

Юртаева Снежанна Юрьевна,  
преподаватель вокально-хоровых дисциплин  
МАУДО «Детская школа искусств №13 (татарская)»

## МЕТОДЫ РАБОТЫ НАД ПЕВЧЕСКИМ ДЫХАНИЕМ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Пение является важнейшим средством музыкального воспитания и играет существенную роль в решении задач всестороннего и гармоничного развития ребенка. Через пение ребенок осуществляет огромный рывок в эмоциональном, музыкальном и познавательном развитии. Уже в раннем возрасте дети реагируют на песню, еще не понимая ее содержания. По мере развития мышления, речи, идет накопление новых представлений, усложняются и переживания ребенка, возрастает интерес, как к самой песне, так и ее воспроизведению. Голос ребенка - естественный инструмент, которым он обладает с ранних лет. Вот почему пение все время присутствует в жизни ребенка, заполняет его досуг, помогает творчеству.

Дыхание в пении имеет исключительно большое значение - это источник энергии для возникновения звука. Итальянские мастера *bel canto* придавали огромное значение работе над певческим дыханием, считая его основой пения. Большинство из них сходились во мнении о необходимости использования грудобрюшного типа дыхания, так как только в этом случае певец может сохранять упругое и стабильное положение гортани, зафиксированное на каком-то оптимальном для него уровне. Этот уровень стабилизации положения гортани в пении зависит от двух факторов: манеры пения и индивидуальных особенностей голоса певца. При академической манере пения гортань, как правило, занимает всегда более низкое положение относительно нейтрального (в состоянии покоя), хотя и в неодинаковой степени у разных певцов. Именно понижением гортани, которое происходит рефлекторно при активном вдохе и особенно при зевке, достигается округление звука, характеризующее академическую манеру пения.

В процессе вокального воспитания детей в условиях хорового пения задача хормейстера заключается в том, чтобы научить их одинаковым приёмам дыхания. Для этого нужно, прежде всего, убрать внешние признаки неправильных дыхательных движений, например поднятие плеч, чтобы добиться более глубокого, смешанного типа вдоха, который в пении считается наиболее целесообразным.

В процессе работы над техникой певческого дыхания я всегда обращаю внимание на характер исполняемого произведения. Поскольку дыхание в пении является выразительным средством, то один и тот же певец в зависимости от исполнительских задач может варьировать типы дыхания. Вдох по активности и объёму должен соответствовать характеру музыки и длине музыкальной фразы, которую предстоит исполнить. Момент задержки дыхания перед атакой звука также обусловлен характером произведения.

В своей хоровой практике, особенно на начальном этапе работы, я часто сталкивалась с беспорядочностью дыхательных движений. Это происходит вследствие того, что учащиеся плохо следят за собой - не заботятся о равномерном распределении дыхания на всю музыкальную фразу, берут дыхание где попало. Это отражается на звучании голосов как отдельных певцов, так и хора в целом: нарушается протяжённость звучания, появляются «звуковые провалы». Поэтому очень важно не только вырабатывать единый тип певческого дыхания, но и приучать хористов делать вдох всем одновременно по руке дирижёра в заранее отмеченных в партитуре местах.

### ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ *Основные типы певческого дыхания*

Фундаментом вокально-хоровой техники является навык правильного певческого дыхания, так как от него зависит качество звука. 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 экономного выдоха во время пения.

В певческой практике различают четыре основных типа дыхания:

- ключичный, или верхнегрудной, при котором активно работают мышцы плечевого пояса, в результате чего поднимаются плечи; такое дыхание часто встречается у детей, но оно для пения неприемлемо;
- грудной - внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям грудной клетки; диафрагма при вдохе поднимается, а живот втягивается;
- брюшной, или диафрагматический, - дыхание осуществляется за счёт активных сокращений диафрагмы и мышц живота;
- смешанный - грудобрюшное дыхание, осуществляемое при активной работе мышц как грудной, так и брюшной полости, а также нижнего отдела спины.

В вокальной - хоровой практике наиболее целесообразным я считаю смешанный тип дыхания, при котором диафрагма активно участвует в его регуляции и обеспечивает его глубину. При вдохе она опускается вниз и растягивается во все стороны по всей своей окружности. В результате туловище певца как бы увеличивается в объёме в области пояса. Воздух заполняет нижние отделы лёгких, и это ощущают мышцы спины. Боковые мышцы раздвигаются в стороны, а стенка живота выдвигается вперёд. Диафрагма уплощается и становится упругой. В момент атаки звук, как бы опускаясь сверху, давит на диафрагму, как на педаль. Она же, мягко пружиня, «подхватывает» голос, чтобы поддержать его снизу, и «замирает» в положении вдоха, упираясь изнутри во все стороны туловища по всей окружности. Нижние рёбра грудной клетки при этом оказываются слегка раздвинутыми, а верхние её отделы, немного расширенные изначально (т.е. до начала вдоха), во время дыхательных движений певца сохраняют неподвижное положение.

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 хором после вдоха я рекомендую певцам 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.

### ***МЕТОДЫ РАБОТЫ НАД ПЕВЧЕСКИМ ДЫХАНИЕМ С ДЕТЬМИ***

На первом этапе работы с хором я использую дыхательные упражнения вне пения (дыхательная гимнастика). Существуют различные точки зрения на целесообразность использования этих упражнений для формирования навыка певческого дыхания. Большинство педагогов-вокалистов всё же считают их необходимыми, особенно на первом этапе работы, когда лишь вводится понятие о правильных дыхательных движениях. В работе я опираюсь на такой комплекс дыхательной гимнастики:

#### ***Упражнение 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.

#### ***Упражнение 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.

#### ***Упражнение 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 сделать толще в районе пояса.

#### ***Упражнение 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 этом 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 несколько раз. Поскольку на них уходит не более 2-3 минут, эти упражнения хористы воспринимают как отдых в процессе репетиционной работы.

Также в практике работы с детьми применяю 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.

