

ДОКЛАД
«ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ»

ДШИ р.п. Краснозерское

Преподаватель: Понамарева Д.Г.

План

1. Механизм певческого дыхания
2. Нижнебрюшной тип дыхания
3. Практические занятия и замечания

Механизм певческого дыхания

Вокальное искусство предъявляет к голосу певца, а отсюда к его «натуральному» дыханию повышенные требования.

В пение обычное дыхание видоизменяется, осложняется. Вокальная функция голосового аппарата также отличается от привычной речевой: диапазон тонов в пении значительно обширнее, чем в разговоре, продолжительность выдерживается и увеличивается в несколько раз, так же как и их сила; кроме того, петь певцу приходится обычно в течение продолжительного времени и в больших помещениях. Ясно, что перечисленным требованиям натуральное дыхание удовлетворить не может и поэтому нуждается в предварительной специальной его организации для певческих целей.

Общепризнанно, что правильное дыхание – это фундамент на котором певец должен строить все остальное. *«Искусство пения – это искусство дыхания»*: - утверждала старая итальянская школа. Чтобы певческая культура была прогрессивной, необходима научная грамотность прежде всего в вопросе дыхания.

Главнейший фактор при изучении этого вопроса – учет функции центральной нервной системы, управляющей всеми действиями дыхательного аппарата. По утверждению видного исследователя певческого голоса, ученого-ларинголога Работнова, процесс голосообразования происходит следующим образом.

Возникнув в силу внешних раздражений, импульс из мозговых центров доходит до мышц голосовых связок и приводит их в фонаторное состояние, необходимое для образования намеченного звука. Одновременно с замыканием голосовой щели гладкая мускулатура бронхов автоматически сокращается и в соответствии с силой смыкания связок устанавливает необходимое воздушное давление. Как только голосовая щель сомкнулась, так в то же мгновение между воздушным давлением и голосовыми связками устанавливается автоматизм взаимоотношения: чем сильнее напряжение голосовых связок, тем плотнее подсвязочное давление. Происходит это потому, что импульсы мышц и слизистой оболочки гортани передаются на стенки бронхов, которые сжимаясь и расширяясь, регулируют плотность воздушного давления при участии остальных дыхательных мышц и их координацией с гладкой мускулатурой бронхов.

Гладкая мускулатура трахеи и бронхов представляет собой кольцообразные, очень сильные мускулы. Значение мускулатуры бронхов в певческом процессе подтверждается тем, что даже самый незначительный бронхит делает пение затруднительным.

Функция гладкой мускулатуры и голосовых связок и является совершенным регулятором внутригрудного и подсвязочного давления; вмешательство певца в действие этого регулятора не только не нужно, но и вредно. Саморегуляция дыхательного аппарата в пении – основа физиологически правильного типа певческого дыхания. Сила, высота, динамические оттенки звука – дело гортани и связок. Которые будут выполнять это точно лишь в том случае, если будет предоставлена самостоятельность в установлении подсвязочного давления.

Диафрагма и нижнереберные мышцы вовлекаются в процессе вдоха и выдоха незаметно для певца и лишь в той степени, которая не нарушает гармонию соотношений гладкой мускулатуры легких с мускулатурой гортани и связок.

Следует подчеркнуть роль диафрагмы в поддержании внутрибронхиального давления. Диафрагма представляет собой сплошной мускул, разделяющий грудную и брюшную полости, напряжения диафрагмы обеспечивает поддержку давления воздуха в бронхах. Помощь диафрагмы возможна, лишь когда передняя стенка живота уступчива и способна выпячиваться при пении, и мышцы брюшного пресса и спины развиты, чтобы поддерживать диафрагму в этом положении. Только при «высоком тонусе» диафрагмы тембр певца будет красивым, голос не будет уставать.

Нижнебрюшной тип дыхания

Этот тип дыхания назван так по действию мышц брюшной стенки и мышц живота. Действие происходит следующим образом:

Нижний отдел брюшных мышц слегка надавливается снизу вверх на органы брюшной полости, они на диафрагму, диафрагма на воздух, находящийся в легких, в бронхах и трахее. В момент, когда заканчивается дыхание или музыкальная фраза, делается резкий толчок нижних мышц внутрь кверху, которым выбрасывается звук вместе с неиспользованным дыханием (ассоциируется со стоном) после чего брюшная мускулатура расслабляется, живот опускается и происходит автоматический вдох. Через 2-3 месяца ученик не замечает этого движения – оно делается автоматически. Этим коротким напряжением и ограничивается для певца мускульная деятельность его дыхательного аппарата и волевое участие в управление певческим процессом.

Экспериментальные исследования, сравнение различных типов дыхания – грудного, диафрагмального и нижнебрюшного – определили значительные преимущества нижнебрюшного дыхания:

- 1) Вдох мгновенный, незаметный для самого певца, что предохраняет от набора излишнего количества воздуха.

- 2) Выдох – плавный, ровный, длительный дающий возможность широкой кантилены и длительности выдержанных нот f.
- 3) Обеспечивает участие в певческом процессе всех дыхательных мышц.
- 4) Тонизирует нервную систему певца.
- 5) Голос получает эмоционально насыщенное звучание при свободе певческого аппарата.

Практические занятия:

Перед началом пения спокойно выдохнуть лишний воздух. Сделать вдох следует спокойно и плавно, следя, как слегка надувается при этом живот. Сразу начинать петь. На последнем гласном звуке ребрами ладоней подтянуть живот от его низа вертикально вверх (но, не вдавливая внутрь!) и резко оборвать звук, отнимая руки от живота и давая его мышцам расслабиться. Все это усваивается учениками на простейших произведениях, чаще народных песнях. Нужно следить за простотой звука. Петь достаточно громко, но не кричать. Это занятия московского педагога Харлампиевой. Занимаясь по этой методикой, ученик уже через 2-3 недели можно почувствовать благоприятные перемены.

Некоторые практические замечания:

Длительная утомляемость голоса является показателем нормальной деятельности нервной системы. Для свободного проявления вокальной индивидуальности учащегося нужно идти путем освобождения его от излишних тормозящих движений (перегрузка воздухом, излишняя эмоциональность при пении, лишние движения частями тела (плечи)).

Все искажения и излишние напряжения, скрывающие индивидуальный тембр, отпадают быстрее, если удастся отвлечь внимание ученика от его голоса. Контролирование слухом своего голоса способствует удержанию неблагоприятных привычек: ученик как бы контролирует сам себя. Кроме того, субъективная оценка поющих своего голоса противоречит действительному его звучанию: несущийся вдаль полноценный звук ощущается им как слабое звучание, и наоборот, - полный массивный тон доходит до аудитории глухим. Основным у певца должно быть стремление ко все большей и больше легкости и прозрачности. Для отвлечения внимания ученика от собственного голоса полезно применять метод «психологического заглушения» путем переключения слуховых ощущений в сторону целесообразных зрительных ощущений. Ученику в качестве зрительного представления о форме певческого звука дается изображение правильного овала. Линия овала постепенно утолщается и утончается то сверху, то внизу и на более плавном как бы вырисовывании звуком таких овалов должно быть полностью сосредоточено внимания ученика при исполнении упражнения, повышая и понижая его по полутонам. Таким путем достигается

растормаживание голосового аппарата. Одновременно, у ученика создается внешнее зрительное представление о певческом звуке, рефлекторно вызывающее его плавность и округленность.

Для достижения результатов необходима тренировка, индивидуальные занятия и внимание певца к собственным ощущениям, которые, конечно же, индивидуальны.

Литература

«Как научиться петь», издательство «Казань» 1998 г.