

**МБУДО СТАРОДУБСКАЯ ДШИ им. А.И. РУБЦА**

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ДОКЛАД  
С ЭЛЕМЕНТАМИ МАСТЕР-КЛАССА  
«Развитие певческого дыхания с помощью  
упражнений, распевок на уроках ансамблевого  
пения»**

**Подготовила преподаватель  
музыкального фольклора  
Павлова Н.А.**

**г. Стародуб, 2022**

## **Развитие певческого дыхания с помощью упражнений, распевок на уроках ансамблевого пения**

Хорошо поставленный певческий голос создает у слушателя впечатление устойчивости звучания, спокойствия и не напряженности голосообразования, а сам певец чувствует удобство, стабильность и легкость работы голосового аппарата. Ощущение опоры, сопровождающее правильное певческое голосообразование, позволяет певцу хорошо управлять голосом и долгое время избегать усталости. С потерей этого ощущения отмечается быстрая усталость в области гортани, звук «садиться на горло», вернее на шейные мышцы.

Опора - важнейшее ощущение в пении, благодаря которому певец спокойно и свободно распоряжается своим голосом. Чувство опоры голоса возникает по мере овладения техникой певческого голосообразования: постепенно начинают выявляться те ощущения, при которых голос имеет наилучшее качество, то есть звук начинает принимать опёртый характер.

Существует понимание опоры дыхания, и опоры звука. Эти два понятия взаимосвязаны. Опора дыхания – это мышечные ощущения работы мышц вдоха и мышц выдоха, их взаимодействие, а вернее и точнее, противодействие. Опора звука – это взаимодействие между воздушным подсвязочным давлением, создающееся мышцами вдоха и выдоха, и сокращением голосовых связок.

Пение на опоре – это основная характеристика, отличающая академическое пение от «домашнего напевания». Опора благоприятно влияет на качество звука, снимает напряжение с гортани и голосовых связок.

Существуют правила дыхания и пения на опоре:

1. Во время пения, где нет пауз, дышать только ртом. На больших паузах – вдох можно делать через нос;
2. Рассчитывать дыхание так, чтобы хватило на фразу;
3. Отключать опору только после снятия звука;
4. Всегда чувствовать опору больше, чем силу звука;
5. Пополнять дыхание только после окончания музыкальной фразы.

Вся работа по постановке исполнительского вокального дыхания скрыта от взора преподавателя, поэтому методика контроля над прохождением этого процесса базируется на визуальных наблюдениях работы аппарата и субъективных ощущениях преподавателя, который ладонями рук контролирует работу элементов исполнительского дыхания, проходящую в различных участках живота, диафрагмы и грудной клетки.

Понятие опоры связано с дыханием. Именно дыхание обеспечивает опору звука. Существует несколько типов дыхания: брюшное, грудное, верхнее ключичное, грудно-брюшное или косто-абдоминальное. Грудно-брюшное дыхание характеризуется наиболее равномерной и полной загрузкой всех мышц, участвующих в работе дыхательного аппарата. Этот тип дыхания включает и объединяет грудное и брюшное дыхание. На практике грудно-брюшной тип является наиболее употребляемым. Учащийся, освоивший этот тип дыхания, не будет подвержен явлениям одышки и голосовой усталости. В постановке голоса главенствующее место имеет правильно организованный вдох. Вдох - это основа звукообразования.

Вдох перед пением нужно брать достаточно активно, но бесшумно и с ощущением «скрытого» зевка. 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.

При работе с фольклорным ансамблем после вдоха я рекомендую исполнителям сделать мгновенную задержку дыхания. Это необходимо для точности интонирования звука в момент его атаки. Чем подвижнее темп исполняемого произведения, тем быстрее должна быть скорость вдоха и короче задержка дыхания.

Весьма существенным для правильной работы голосового аппарата является соблюдение правил певческой установки, главное из которых может быть сформулировано так: при пении нельзя ни сидеть, ни стоять расслаблено; необходимо сохранять ощущение постоянной внутренней и внешней подтянутости.

Для сохранения необходимых качеств певческого звука и выработки внешнего поведения певцов я акцентирую их внимания на следующих правилах:

- Голову держать прямо, свободно, не опуская вниз и не запрокидывая;
- Стоять твердо на обеих ногах, равномерно распределить тяжесть тела;
- Сидеть на краешке стула, также опираясь на ноги;
- Корпус держать прямо, без напряжения;
- Руки свободны

В процессе вокального воспитания обучающихся в условиях ансамблевого пения главная задача преподавателя заключается в том, чтобы научить их одинаковым приемам дыхания. Большая роль в развитии навыка правильного дыхания принадлежит руке дирижера

Целенаправленная работа по активизации внимания к жесту дирижера даст возможность участникам ансамбля верно и одновременно организовать процесс дыхания.

Существует большое количество методик по работе с дыханием. Например, **дыхательные гимнастики** Бориса Сергеевича Толкачёва, который

в течении 30 лет работал с детьми и взрослыми, страдающими респираторными заболеваниями. Гимнастика заключается в выполнении простых физических упражнений с озвученным выдохом. Главное в этой гимнастике — правильно дышать и делать упражнения с максимальной силой. Все упражнения заканчиваются диафрагмальным вдохом с выпячиванием живота.

Ещё есть метод Михаила Львовича Лазарева, который называется «**Звуковое дыхание**». М.Л. Лазарев считает, что разные звуки порождают разные вибрации в нашем организме, которые стимулируют обменные процессы в клетках. Это приводит к тому, что улучшается микроциркуляция в легочных альвеолах, стимулируется деятельность диафрагмы, улучшается дренаж мокроты, расслабляется мускулатура бронхов, происходит оздоровление других органов и систем организма.

**Систему трёхфазного дыхания** разработал Лео Кофлер. Основа системы дыхания заключается в тренировке дыхательного аппарата. Этот комплекс помогает тренировать равномерный выдох, устраняет носовой призыв, развивает мышцы зева и экономичный выдох. Система позволяет расширить объем легких, научиться петь или говорить при выполнении ритмичных движений. Особенно это актуально для певцов, которые во время выступлений одновременно должны и танцевать, и петь.

В работе с фольклорным ансамблем я опираюсь на комплекс упражнений, которые представлены Александрой Николаевной Стрельниковой. Я считаю, что её **дыхательная гимнастика** оказывает благотворное влияние на работу голосового аппарата, позволяет настроиться на плодотворную работу участникам ансамбля. Эта методика дает хорошие результаты при таких заболеваниях как: бронхиальная астма, хроническая пневмония, хронический бронхит, хронический насморк и гайморит, аденоиды, грипп, сердечно-сосудистые и нервные болезни, неврозы, депрессия, заболевания опорно-двигательного аппарата, заикание. Именно поэтому я считаю необходимым использовать именно этот комплекс при работе с детьми. Метод подходит для обучающихся младшего возраста, т.к. они наиболее часто подвержены риску различных видов заболеваний.

### **Основные правила выполнения упражнений:**

1. Думаем только о вдохе носом. Тренируем только вдох, который должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.

2. Выдох осуществляется самопроизвольно после каждого вдоха, желательно через рот.

Вдох – предельно активный (носом), шумный;

Выдох – абсолютно пассивный (через рот), бесшумный.

3. Вдох делается одновременно с движениями.

4. Все вдохи – движения данной гимнастики делаются в темпоритме парадного марша.

5. Каждое упражнение повторяется блоками по 8 раз, с перерывами по 2-3 сек.

6. Упражнения можно делать стоя, сидя или лежа.

### **Упражнения:**

1. «**Ладочки**» - встать прямо, согнуть руки в локтях (локти опустить вниз) и показать ладони зрителю («поза экстрасенса»). Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладонки в кулачки (хватательные движения). Подряд сделать 4 вдоха носом. Затем руки опустить и отдохнуть 2-3 секунды. Норма: 24 раза по 4 вдоха.

2. «**Погончики**» - встать прямо, кисти рук сжать в кулачки и прижать к поясу. В момент вдоха резко толкаем кулачки вниз к полу, руки выпрямляются, тянутся к полу. Затем кисти рук возвращаются в исходное положение на уровень пояса, выдох «уходит». Выше пояса кисти рук не поднимать. Подряд сделать 8 вдохов-движений. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение. Норма: 12 раз по 8.

3. «**Насос**» - Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Сделать легкий поклон вперед (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – резкий и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямиться) – и снова поклон и короткий вдох. Думайте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. Помните: «накачивать шину» нужно в темпе строевого шага. Подряд сделать 16 вдохов-движений. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение. Норма: 6 раз по 16. Упражнение «насос» – самое результативное, часто останавливает приступ бронхиальной астмы, сердечный приступ.

4. «**Кошка**» - Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Делать лёгкую, танцующую присядь и одновременно с присядью – поворот туловища вправо – резкий вдох. Затем, такая же присядь с поворотом влево и тоже резкий вдох. Ступни ног не должны отрываться от пола. Вправо – влево, вдох справа – вдох слева. Выдохи уходят между вдохами сами. Колени слегка гнутся и выпрямляются (присядь лёгкая, пружинистая, глубоко не приседать). Руки делают хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот делается только в талии. Подряд сделать 32 вдоха-движения. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение. Норма: 3 раза по 32.

5. **«Обними плечи»** -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 (всё равно, какая рука сверху – правая или левая). Руки широко в стороны не разводить и не напрягать. Попряд сделать 32 вдоха-движения. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение. Норма: 3 раза по 32.
6. **«Большой маятник»** - Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Наклон вперед – руки тянутся к полу – вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад – руки «обнимают плечи» – вдох. Кланяйтесь вперед – откидывайтесь назад, вдох с пола – вдох с потолка. Выдох уходит в промежутке между вдохами сам. Попряд сделать 32 вдоха-движения. Затем отдохнуть 2-3 секунды. Повторить упражнение. Норма: 3 раза по 32.

## Список используемой литературы

1. Велижанин Д.Н. Записки хормейстера / Д.Н. Велижанин. – Тюмень: «Вектор Бук»., 2002.
2. Вербов А. Техника постановки голоса / А. Вербов. – М., 1962.
3. Осеннева М. Дмитриев Л. В классе профессора М.Э Донец-Гессейр / Л. Дмитриев, М. Осеннева. - М., 1974.
4. Дмитриев Л. К вопросу об установке голосового аппарата в пении: труды ГМПИ им. Гнесиных, вып.1. – М., 1959.С., Самарин В.А., Уколова Л.И. Методика работы с детским вокально-хоровым коллективом. – М.: АСАДЕМА., 1999.
5. Соколов В., Попов В., Абелян Л. Школа хорового пения (вып. 2) / Л. Абелян, В. Попов, В. Соколов. – М.: «Музыка»., 1971.
6. Стулова Г.П. Теория и практика работы с детским хором / Г.П. Стулова. – М.: «Владос»., 2002.
7. Шамина Л. «Работа с самодеятельным хоровым коллективом / Л. Шамина. – М.: «Музыка»., 1988.