ГАПОУ Республики Саха (Якутия )

Якутский педагогический колледж им. С.Ф.Гоголева

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

 НА РАЗВИТИЕ ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ

**(методические рекомендации)**

**Тихонова Акулина Михайловна,**

**преподаватель музыкального отделения**

**МДК 03.01 Вокальный класс.**

**г. Якутск 2023 г.**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Аннотация…………………………………………………………………….…..3

1. Особенности работы над дыханием у начинающих вокалистов ………….4

1.1. Пение – это дыхание……………………….…………………………….....4

1.2. Дыхательный аппарат…………………………………………………….....5

1.3. Типы дыхания……………………………………………………………..….6

2. Дыхательные упражнения, направленные на развитие правильного певческого дыхания……………………………………………………..………..8

3. Рекомендации для работы над дыханием у начинающих вокалистов ……11

4. Список литературы……………………………………………………………12

**Аннотация:**

Методическая разработка по работе над формированием навыка певческого дыхания составлена на основе учебной практики на начальном этапе обучения вокалу студентов музыкального отделения Якутского педагогического колледжа.

Цель работы – ознакомить с основными методами и приемами постановки дыхания, дыхательными упражнениями. Данные упражнения помогут студентам – первокурсникам, или начинающим певцам. Осмысление правильного дыхания, которое в последствие будет поставлено на автоматизм, и осознание куда направлять звук при пении, всегда обеспечит красивое звучание голоса и без физических затрат.

**Особенности работы над дыханием у начинающих вокалистов**

* 1. ПЕНИЕ – ЭТО ДЫХАНИЕ.

 Певческий голос – инструмент, формирование и развитие, которого находится в зависимости от индивидуальных способностей человека. Работа над постановкой голоса очень долгая и планомерная. Главным звеном единого певческого процесса является певческое дыхание.

Дыхание – это основа вокального искусства, это источник энергии для возникновения звука. Искусство пения – это искусство вдоха и выдоха. В основе хорошего певческого голоса лежит правильное дыхание. От качества певческого дыхания и от владения им зависит не только сила голоса, но и его свобода, тембр, выносливость и выразительность исполнения.

Задачи педагога на первом этапе:

- облегчить сложный процесс освоения певческого дыхания у начинающих вокалистов, первокурсников (обучающихся), обучая их правильному вдоху и выдоху.

- добиться правильного дыхания, которое впоследствии будет поставлено на автоматизм, а также осознания обучающимися, куда направлять звук при пении.

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. Также певческое дыхание эффективно применяется в публичных выступлениях, в профессиональной сценической речи, которая включает в себя специфические певческие элементы.

На первых уроках вокала обучающимся очень важно понять свои возможности, вокальные данные и прежде чем начать занятия, четко представить задачи для формирования собственного голоса, ощутить свои вокальные способности.

Преподавателю важно правильно объяснить и показать обучающимся верный путь в пении. Занятия должны проходить систематически, под руководством педагога, чтобы не причинить физический вред здоровью.

1.2.ДЫХАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ.

При дыхании, как известно лёгкие наполняются воздухом, после выдоха снова возобновляется вдох. Наполнение лёгких воздухом, то есть вдох, происходит при помощи ряда мускулов, окружающих грудную клетку, сама же ткань лёгких в этом процессе активного участия не принимает. С боков лёгкие ограждены подвижными ребрами, которые расширяют грудную клетку при помощи мускулов, а со стороны брюшных органов – плотным мускулом (грудобрюшной преградой), называемым диафрагмой.

 

- Легкие являюются надувными воздушными резервуарами.

- Дыхательные пути – бронхи и трахеи, т.е дыхательное горло.

- Диафрагма – мышца, которая отделяет грудную полость от полости живота. Диафрагма прикреплена частью к нижним ребрам, частью к позвоночнику. В состоянии покоя ( во время вдоха ) поднимается кверху куполом, при вдохе она уплощается, опускается. Умение управлять диафрагмой очень важно для певцов. Благодаря ее активности существуют такие характеристики, как опора дыхания.

1.3. ТИПЫ ДЫХАНИЯ.

Начиная работать над певческим дыханием, педагог знакомит со строением голосового аппарата, объясняет обучающимся появление певческого звука.

Голосовой аппарат – это комплекс органов и систем, принимающих участие в голосообразовании. Дыхание является энергетическим фактором, от которого зависит сила и длительность звука, тембровые окраски.

***Различают следующие типы дыхания:***

1.Грудное.

2.Смешанное, грудобрюшное

3.Брюшное ( диафрагмальное).

4. Нижне-реберно-диафрагмальное.

**Грудное дыхание -** При нем наиболее активно работают мышцы грудной клетки. Разновидностью грудного дыхания является **ключичное** или верхнее грудное дыхание, при котором участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи, а диафрагма пассивно следует за ее движением 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. Для пении оно не приемлемо, т. к в этом случае дыхание поверхностное, мышцы шеи напряжены, ограничены движения гортани и потому затруднено голосообразование.

**Смешанное грудобрюшное** **-** Активны мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма.

**Брюшное или диафрагмальное -** При этом типе дыхания активно сокращается диафрагма и мышцы брюшной полости. Вдох осуществляется только опусканием диафрагмы и живот при этом выпячивается вперед.

**Нижне-реберное- диафрагмальное дыхание** – это основное певческое дыхание, которое имеет опору на диафрагму. В осуществления вдоха задействованы нижние, плавающие ребра, которые не объединены между собой и являются своего рода, рычагом, для натяжения диафрагмы во время вдоха и сама диафрагма.

Когда мышца диафрагмы натренирована систематическими упражнениями, как у спортсменов, мы говорим, что звучание имеет хорошую опору, голос поставлен.



Научиться управлять своим дыханием, можно только последовательно:

- почувствовать свое тело, избавившись от зажимов

 - вслед за этим отрегулировать вдох и выдох, при осознании правильной мышечной активности.

Для начинающих вокалистов это самый главный фактор в обучении. Подсознательное дыхание приходит только с опытом, приобретенным в тренировках под наблюдением педагога.

Очень важно объяснить обучающимся, что «дышать полной грудью» - это миф, потому что самое правильное, полезное и естественное дыхание, которым дышат все новорожденные и маленькие дети – не грудное, а грудобрюшное (диафрагмальное), которое производится движением живота (диафрагмой). При правильном дыхании возникает ощущение, будто берешь воздух желудком, а не легкими, и весь воздух идет как будто бы сразу при входе в живот по ощущениям.

обучающимся нужно объяснять, что при неправильном, грудном дыхании, мы берем воздух той частью легких (верхней частью, при котором поднимаются плечи), вокруг которой нет мышц и при выдохе воздух не получает нужного напора, чтобы пойти сразу в резонаторы. При этом наши голосовые связки и мышцы вокруг них выполняют двойную работу, мало того, они создают высоту звука, они еще и сдерживают и проталкивают воздух( из-за этого «сип» и частая усталость связок). Когда же мы берем воздух правильно, то диафрагма, дает нужный «посыл», и он сразу идет в резонаторы - грудной и головной, где ими легче управлять, и там звучит, наполняя наше тело звуком. Связки при этом делают свою работу, создавая звуку нужную нам высоту.

1.4. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА

РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ.

Искусственно выработанное, так называемое певческое дыхание, как и естественное дыхание, состоит из трех стадий:

1) вдыхание (или инспирация);

2) задержка набранного воздуха;

3) выдыхание (или экспирация).

Упражнения для вокалистов можно разделить на несколько групп:

- обучение правильному типу дыхания,

- тренировка равномерного выдоха,

- развитие «открытого» звука, во взаимодействии с артикуляционной работой, певческой дикцией.

Для начальной разработки диафрагмы, упражнения начинаем с первых уроков, с трех основных начальных упражнений.

**Упражнение №1 а)**

Встаньте у стола, ноги в положении шире плеч, нагнитесь к столу, опирайтесь о стол двумя руками до локтей, голова не опущена и не поднята вверх. В таком положении через нос или рот сделайте глубокий вдох до нижних частей легких, направить воздух сразу в живот.



Фиксируем, если получится брать дыхание в живот, переходим к следующему упражнению.

**Упражнение №1 б)**

Выполняется в положении «стоя». Ноги на ширине плеч, руки положить на живот для контроля. При вдохе сразу направляем воздух в живот. Педагог контролирует плечи выполняющего (плечи должны оставаться неподвижными, не поднимаются и не зажимаются).

**Упражнение № 2 а)**

Лягьте на спину на твердую поверхность (скамейку или стол), а на живот положите тяжелую книгу. Дышите глубоко и наблюдайте, как во время дыхания поднимается и опускается на животе книга. Вдыхайте воздух глубоко в живот, при этом книга плавно поднимается и ровно выдыхайте, следите за тем как медленно книга опускается.

**Упражнение № 2 б)**

Выполняется в том же положении лежа для укрепления мышц живота. Наберите воздух до нижней части легких, не выдыхая, качайте живот.

При выполнении этого упражнения для получения лучшего эффекта обучающимся - парням, вместо книги можно поставить человека с легким весом**.**

****

**Упражнение № 3 а)**

Встаем перед зеркалом. Берем ремень, затягиваем талию. Дышать нужно в ремень по кругу, вдох и объем держим по кругу, не просто вываливаем в живот, а воздух держим по кругу. При этом раскрывается диафрагма, стенки расширяются и держим пустоту, столб дыхания.



**Упражнение №3 б)**

Освоив упражнение № 3 а) раскрытие диафрагмы можно контролировать без ремня.

Поставьте одну руку на пояс, чтобы почувствовать как расширяются ребра. Другую руку положите на живот, чтобы ощущать как надувается живот и контролировать, двигаются ли ребра, также контролируем плечи.

**Упражнение № 4 «Собачка»**

Встаем ровно перед зеркалом, открываем рот и высовываем язык. Дышим словно собачка, быстрым вдохом и выдохом, около минуты. Обязательно следим за тем, чтобы дыхание производилось низом живота, а плечи были неподвижны.

Затем применяем 2 вида вдоха и выдоха – 1) Длинные, плавные. 2) Короткие, отрывистые. Начинаем с медленных вдохов и выдохов, постепенно повышая скорость.

**Упражнение № 5 «Выдыхание со звуком»**

Выполняем упражнения (например, «Собачка»), с произношением звуков «С», «Ш», «Ф» при выдохе.

1.5. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАБОТЫ НАД ДЫХАНИЕМ У НАЧИНАЮЩИХ ВОКАЛИСТОВ

Начиная работать над певческим дыханием обучающихся, педагог контролирует у обучающихся процессы:

- управления своим вдохом и выдохом;

- распределения объема дыхания;

Первыми положительными результатами тренировок можно считать:

- плавность диафрагмального вдоха без усилий;

- задержку воздуха без головокружений (они могут появляться вначале);

- плавность выдоха без толчков.

Упражнения помогут сформировать динамический стереотип, систематическое поддержание которого позволит педагогу добиться желаемого с наименьшей затратой труда и времени. Если на уроках студенты не овладеют правильным певческим дыханием, то обучающиеся смогут выполнять эти упражнения самостоятельно вне учебных занятий. Постепенно такой эффект станет достигаться студентом автоматически.

Главное для обучающихся - научиться контролировать работу мышц и органов, чтобы подготовить их к общему процессу певческой фонации, так как упражнения на дыхание – это только начало в осознании всей механики

Певческое дыхание – это 80% успеха вокалиста. Раскрытие тембра, правильное звукоизвлечение становится возможным только после постановки правильного дыхания.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дмитриев, Л.В. Основы вокальной методики: 2е издание./Л.Б Дмитриев.- М.: Музыка. – 1996 г.
2. Емельянов, В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж:/-СПб.: Лань, 1997.
3. Федоров, А.С. Развитие кылысах:/ А.С Федоров.-Я.:УНМЦ НТ и КПР Минкультуры ЯАССР, 1991.
4. Тарасова К. К постановке детского певческого голоса.//Музыкальный руководитель.-2005.-№3.-С.96.

*Интернет ресурсы:*

1. Сладкопевец Р.В/ Как правильно дышать. Все о вокальном дыхании. <https://youtu.be/3eILuW9vKIA?si=Et8zxn7BaNRFHQs3>.
2. [Методическая разработка мастер-класса по вокалу на тему: «Певческое дыхание. Постановка голоса. Работа над созданием музыкального образа в исполняемом произведении» (infourok.ru)](https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-master-klassa-po-vokalu-na-temu-pevcheskoe-dyhanie-postanovka-golosa-rabota-nad-sozdaniem-muzykalnogo--6540556.html) <https://infourok.ru/>
3. Храмцова М.В. /Комплекс методических рекомендаций, приёмов и упражнений для работы над дыханием и голосом. [infourok.ru›Музыка](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.siyy9ZLFgca22b_RQENPdXm1MMXjFkjRmE-2N8ggjGYNxHOrldSirjGMenzKG_hLvOXuSD5qmYUoqxb-2JWHeMYK3B_NQQlOpxO3TrcXfGl0ZG1tcGpvZGRiYWFnc3Fk.ad8c4e0f6189c440e60c9e1a4766d65ebbbb7acd&uuid=&state=RsWHKQP_fPE,&&cst=AxbTlK7nwx5MwpFo5Th1ijhnyyyElpelIKSdDzD_jjkvPW8bm-s8KFU-Dk6EfQCa7fuC20sW8gt8pO3oGiNx5yfW7qhHGUYUX3C7fhw8zXT_A0IlPxt8G7O7jTFWIGaB1Cg9oZSbyHH0k5P9qHS45Ieyob38a4hFO3g9PeX1lhxceyGXZKLy-qDmltaIKuTYlmIYCGdHGS2F4nibD9GU11dIDqXCnbRQqdF0MeBeOzYOgmqTy5GtkZhXtPNYD48ts4d6h5nUMlzCqT2mlrPMSpAJMmI9Zpe5sOWx5xF2PFOHa934CUAvJkrEq4tG-Af2Dd-R13a1GGWZfBuCrtH3HJpzKJvq06YNIiGgy785t0tbtY8fn_wSpWcOOkzGEHQ7fONaBSl9Ux6ch349NAnY2lZalHMad9uGN-C2FSqQKfNZacrQj9agiE1JWmyfHduQmL3XRhgYesQvOQUni_03zDSOihNYCZPH6hT-1cnjM-o,&data=VzFITjJTUER3MkI4MEY5djBaZUVGd2NoOVpHaUdSR3Z6Vk9zeF9Hb0dncG9IX01jMTNlNVFtbzRWV29DbjBPdHdBc1Z2N2tEelhXcXBKZHNLZ0lzZ1dOdUJqUDBxdmg0cC1NSFZnak5QSmpRcXpTWDRtYVdja1kzNWZ3UW5vNzNNbHZBX3FVTFBFZ01CVjF0VWRmUjQ3UGVaQ1dCaDEwUUszU3JsZzVES3RHZnBqdWZqZ0lrTFc3cWJOa3dfMlhveENacExIR2d2STB6UGdqWklBb3JXYUtBZjlfS3VuUno3Yl9hRW1BY3dIOCw,&sign=4d37f3c24d85747dd1194bfc0ac08428&keyno=WEB_0&b64e=2&ref=mag21uLwzH-iqa6a9U6fw6sBTXI61vrcLrAj4_J9mG7uI_2sSLMAIcHt_bfAJLCiw2OocwSRRYWqzVs54ooB00Fx4PqStX2njwdPzb9ZDPSGTyJEqfAb4hoMQHHfPdsEH-is2gMZnY0JLvtaAO9sqcKLwugbwxzOq5nu30RHYKxBOv6_cDzRXbpe3u2d--LNC5U-k5NKn1OIoHflvoKAa-gwfeXCTHCJmMrf79B054g3YDc1SCD9gaoS8HGntMMI90jiWUzjph-K8RtKUOtuA4hB9cFzNw_zb169j3vcPTWRvyk3AQ4p0aAmXxv2Flkv3jpDvrPXxTw,&l10n=ru&cts=1697504175577%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%221_x2yw03-02%22%2C%22cts%22%3A1697504175577%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22lntm5om1q3%22%2C%22data%22%3A%7B%22pageX%22%3A229%2C%22pageY%22%3A290%7D%7D%5D&mc=4.275172047269397&hdtime=721556.1)
4. Бородина Е.Л. /Дыхательная гимнастика для различных категорий детей. Методические рекомендации (По материалам инновационно-творческой деятельности) 1 год обучения [http://ppmsorel.ru›data/uploads/docs/2022/metod\_kopilka/](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.siyy9ZLFgca22b_RQENPdXm1MMXjFkjRmE-2N8ggjGYNxHOrldSirjGMenzKG_hLvOXuSD5qmYUoqxb-2JWHeMYK3B_NQQlOpxO3TrcXfGl0ZG1tcGpvZGRiYWFnc3Fk.ad8c4e0f6189c440e60c9e1a4766d65ebbbb7acd&uuid=&state=RsWHKQP_fPE,&&cst=AxbTlK7nwx5MwpFo5Th1ijhnyyyElpelIKSdDzD_jjkvPW8bm-s8KFU-Dk6EfQCa7fuC20sW8gt8pO3oGiNx5yfW7qhHGUYUX3C7fhw8zXT_A0IlPxt8G7O7jTFWIGaB1Cg9oZSbyHH0k5P9qHS45Ieyob38a4hFO3g9PeX1lhxceyGXZKLy-qDmltaIKuTYlmIYCGdHGS2F4nibD9GU11dIDqXCnbRQqdF0MeBeOzYOgmqTy5GtkZhXtPNYD48ts4d6h5nUMlzCqT2mlrPMSpAJMmI9Zpe5sOWx5xF2PFOHa934CUAvJkrEq4tG-Af2Dd-R13a1GGWZfBuCrtH3HJpzKJvq06YNIiGgy785t0tbtY8fn_wSpWcOOkzGEHQ7fONaBSl9Ux6ch349NAnY2lZalHMad9uGN-C2FSqQKfNZacrQj9agiE1JWmyfHduQmL3XRhgYesQvOQUni_03zDSOihNYCZPH6hT-1cnjM-o,&data=VzFITjJTUER3MkJzV3gxaVE5SWg0bmVycHl1cDh2WExqRjBXSFFRNjRRNmt4bTl6NTM4NEd5aVVsNkFYeGVpaXp3ZWRpRWRiQVNHd1dTbl9iMHY1UkIzM1ZkQWRELTVBbExFOGpIbks0YUhydV80dUI4aEpXNmE2dDctaXVPOUN1a09ycFY4cWNfaHBINjNnN2M2aHMtZVJzT1R3bENIdFRFaGpQY2dUYUdfZVZ6ZkZQNUhCMkJMNnNFYk5vVVdtLVNlR1RjTlpkUDAs&sign=c9389f1295fe7f3329e58b1a365454e4&keyno=WEB_0&b64e=2&ref=mag21uLwzH-iqa6a9U6fw6sBTXI61vrcLrAj4_J9mG7uI_2sSLMAIcHt_bfAJLCiw2OocwSRRYWqzVs54ooB00Fx4PqStX2njwdPzb9ZDPSGTyJEqfAb4hoMQHHfPdsEH-is2gMZnY0JLvtaAO9sqcKLwugbwxzOq5nu30RHYKxBOv6_cDzRXbpe3u2d--LNC5U-k5NKn1OIoHflvoKAa-gwfeXCTHCJmMrf79B054g3YDc1SCD9gaoS8HGntMMI90jiWUzjph-K8RtKUOtuA4hB9cFzNw_zb169j3vcPTWRvyk3AQ4p0aAmXxv2Flkv3jpDvrPXxTw,&l10n=ru&cts=1697504130937%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%222_x2yw04-02%22%2C%22cts%22%3A1697504130937%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22lntm4q61tn%22%2C%22data%22%3A%7B%22pageX%22%3A498%2C%22pageY%22%3A545%7D%7D%5D&mc=3.8793000860161526&hdtime=676916.7)