**Роль певческого дыхания в формировании вокальных- хоровых навыков на уроках музыки и во внеурочной деятельности»**

***Разработала Андреева Елена Валерьевна, учитель музыки. Муниципальное общеобразовательное учреждение***

***«Магнитогорский городской многопрофильный лицей при Магнитогорском государственном техническом***

***университете (МГТУ) им. Г.И. Носова», Россия, Магнитогорск,2025г.***

«Это очень интересно -

Научиться песни петь.

Но не каждому известно,

Как дыханьем овладеть.

(В.Степанов)

Объектом исследования являются методические приемы и способы развития певческого дыхания.

Предмет исследования - специфика обучения навыков певческого дыхания детей в вокальном кружке дополнительного образования.

***Цель работы*** – определить роль певческого дыхания в совершенствовании вокальных возможностей воспитанника, влияние его на физическое здоровье.

***Задачи:***

1. Раскрыть особенности певческого дыхания.

2.Выявить взаимосвязь певческого дыхания с работой всего голосового аппарата.

3. Показать упражнения, помогающие выработке правильного певческого дыхания.

**Введение**

Пение является самым доступным видом музыкального искусства. И совершенствование в педагогике обучения пению всегда актуально. В процессе обучения вокалу ребенок развивается физически, расширяет свой кругозор, происходит развитие его музыкальных данных. Фундаментом, основой голосообразования является дыхание. Дыхание - это энергетический источник голоса. 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, широты диапазона.

Считается, что хорошее пение - это «мастерство выдоха». Но чтобы «мастерски выдыхать», надо научиться «вдыхать». Говорят, что театр начинается с вешалки. А в пении сначала надо научится «правильно дышать». На своих занятиях я привожу такое сравнение: «Певческое дыхание- это как бензин для машины. Не будет правильного дыхания, песня не зазвучит красиво, не будет бензина, машина не поедет. Все начинается с дыхания».

**Основная часть**

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.

Начиная рассмотрение вопроса дыхания в образовании певческого звука, следует отметить, что работа дыхательного аппарата во время речевой и певческой фонации тесно связана с работой гортани и артикуляционного аппарата.

Таким образом, что голосовой аппарат работает как единое взаимосвязанное целое. Все его основные части: дыхание, гортань и артикуляционный аппарат в процессе осуществления вокальной функции взаимосвязаны и влияют друг на друга. В голосообразовании задействованы глотка, гортань с голосовыми связками, трахея, бронхи, грудная клетка и мышцы брюшной полости. Это единый сложнейший механизм.

Чтобы сказать или спеть на дыхании фразу, нужен достаточный объем воздуха, который проходя постепенно, струей через связки - горло, как смычок по струнам, заставит наш «голосовой инструмент» звучать. И здесь главная идея показать важность дыхания в процессе звукообразования. Дыхание в пении должно быть активное, целенаправленное, собранное в упругий «пучок».

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.

Следует обратить внимание на то, что между вдохом и моментом выдоха происходит секундная задержка -- перестройка с вдоха на выдох. Задержка, но не остановка и не зажатие! Эта крошечная пауза очень важна. Главное, чтобы эта пауза оставалась такой же мгновенной и естественной, так же четко переключала ваш вдох на выдох и в пении.

При хорошем внимании в работе довольно быстро понимается механизм диафрагмального дыхания. Вокальные задачи (упражнения, произведения) на этом этапе обучения должны быть простыми, чтобы внимание ученика могло схватить все возникающие перед ним задачи и трудности. Овладение техникой диафрагмального дыхания поможет в пении выдыхать спокойной, плавной, собранной струей, плотной и непрерывной, с хорошим напором, отчего и звук будет ровным и звучным.

***Вот некоторые упражнения для решения этой задачи, которые я использую на своих занятиях.***

Встать прямо, правая рука на диафрагме, левая на ребрах так, чтобы большой палец руки уходил под лопатку, а остальные пальцы обнимали ребра. Сделать легко и быстро вдох через нос. Левая рука ощущает расширение ребер сбоку и в области спины, а правой - представляем движение диафрагмы вниз. Выдох свободный, равномерный, можно со звуком «С», «Ш», «Ф».

При вдохе необходимо:

- контролировать участие мышц;

- контролировать равномерность расходования входящего дыхания;

- использовать небольшой объем воздуха, так как переизбыток его отражается на качестве звука.

Выдох можно варьировать:

- представлять, что дуем на горящую свечу так, чтобы пламя не погасло;

- выдохнуть через рот, мысленно или вслух произнося поочередно на каждом выдохе любую из гласных И, Э, А, О, У;

- производить фиксированный выдох, т.е. процеживать воздух через сопротивляющиеся губы, или небольшое отверстие между губами, или между вытянутыми вперед губами.

Выдох с сопротивлением хорошо тренирует мышцы, участвующие в процессе выдоха.

Дыхание поддерживает звук. Оно не совершенствуется на звуке, но это взаимодополняемые процессы. Без звука развить певческое дыхание невозможно, и -- наоборот.

***Упражнение на тренировку мышц, диафрагмы, развитие опоры звука.***

Выполняется на счет: 4,8,12,16.

Встать прямо, правая рука на диафрагме, левая на ребрах так, чтобы большой палец руки уходил под лопатку, а остальные пальцы обнимали ребра. Сделать резко вдох через нос.

Начинаем произносим согласную «с» сначала отрывисто-стаккато, затем звук «с» тянем-легато. Дыхание между стаккато и легато не берем! Важно чувствовать опору звука и не сдувать «спасательный круг». Например, на счет «4» (педагог считает, дети выполняют). Отрывисто: С!С!С!С! Тянем: С-С-С-С! Заканчиваем резко. Обрываем. Полностью сбрасывая дыхание. Тоже самое на счет 8,12.16. Постепенно увеличивая объем выдоха.

Сохранение вокальной формы в процессе пения - это очень важный момент. Нужно следить за тем, чтобы после окончания музыкальной фразы, после снятия звука сохранялось, в некоторой степени, вдыхательное положение грудной клетки, как говорят вокалисты «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 вдох.

Упражнения на развитие дыхания помогают выработать правильное дыхание, увеличивают продолжительность вдоха, его силу. Их можно сочетать с движениями рук, поворотом туловища, приседанием. В них может быть включен речевой материал, произносимый на выдохе**. И в этом мне помогает комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, который достаточно часто я использую на занятиях.**

Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральный педагог. Она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапозона голоса, улучшения тембра, а в последствии и для оздоровления.

     Упражнения дыхательной гимнастики положительно влияют на обменные процессы, способствуют восстановлению центральной нервной системы, улучшают дренажную функцию бронхов, восстанавливают нарушенное носовое дыхание.

 Принцип гимнастики А. Н Стрельниковой—короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

-- Вдох- громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату, шмыгать носом, как бы нюхая).

-- Выдох- абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот, кому как удобно. О выдохе думать запрещено.

**В качестве примера приведу несколько из них.**

В этих упражнениях внимание фиксируется только на вдохах.

**Упражнения для разминки «Ладошки»**

Стоим прямо, показывая ладошки. При этом руки до локтя опущены вдоль тела. При каждом вдохе сжимаем ладошки в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 коротких шумных вдоха носом, словно принюхиваясь к чему-то. Выдыхаем произвольно через нос или рот. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**«Погончики»**

Встаем прямо, руки слегка согнуты в локтях, кисти сжаты в кулачки и прижаты к животу, на уровне пояса. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола.

**«Насос».** Стоим прямо, руки опущены. Наклоняем корпус слегка вперёд – спина круглая, кисти висят. Наклоняясь, вдыхаем; при выдохе слегка приподнимаемся. Представляем себя насосом, который ритмично подаёт воздух в шину.

**«Кошка».** Стоим прямо, руки согнуты в локтях на уровне пояса. Расслабленные ладони и локти смотрят вниз. Пружинисто приседаем, одновременно поворачивая корпус попеременно то вправо, то влево. Во время поворота – вдох и «сбрасывающее» движение руками. При возвращении в исходное положение – выдох, колени выпрямляются.

**«Китайский болванчик».** Стоим прямо, смотрим перед собой. Голова наклоняется к одному плечу – вдох, голова наклоняется к другому плечу опять вдох. Выдох – во время движения головы между наклонами. Голова между наклонами не останавливается.

**«Обними плечи».** Стоим прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч, кисти смотрят друг на друга. Теперь кидаем кисти к плечам, чтобы получился треугольник (одна рука оказывается под другой), — делаем вдох. Слегка разводим руки, чтобы они образовали квадрат, — лёгкий выдох. Руки не перекрещиваются.

Анализируя выше сказанное, можно сделать определенные выводы. Навык дыхания в пении состоит из ряда элементов:

- певческая установка, обеспечивающая оптимальные условия для работы дыхательных органов;

- глубокий, но умеренный по объёму вдох при помощи мышц живота и спины в области пояса;

- момент задержки дыхания, в течение которого фиксируется положение вдоха и готовится атака звука на заданной высоте;

- постепенный и экономный выдох;

- умение распределять дыхание на всю музыкальную фразу;

- регулирование подачи дыхания в связи с задачей постепенного усиления или ослабления звука.

**Заключение**

Таким образом, 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. Для начинающих вокалистов это самый главный фактор в обучении. Подсознательное правильное дыхание приходит только с опытом, приобретённым в тренировках под наблюдением 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.

**Список литературы**

1. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства. -Изд. 3. - Ростов н /Д: Феникс, 2007. - 91 с.
2. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. - М., 1968. - 695 с.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=qtIWItMNC0U>
4. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг/ В.В Емельянов. – 3-е изд., испр. – СПб: Лань, 2010 – 192с.
5. Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению. - М., 1987. -94 с.
6. Стулова Г.П. Развитие голоса в процессе обучения пению. - М.: Музыка, 1992. - 128 с.
7. Щетинин. М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. / М.Н. Щетинин. – 2-е изд. – М., 2005 – 367с.