными наблюдениями за дыханием, зафиксированными при помощи аппаратуры.

Во время певческого вдоха, в отличие от обычного вдоха, происходит не только наполнение легких воздухом, но подготовка [голосового аппарата](#) к голосообразованию.

Певческий вдох берется бесшумно, достаточно глубоко, с ощущением полужевка. 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 мало расширенное 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 нужный запас дыхания (полнота вдоха). Кроме того, поднятые и расширенные нижние ребра растягивают прикрепленную к ним диафрагму и тем самым создают наилучшие условия для ее работы – длительное сокращение с наименьшим напряжением. Вместе с нижними ребрами во время вдоха поднимается и выдвигается вперед верхняя часть живота. Это движение происходит вследствие активного сокращения диафрагмы, уплощения ее куполов. При этом органы брюшной полости, отжатые книзу, выпячивают брюшную стенку.

Практикуемое иногда специальное втягивание верхней части живота перед подачей звука нерационально. Это движение создает излишнее давление на диафрагму и потому затрудняет ее работу.

В противоположность описанному вдох, взятый в верхний отдел грудной клетки, принято называть поверхностным, неглубоким. При нем мало увеличивается объем грудной полости и не обеспечивается нужный запас дыхания.

Поверхностный вдох часто бывает шумным. Вдох рекомендуется брать одновременно через рот и через нос.

Вдох через нос при закрытом рте легче наводит на ощущение полноты и глубины вдоха, и на первых уроках может помочь учащемуся найти это ощущение.

Но вдох через нос при закрытом рте осуществим только при пении упражнений и невозможен при исполнении художественных произведений, когда неудобно и невозможно по времени после каждой музыкальной фразы специально закрывать рот для вдоха.

Поэтому обычно применяют вдох с приоткрытым ртом и дышат одновременно через нос и через рот, отдавая при этом предпочтение носовому дыханию.

При правильном образовании певческого звука мягкое нёбо почти целиком отделяет носоглотку от глотки, т. е. находится в поднятом состоянии, 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, следовательно, возрастает сила звука. Высоко поднятое мягкое нёбо при таком состоянии глотки создает условия для правильного формирования певческого звука (его округления и высокой позиции).

При зевке опускается корень языка и подъязычная кость, к которой подвешена гортань. Поэтому зевок является методическим приемом произвольного опускания гортани.

Напряжение мягкого нёба при зевке через нервные связи вызывает необходимый тонус диафрагмы, влияет и на натяжение голосовых складок, что важно для образования смешанного регистра.

В вокальной практике принято говорить о полузевке, чем подчёркивается 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 полужевка.

Основными задачами правильного певческого выдоха являются: экономное расходование дыхания (т. е. воздуха, набранного при вдохе), создание необходимого для нормальной работы голосовых складок давления в подскладочном пространстве, 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.

Певческое дыхание тесно связано с другими элементами вокально-хоровой техники: атакой звука, интонированием, дикцией, динамикой, регистрами и др. От его правильной постановки во многом зависит формирование всех певческих навыков. На первом этапе работы обязательно присутствуют упражнения дыхательной гимнастики, без пения. Затем небольшие интонационно-дыхательные распевки, с активной опорой и работой всех мышц живота.



Для скорейшего формирования прочного навыка правильных дыхательных движений упражнения следует выполнять регулярно: на первом этапе работы – на одном уроке несколько раз. Также, укреплению дыхательных мышц, появлению опоры и тренировке артикуляции способствуют скороговорки и проговаривание текста песен на активном шёпоте.

Дальше, используя интонационные распевки, следует ставить задачи выполнения всех дыхательных правил и приобретённых навыков. Напоминать и следить за воспитанником, каким образом он применяет навык дыхательной гимнастики при пении.

Например, используя упражнение, построенное на нисходящем гаммообразном звукоряде, ровным по силе голоса, нужно тренировать плавность и постепенность выдоха – неперенное условие формирования навыка хорошего певческого дыхания.

Обязательно нужно учитывать индивидуальную физиологию каждого ученика. При голосообразовании не следует разрушать сложную систему рефлексов, которыми оно достигается. Например, если ученик пользуется при пении грудно-диафрагматическим дыханием, вряд ли имеет смысл учить его какому-то особому типу вдоха, чтобы улучшить голосообразование. При правильной тренировке в пении при этом типе дыхания может быть достигнута высокая степень профессионализма. При работе над певческим дыханием особое значение имеет организация певческого выдоха:

- не столько важен тип вдоха, сколько организация выдоха;
- по окончании фразы излишек дыхания полезно выдохнуть, прежде чем начать новый вдох;
- выдох должен быть активным.

## **Глава IV. Комплекс дыхательных упражнений**

Выполнение дыхательных упражнений успокаивает и способствует концентрации внимания. Тренировка делает дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.

Этому разделу уделите особое внимание. Продвигаясь вперед, периодически возвращайтесь к нему, повторяя дыхательные упражнения. Полезно использовать их в качестве разогревающей гимнастики перед распеванием.

### **4.1 Подготовка к дыхательным упражнениям**

Все упражнения начинаются с фиксированного выдоха: сжатые губы оказывают ему сопротивление и активизируют работу мышц брюшного пресса и диафрагмы.

1. Исходное положение: встаньте прямо, руки положите на нижние рёбра, большие пальцы отведите назад, локти смотрят в стороны. Наклоните туловище вперед, одновременно разводя локти в стороны, потом выпрямляемся. Во время наклона делайте плавный вдох, а во время выпрямления такой же плавный выдох. Упражнение следует повторить 5 – 6 раз.

2. Исходное положение: встаньте прямо, руки за голову, пальцы переплетены, локти отвести назад. Наклоните туловище вперед, а руки оставьте в исходном положении. Во время наклона сделайте плавный глубокий вдох. Вернитесь в исходное положение, плавно делая выдох. Это упражнение следует повторить 5 – 6 раз.

3. Сядьте на стул, ноги вытяните вперед. На выдохе поднимайте ноги вверх до того положения как сможете, зафиксируйте положение и сделайте короткий вдох. Затем опустите ноги на плавном выдохе в исходное положение. Повторите упражнение 3 – 4 раза.

Во время разговора, пения человеку часто приходится добирать воздух через рот. Без этого обойтись трудно. Однако в процессе постановки голоса следует обратить внимание обучающихся на носовое дыхание, когда вырабатывается привычка брать воздух носом, даже при открытом рте. Носовое дыхание более глубокое. Носовое дыхание помогает справиться с насморком, гайморитом и другими застойными заболеваниями в области носоглотки. Нос так же является фильтром, так как при вдохе в легкие попадает значительно меньше микробов. Предлагаю обратить внимание на одно из упражнений для тренировки именно носового дыхания.

Исходной положение: сядьте на стул, спина ровная, плечи не поднимаются (расслаблены). Прижмите правую ноздрию пальцем, сделайте короткий вдох через левую, затем, зажав левую, сделайте короткий вдох через правую. Повторяйте упражнение, чередуя зажим пальцев 5 – 6 раз.

## **4.2 Упражнения на дыхание**

### Упражнение №1 «Собачка»

Активный короткий (шумный) вдох носом, как будто ребёнок принюхивается (как собачка к вкусной колбаске, лежащей в углу [комнаты](#)). Крылья носа должны смыкаться, дыхание необходимо тут же выпустить, приоткрыв рот. Следим, чтобы ребёнок не поднимал плеч и грудную клетку. Во время вдоха эмоционально командуйте ему: «Нюхай! Вдох!»

### Упражнение №2 «Воздушный шарик»

1). Взять как можно больше воздуха в живот, проверяя при этом руками надутие живота, как мяча. Только после того, как ребёнок взял воздух в живот, а не в грудную клетку продолжаем, или переходим в следующий этап данного упражнения.

2). Набрав воздух в живот, задержать его там на 2-3 секунды, ощущая наполненность всего себя и только после этого выпускаем через букву «с» воздух маленькими порциями (как сквозь ослабленную ниточку завязанного воздушного шарика), наклоняясь при этом вперёд.

### Упражнение №3 «Тараканище»

Напомнить ребёнку (детям) сказку К. Чуковского «Тараканище», в которой крокодил проглотил солнышко. Предложить представить себя этим «крокодилом»: «Держи это солнышко в себе!» (на счёт 1,2,3,4,5.....)

### Упражнение №4 «Ныряние»

Это упражнение построено по принципу и задачам, как и упражнение «Тараканище» - задержка дыхания на вдохе и на выдохе, т. е. после глубокого вдоха делается полный выдох и дыхание задерживается. Следует напомнить детям, что если они больше не могут «сидеть под водой», то нужно «вынырнуть», но при этом запомнить, сколько секунд они просидели без дыхания.

### Упражнение №7 «Взять дыхание»

Согнув в локтях руки в верхней части грудной клетки, резким движением обнять себя, закинув руки за спину, т. е. сжать грудную клетку. Делать это движение активно, но легко, меняя положение рук: правая внизу, левая наверху и наоборот. Акцентировать внимание ученика только на вдохе. Выдох должен быть самопроизвольным и почти не слышным.

## Упражнение №5 «Чудо-нос» (мотив здоровья)

### 1. МОТИВ ЗДОРОВЬЯ «ЧУДО-НОС»

Но-си-ком ды-шу, ды-шу сво-бод-но, глу-бо-ко и ти-хо, как у-год-но.

Вы-пол-ню за-да-ни-е, за-дер-жу ды-ха-ни-е... Раз, два, три, четыре—

и пой-му я муд-ро-е ска-за-ни-е. Без ды-ха-нья жиз-ни

нет. Без ды-ха-нья мерк-нет свет. Ды-шат пти-цы и цве-ты, ды-шим он и я, и

ты. Без ды-ха-нья жиз-ни ты. Ды-шим он, и я, и ты.

Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо, как угодно.  
Выполню задание, задержу дыхание...  
Раз, два, три, четыре—  
И пойму я мудрое сказание.

#### *Припев:*

Без дыхания жизни нет.  
Без дыхания меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы,  
Дышим он, и я, и ты.

(2 раза)

**Пояснение.** Во время исполнения песни, после слов «задержу дыхание», дети делают вдох и задерживают дыхание. По окончании этого теста песня продолжается дальше.

## Упражнение №6 «Скрип двери»

После задержки дыхания, попросить ребёнка выпускать не воздух (и не голос!), а «скрип», как скрипит несмазанная дверь. При скрипе следить за тем, чтобы в нём не было не единой голосовой краски. Скрип вырабатывает не только равномерный выдох, но и является своего рода массажем голосовых связок, держит диафрагму, мышцы живота. Контролем правильности выполненного упражнения является желание выдохнуть остатки воздуха и расслабить мышцы брюшного пресса.

## **5. Комплекс вокальных упражнений для развития певческого дыхания, экономного выдоха, опоры дыхания.**

Есть так называемые «вокальные упражнения на дыхание», которые в переводе со специального вокального языка на язык простонародный можно было бы назвать вокальными упражнениями на развитие разных способностей, например, продолжительности певческого дыхания. В этом разделе мы рассмотрим комплекс вокальных упражнений на развитие правильного певческого дыхания. Задача несколько усложняется, так как, кроме того, что нужно следить за правильностью дыхания, теперь еще предстоит услышать нотку, воспроизвести ее правильно и попытаться направить звук со стремлением вперед.

Сначала педагог показывает правильное выполнение упражнения, а затем ученики повторяют. Для скорейшего формирования прочного навыка правильных певческих дыхательных движений упражнения следует выполнять регулярно: на первом этапе работы – на одном занятии по несколько раз. Поскольку на них уходит не более 2 – 3 минут, эти упражнения ученики воспринимают как отдых в процессе репетиционной работы.

**Интонационные упражнения** с выполнением всех дыхательных правил и закрепления певческих навыков:

1). Песня-дразнилка. Формируются активная артикуляция и опорное дыхание, не дающее интонационно сползать с заданной ноты.



Ан - дрей-во-ро - бей, не го - нят го-лу - бей.

2). Упражнение чрезвычайно полезно для формирования артикуляционного навыка и навыка пения мажорного тетрахорда, плавность и постепенность выдоха.



3). Упражнение, где сочетается необходимость правильного интонирования, чёткость исполнения штрихов, опора дыхания.



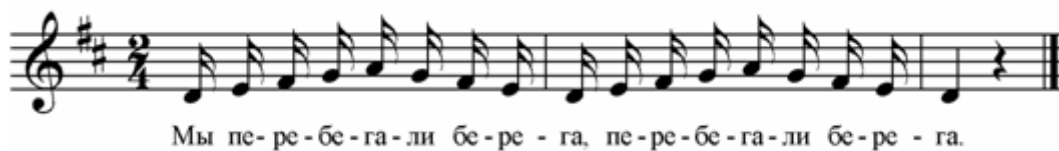
4). В этом упражнении чередуем legato и staccato, тем самым формируя опору звука на дыхании.



4). Упражнение, помогающее развить лёгкость и подвижность голоса. Дыхание берём по фразам, а затем всё упражнение нужно выполнить на одном дыхании.



э5). Упражнение дикционно сложное, исполняется с ускорением.



Во время выполнения дыхательных упражнений нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Систематические тренировки дыхания помогут выработать плавность вдоха без усилий, задержку воздуха без головокружений, плавность выдоха без толчков. Правильные навыки певческого дыхания закрепляются в процессе самого пения и проверяются по характеру звука.

Также в практике работы с детьми применяются методы произнесения слов песни, а также скороговорок активным шёпотом, с четкой артикуляцией, в ритме мелодии. Этот метод не только укрепляет дыхательные мышцы, способствует появлению ощущения опоры на дыхание, но и тренирует артикуляционный аппарат.

### **5.1 Упражнение для развития экономного выдоха.**

Известно, что чем чётче и разборчивей проговариваешь текст, тем экономнее выдох, и, наоборот, при невнятном произношении расход воздуха увеличивается, в основном за счет возникновения излишнего придыхания.

1. «Тренировка губ для экономного выдоха». Для развития упругости губ полезно тренироваться на коротких «Б» и «П», которые мы будем присоединять после слогов, начинающихся с любой согласной, после которой идет гласная «У» : «буп» «вуп» «губ» «дуп» и т.д. Короткие «Б» и «П» - нужно произносить, немного подворачивая губы под зубы



внутри. Причем первый слог не должен быть очень коротким, продолжительность его произвольная.

2. «Увеличение продолжительности выдоха на звуке». На выдохе начинай чётко выговаривая каждый звук, но не очень громко и не очень быстро : «Как на нашем на пригорке стоят двадцать два Егорки. Раз Егорка, два Егорка, три Егорка.....» и т.д.
3. Следующее упражнение хорошо развивает подвижность губ, снимает излишнее напряжение и мышечные зажимы языка и челюсти, что очень важно для хорошего звука, а также для выработки экономного выдоха. На выдохе, не спеша, то собирай губы к центру, то растягивай в улыбке. Губы всё время упруго напряжены.
4. Зевок и на полуулыбке произнеси «тррррр». По мере освобождения языка от напряжения длительность произношения согласного «р» с каждым разом будет увеличиваться. И, наконец, отбрось первый звук «Т» и произнеси только длительный раскатистый «РРРР»

## **5.2 Упражнения для развития опоры дыхания.**

1. задача следующего упражнения: формируя гласные на правильной форме зевка, добиться плавного перехода их в долгий согласный «М-М» той же громкости и высоты. Причем звук должен быть не столько громким, сколько плотным, уверенным (это и есть состоянии опоры дыхания). Итак на выдохе проговариваем следующие слоги : «буу-мм + боо-мм + баа-мм + бэ-мм + быы-мм» (где + это пауза и вдох). Гласные и согласный «М» должны быть достаточно продолжительными, но не до полного истощения дыхания. Первый звук «Б» замените на «Ж», а потом на «З».

2. 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.
3. 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.
4. На выдохе произнеси слоги «бууучччч» - пауза, возврат дыхания - «вууччч», пауза, возврат дыхания и далее с начальными звуками «Г», «З», «Ж». Во время произношения слогов не допускается расслабления брюшного пресса. Постепенно увеличивай частоту и длину ряда «Ч». А когда в достаточной мере овладеешь этим упражнением, попробуй на одном дыхании произносить несколько слогов одновременно «буууччч-вуучччч» и т.д. с количеством «Ч» от 10 и более.
5. Сохраняя позицию на протяжении всего выдоха, произнеси звукосочетание «бу-то-та-тэ-ти», после паузы и вдоха поменяй первый звук на «В». Это упражнение активизирует мышцы рта, на опоре дыхания. Сохраняя правильную форму зевка.

## Заключение

[illegible]

Певческое дыхание воспитывается постепенно и систематично. Элементы певческого дыхания, особенно вдоха, на начальном этапе усваиваются учащимися пению сознательно. Начинающему вокалисту необходимо понять физиологические особенности пения, научиться правильно пользоваться собственным голосовым аппаратом. Первые уроки стоит начинать с овладения певческим дыханием.

Неопытные вокалисты выдают себя вялым либо форсированным дыханием. Неразвитые мышцы, слабый вдох не дают мелодии достаточной опоры. Человек, который дышит с излишним напором, создает ненужные шумы во время исполнения музыкальной композиции. Добиться бесшумных глубоких, спокойных вдохов/выдохов позволяют специальные упражнения.

Одна из особенностей детей младшего возраста является относительная узость дыхательных путей при небольшой ёмкости легких в результате чего дыхание у них более поверхностное. В связи с этим активность той или

другой группы дыхательных мышц следует развивать только в соответствии с возрастом.

До 11 лет у детей обоего пола преобладает работа верхнего (ключичное) и среднего (грудное) дыхательного пояса грудной клетки, более слабо выражена работа нижнего. Примерно после 12 лет нижний пояс делается активнее. У подростков 15 -16 лет диафрагмальное дыхание преобладает над остальными. При правильном использовании указанных типов дыхания состояние голосового аппарата не нарушается.

Учащийся должен, прежде всего, понять поставленные перед ним задачи, осознать все элементы 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. На первых парах надо научиться в замедленном темпе, сознательно контролируя себя, готовиться к подаче звука. Вначале даются короткие упражнения в медленном темпе, не требующие большого запаса дыхания, длительного выдоха и большой опоры. Нужно следить, чтобы после окончания музыкальной фразы, после снятия звука сохранялось в некоторой степени вдыхательное положение грудной клетки, оставался «резерв» дыхания. При таком явлении каждый новый вдох как бы наслаивается на предыдущий, певческая установка перед новым вдохом полностью не утрачивается. Это позволяет быстро организовать новый

в д о х .

Для развития певческого дыхания и опоры следует применять сначала беззвуковые дыхательные упражнения, а затем звуковые, т.к. работа дыхательных мышц во время пения тесно связана с работой гортани и верхних резонаторов. Основным критерием певческой опоры является качество производимого звука. Звук собранный, богатый тембровыми окрасками, хорошо несущийся, вокалисты определяют, как опёртый звук.

В противоположность ему неопёртый звук беден по тембру, вялый, тусклый, недостаточно «полетный», н е с о б р а н н ы й . Неправильное использование певческого дыхания является основой его функциональных нарушений. Все вышеописанные упражнения на выработку правильного певческого дыхания, артикуляции в сочетании с работой по произношению скороговорок, делают прирост вокальной техники настолько явным от занятия к занятию, что не исчезает ощущение творящегося на глазах чуда – из «ничего» вырастает «что-то».

На каждом занятии обучающиеся одерживают маленькие победы. Певец начинает понимать технологию работы своего голосового аппарата, что у него хорошо и что плохо.

Человек, вступающий на путь вокального искусства, всю жизнь несет ответственность за свой поступок, так как он становится глашатаем, пробуждающим чувства, эмоции, мысли и душу. Только будучи богатым духовно и здоровым можно стать истинным певцом, чтобы нести свет и любовь своим слушателям. Более того, певец, обладая такими качествами, способен даже исцелять и вселять веру и надежду в сердца людей.

## Литература

1. Аникеев, Ф.М., Аникеев, З.И. Как развить певческий голос / Ф.И. Аникеев, З.И. Аникеев. – Кишинев: Шмитца, 1981. – 120с.
2. Асафьев, Б.В. О музыкально–творческих навыках у детей / Б.В. Асафьев // Избранные статьи о музыкальном просвещении и образовании. – Л., 1973. – 144с.
3. Вербов, А. Техника постановки голоса / А. Вербов. – Л.: Тритон, 1981. – 17с.
4. Дмитриев, Л.Б. Основы вокальной методики: 2е изд. / Л.Б. Дмитриев. – М.: Музыка, 1996. – 368с.
5. Егоров, А.М. Гигиена голоса и его физиологические основы/ А.М. Егоров. – М.: Музыка, 1962. – 173с.
6. Лоуэн, А. Психология тела / А. Лоуэн. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 254с.
7. Плужников, К.И. Механика пения. Принципы постановки голоса / К.И. Плужников. – СПб: Композитор, 2006. – 88с.
8. Стулова, Г.П. Акустико-физиологические основы вокальной работы с детским хором / Г.П. Стулова. – М.: Классикс стиль, 2005. – 150с.
9. Юссон, Р. Певческий голос. Исследование основных физиологических и акустических явлений певческого голоса / Р. Юссон. – М.: Музыка, 1974. – 262с.

## Приложение.

### Приложение № 1.

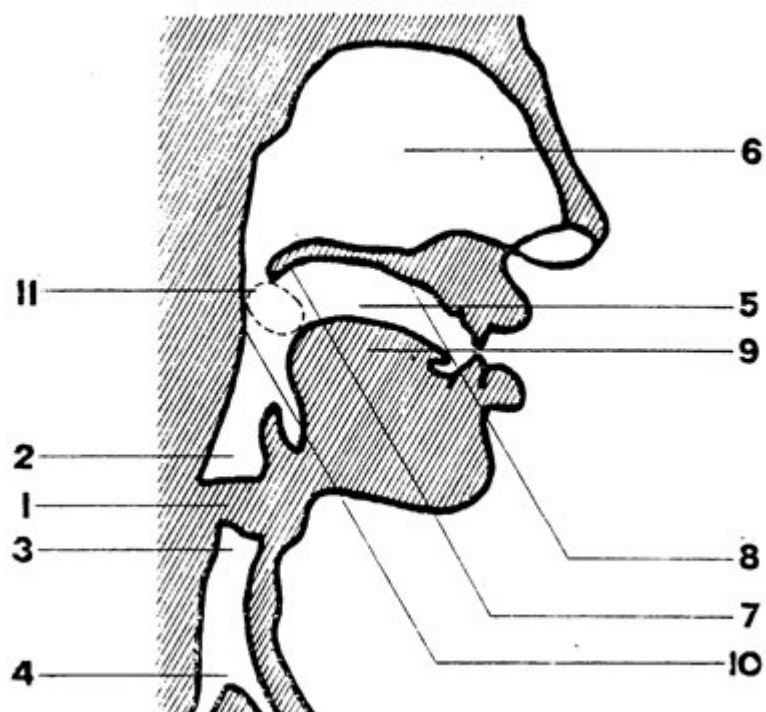


Схема голосового аппарата

1. Гортань
2. Надгортанная полость
3. Подгортанная полость
4. Трахея и бронхи
5. Полость рта
6. Носовая полость

7. Мягкое нёбо
8. Твёрдое нёбо
9. Язык
10. Задняя стенка глотки (зева)
11. Второй (певческий) рот

### Приложение № 2.

## Диафрагма

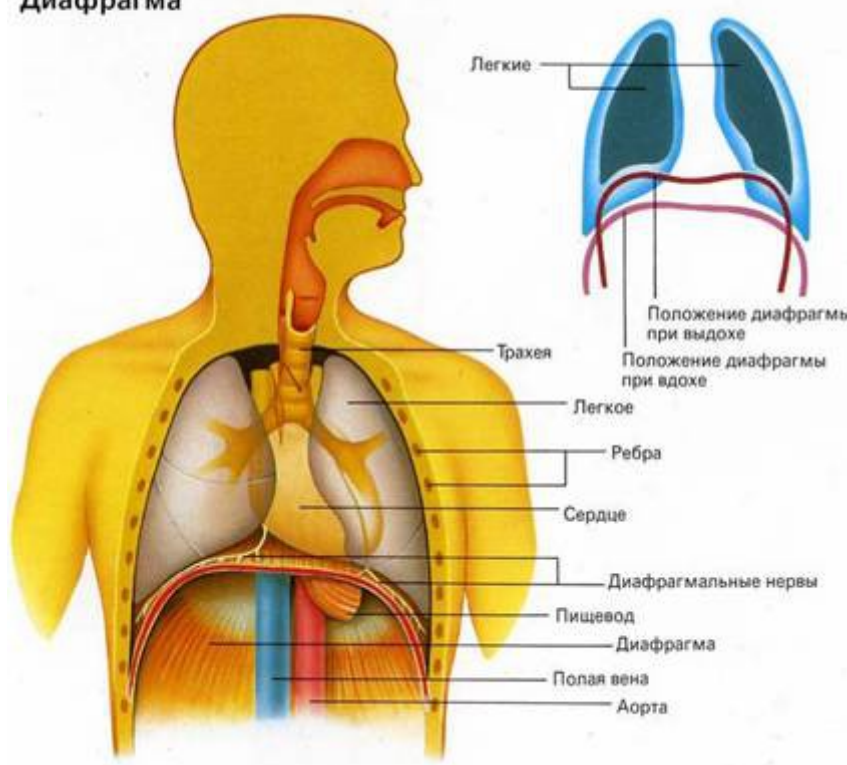
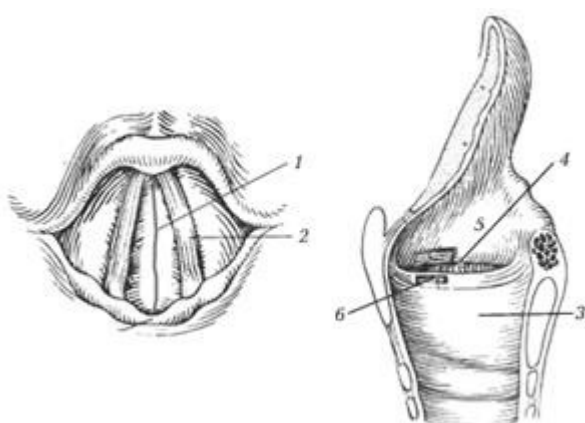


Схема расположения диафрагмы.

Приложение № 3

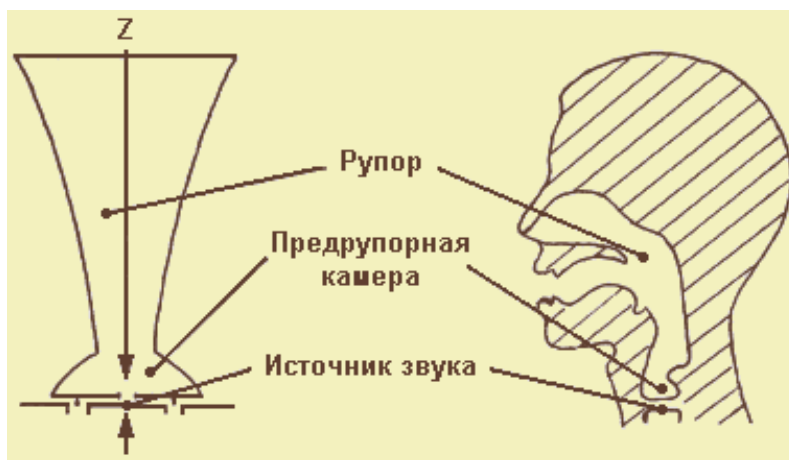


Полость гортани: А (вход в гортань); Б (вид сбоку в разрезе).

1 – голосовая щель; 2 – голосовая складка; 3 – подголосовая полость;  
4 – желудочек гортани; 5 – четырехугольная мембрана; 6 – голосовая связка



## Приложение № 4. Резонаторная область



## Приложение №5

### Комплекс дыхательной гимнастики по Емельянову

#### Упражнение «Насос»

Поставить руки замком на область диафрагмы, выполнить вдох носом, ощутить растягивание диафрагмы, выдохнуть:

- медленно — «большой насос»;
- резко коротко — «маленький насос», ощутить сжатие диафрагмы (повторить 4 раза).

#### Упражнение «Нюхаем цветок»

Вдох носом, задержать дыхание и медленно выдыхать (повторить 4 раза).

#### Упражнение «Греем руки»

Подставить ладони к лицу, выполнить глубокий вдох носом, широко открыть рот и выдыхать медленно на ладони теплым воздухом.

#### Упражнение «Ремешок»

Поставить руки на пояс, выполнить вдох носом, ощутить растягивание диафрагмы, выдохнуть, ощутить сжатие диафрагмы.

#### Упражнение «Мячики»

Выполнить вдох носом, рассмотреть растягивание диафрагмы, выдыхать ритмично, регулируя взглядом работу мышцы до 8 раз за выдох.

### **Упражнение «Свечи»**

Вдох носом, широко открыть рот, сделать 4 резких выдоха на звуке «Х», как будто тушим свечи (повторить 4 раза).

### **Упражнение «Путешествие Кислородика»**

Зажать правую ноздрю указательным пальцем, сделать вдох левой ноздрей, выдохнуть через рот (повторить 4 раза).

1. Зажать левую ноздрю, сделать вдох правой ноздрей, выдохнуть через рот (повторить 4 раза).
2. Вдох носом — выдох ртом.
3. Вдох через рот — выдох через нос.

## **Приложение № 6**

### **Комплекс дыхательной гимнастики Александры Стрельниковой.**

Данный комплекс упражнений направлен на то, чтобы сделать дыхание более глубоким.

Все дыхательные упражнения по Стрельниковой сопровождается короткий, но очень активный вдох (парадоксальный вдох) и пассивный выдох, что вызывает «жажду кислорода». Это активизирует обменные процессы на клеточном уровне, усиливает внутреннее тканевое дыхание и усвоение кислорода тканями органов.

### **Набор упражнений для вокалистов:**

1. «Насос» — 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
2. «Кошка» — 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
3. «Обними плечи» — 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
4. «Большой маятник» — 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
5. «Шаги»: а) «Передний шаг» — 32 вдоха-движения;

## **1. «Насос» («Накачивание шины»).**

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.

Помните! «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

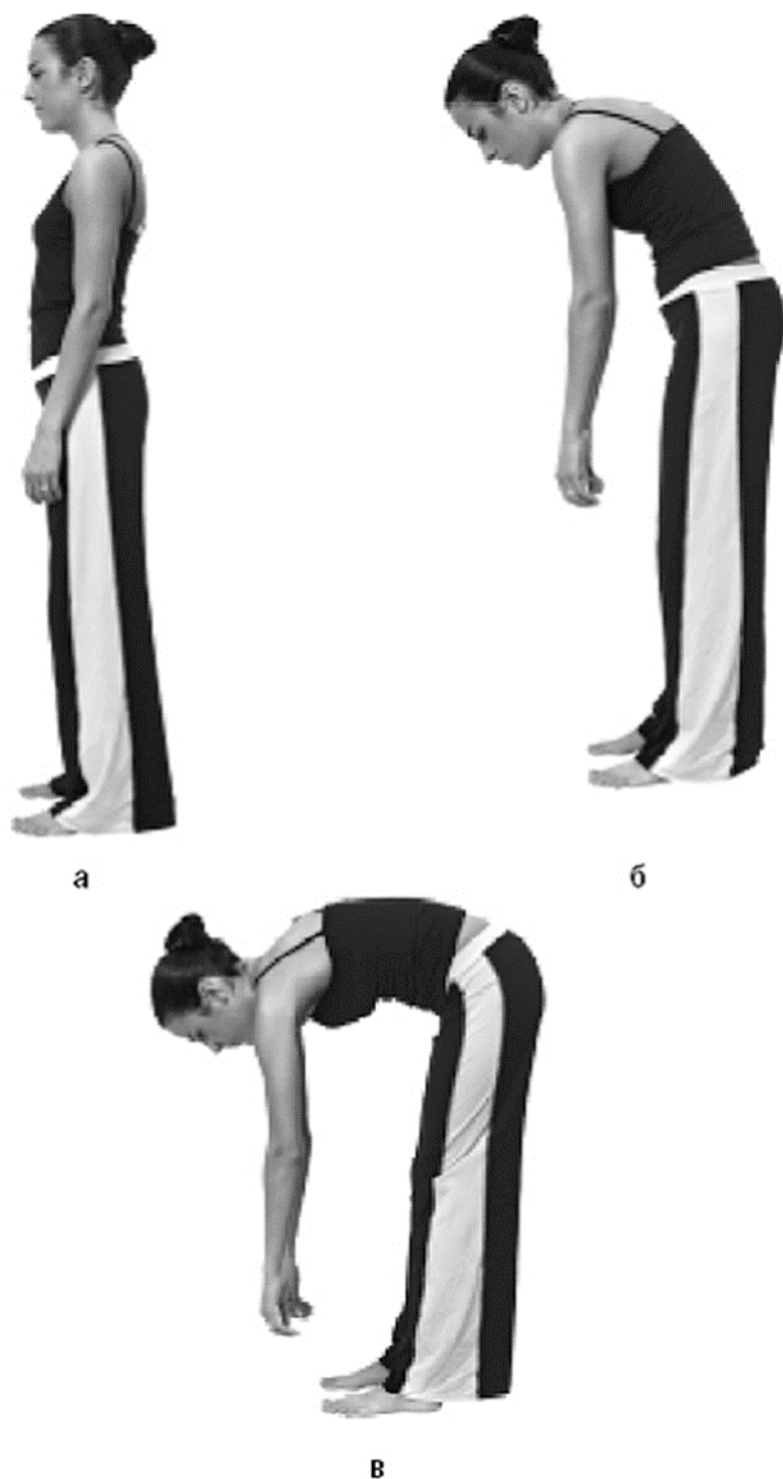


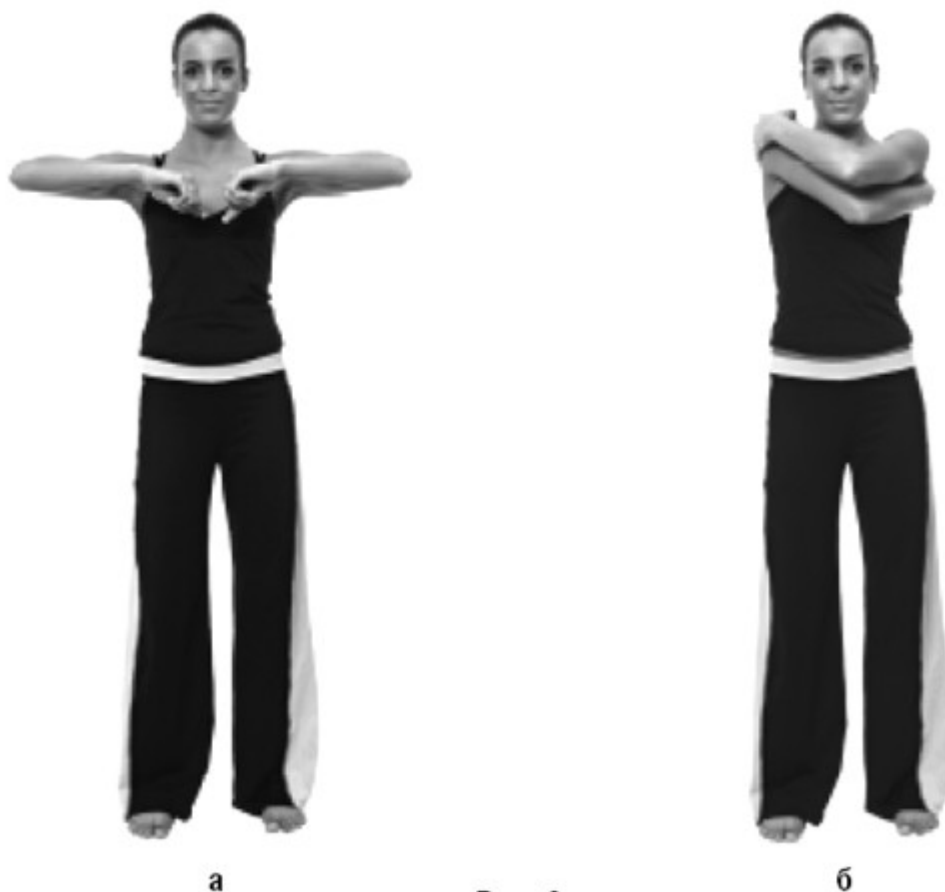
Рис. 3

## 2. «Кошка» (приседание с поворотом).

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом, Вправо —

влево, вдох справа — вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая поворот — только в талии. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

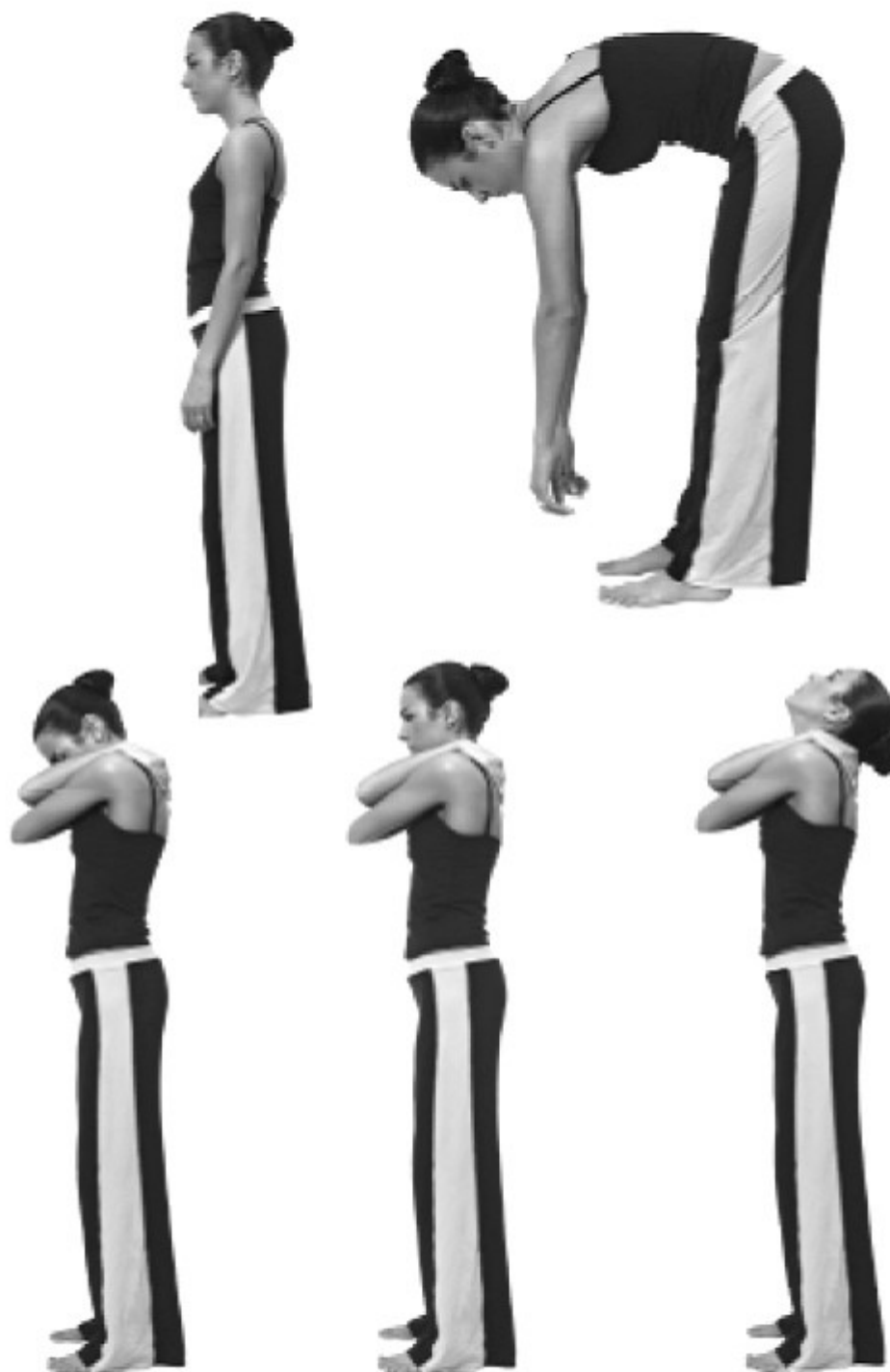
### **3. «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки).**



**Рис. 9**

Исходное положение: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху — правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа.

**4. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»).**



**Рис. 10**

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад — руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед — откидывайтесь назад, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох происходит в

промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

## **5. «Шаги».**

**А. «Передний шаг» (рок-н-ролл).** Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно «шмыгайте» носом (левое колено вверх — исх. положение, правое колено вверх — исх. положение). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой. Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот. Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

Все упражнения надо петь сначала медленно, затем по мере усвоения ускорять темп, пока учащиеся не будут в состоянии спеть на одном дыхании.