

Ю.А. МАРТЫНЕНКО,
педагог дополнительного образования
ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость»

РАБОТА НАД ДЫХАНИЕМ В ДЕТСКОМ ПЕВЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Дыхание – основа, фундамент, на котором строится певческое искусство – и академическое, и народное. Поэтому, приступая к работе с детским коллективом, руководитель обязан последовательно и целенаправленно выстроить работу над дыханием. Хорошо петь – значит хорошо и правильно дышать.

В повседневной жизни человек дышит произвольно, в пении же дыхание полностью подчиняется воле поющего. Певческое дыхание обладает большей продолжительностью и объемом. При пении вдох происходит значительно быстрее, а выдох – гораздо медленнее. Вдох требует активной работы мышц, поднимающих ребра и расширяющих грудную клетку, приводит в рабочее состояние диафрагму. По скорости и объему вдох должен соответствовать темпу, характеру, протяженности музыкальной фразы, которую предстоит исполнить. Выдох же при пении должен быть плавный, равномерный, без толчков, а звук при этом ровный и упругий. От степени владения дыханием зависит чистота интонации, качество звука, выразительность исполнения. Кроме того, педагог должен научить детей удерживать дыхание, экономно расходовать его для обеспечения длительного и плавного звучания голоса.

Дыхание нужно подавать ровно, не толкая, без напряжения. Следует избегать того чрезмерного контроля над процессом дыхания в пении, результатом которого может стать напряжение голоса, «перебор дыхания» и пр. Использование при пении нижнереберного диафрагмального дыхания наиболее целесообразно и рационально.

Необходимо указать, что разделение певческого дыхания на различные типы весьма условно. Дыхание служит для исполнителя источником силы звука и всех его оттенков, поэтому опытный певец может использовать в процессе исполнения разные типы дыхания. Обучение же детей следует начинать с указаний на необходимость брать дыхание нижней частью грудной клетки, бесшумно, не поднимая плеч, расходуя его до конца фразы. Детям нужно знать, что вдох должен соответствовать темпу и характеру исполняемого произведения. Часто дети допускают ошибку при вдохе, стремясь набрать в легкие как можно больше воздуха. При этом поднимаются плечи, заполняется только верхняя часть легких, – в результате тянуть звук долго они не могут. Голос звучит сухо и сдавленно, певец часто «перехватывает» дыхание, вокальная фраза становится короткой, страдают строй и ансамбль хора.

Другой типичной ошибкой является пение без опоры на дыхание.

Опора звука ощущается в области диафрагмы и одновременно у твердого неба, ближе к передним зубам. Чувство опоры звука у детей возникает не сразу.

Руководителю необходимо постоянно обращать внимание поющих на признаки правильного, «опертого» звучания, чтобы они запоминали свои ощущения при пении. При потере чувства опоры звука появляются разные дефекты: фальшивая интонация, «качание голоса» и быстрая его утомляемость, сокращается диапазон, изменяется тембр и т.д.

Руководитель детского хорового коллектива должен постоянно контролировать дыхание у певцов, объяснять юным артистам, в чем заключается правильное певческое дыхание, рассказать об устройстве голосового аппарата, показать приемы укрепления навыков правильного певческого дыхания, фразировки, смены характера звукообразования.

Кропотливая и планомерная работа в ансамбле над певческим дыханием – неперемное условие повышения мастерства коллектива. Следует постепенно расширять репертуар хора, подбирая песни с более протяженными фразами. Когда руководитель заметит успехи в овладении начальными навыками певческого дыхания, необходимо переходить к усвоению приемов «цепного дыхания». При цепном дыхании певец делает вдох в тот момент, когда его сосед тянет звук. При возобновлении пения нужно незаметно, не изменяя динамики и характера звукообразования, включиться в общее звучание. Основные принципы цепного дыхания: не дышать там, где хочется; не расходовать запас дыхания до конца; вступать на нюанс тише в середине выдержанного звука.

Когда дети освоят эти принципы, можно переходить к работе над произведениями, в которых цепное дыхание является одним из средств выразительности. Таких образцов много среди хороводных или протяжных русских народных песен.

Упражнения на певческое дыхание должны носить индивидуальный характер, исходить из физиологических и возрастных особенностей детей. Приведенные ниже упражнения рекомендуется проводить в начале урока: дети настраиваются на пение, запоминают ощущения правильного дыхания, педагог фиксирует внимание детей на работе мышц, активно участвующих в процессе дыхания и звукообразования.

Упражнения на развитие навыков правильного певческого дыхания.

Существует множество упражнений для развития певческого дыхания. На хоровых занятиях мы используем следующие упражнения:

1. Взять дыхание энергично, слегка задержать его, зафиксировать, и считать вслух нараспев в высокой позиции: «один... два... три...» и т.д. Вдох при этом должен быть коротким, легким, бесшумным.

2. Взять дыхание, задержать его и активно, но медленно произносить звук «с». Ощутить сокращение мышц брюшного пресса и диафрагмы. Такое упражнение вырабатывает постепенный и плавный выдох.

3. Детям предлагается взять активный короткий вдох через нос, затем медленно, тонкой струйкой производить выдох, который должен быть как можно продолжительнее. Хорошим примером здесь служит надутый шарик, из которого медленно выпускают воздух.

4. Взять дыхание через нос и выпускать тонкой струйкой воздух ртом, как бы дуть на пламя свечи, которая при этом не должна погаснуть. Это упражнение помогает научиться равномерно распределять дыхание.

5. Упражнения с текстом необходимо петь ровным, одинаковой силы голосом, связывая один слог с другим. Всякое упражнение следует начинать петь с самого нижнего из удобных певцам звуков и повторять неоднократно – каждый раз на полтона выше предыдущего. Рекомендуется начинать с малообъемных по диапазону распевок, постепенно расширяя их диапазон.

Как перебор, так и недобор воздуха пагубно влияют на качество звука. Перебор дает твердую атаку, форсированный звук. Недобор – вялый, бестембровый, интонационно бедный звук.

К наиболее распространенным певческим дефектам относятся: чрезмерный перебор или недобор воздуха, поднятие грудной клетки, выпячивание живота, неверная певческая постановка, неверная фиксация дыхательного аппарата во время вдоха и выдоха. Все это рождает зажатый скованный звук.

Важно различать в терминологии понятия «задержать дыхание» и «запереть дыхание». При задержанном дыхании происходит сознательная экономия воздуха, нет ощущения неестественности. «Запирается» дыхание, когда дети не понимают, как его правильно расходовать. Дыхание берут, но во время пения диафрагма, грудная клетка, мышцы живота остаются в неподвижном состоянии, и дети используют гортань как единственный источник звука. Связки, работая без дополнительной помощи, т.е. воздушной струи, скоро ощущают усталость, утомление. Эти дефекты дыхания тормозят развитие правильных певческих навыков, лишают звучание художественности и тембральной окрашенности. Руководитель обязан проводить целенаправленную работу по разъяснению учащимся роли певческого дыхания в воплощении музыкально-исполнительского образа: фразировки, характера звуковедения, темповых и динамических градаций.