



музыкальное образование

Кондратенко Наталья Рафиковна,
*аспирант, преподаватель,
заведующая вокальным отделением
Музыкальной школы № 2 им. М. И. Глинки
Свердловская область, г. Верхняя Пышма*
vivaclassic@rambler.ru
УДК 37(792)

Дыхательная гимнастика как средство формирования навыка певческого дыхания

В свердловской области сегодня насчитывается около 160 музыкальных школ и школ искусств, имеющих дирижерско-хоровые отделения. В некоторых из этих школ организованы и успешно функционируют вокальные отделения. Чаще всего вокальные отделения в детских музыкальных школах объединяют два направления обучения пению: академическое и эстрадное. Нередки случаи, когда педагоги обучают детей и эстраднему, и академическому пению, что является препятствием для правильной постановки голоса и его охраны, особенно в детском возрасте. Определенные трудности создает также возраст начинающих вокалистов – учащиеся от 10 до 18 лет. Эти ученики нередко являются студентами вузов и колледжей другой профессиональной направленности.

Следует отметить, что работа по формированию различных вокальных навыков младших школьников отличается от работы с детьми подросткового и юношеского возраста. Основной причиной такого отличия является мутация в подростковом возрасте, увеличивающийся объем грудной клетки, рост всего организма. Однако объединяющим фактором, затрудняющим работу вокального педагога с учащимися любого возраста, является отсутствие навыка певческого дыхания, которое ведет к возникновению таких недостатков, как высокое дыхание (ключичное, грудное) [5], мелодекламация, заменяющая пение, интонационная неустойчивость, гнусавый и горловой призыв в голосе. Эти голосовые недостатки заставляют педагогов задуматься о необходимости поиска методик, технологий и упражнений, способствующих формированию навыка певческого дыхания. К таким упражнениям относятся те, которые связаны с применением комплекса дыхательной гимнастики.

С давних времен поставленное дыхание у певца являлось основой правильного голосообразования. Римские певцы VIII столетия, служившие при дворе Карла Великого, с помощью техники дыхания делали из своих учеников «настоящие музыкальные инструменты из плоти и крови» [17]. Гораздо позже, в XVI–XVII веках, в Европе формируется множество национальных вокальных школ. Благодаря вовлечению в процесс формирования певческого голоса смежных наук (физиология, акустика) работа педагогов и вокалистов становится осознанной и упорядоченной. Много внимания уделяется дыханию и охране голоса [1].

Высказывание выдающегося педагога XIX столетия Ф. Ламперти «Школа пения есть школа дыхания» подтверждает тот факт, что проблема дыхания во все века являлась одной из важнейших в формировании голоса. На начальном этапе постановки этого навыка певцам, Ф. Ламперти использовал элементы дыхательной гимнастики, являющейся вспомогательным средством формирования выдоха в пении [8].

В литературе имеются работы наших соотечественников, выдающихся ученых, педагогов и певцов, направленные на выработку навыка певческого дыхания с применением различных видов дыхательной гимнастики (звучной и беззвучной) [6, 7, 8, 11]. «Такие известные педагоги, как А.М. Додонов (1891), И.П. Прянишников (1899), О.Л. Лобанова (1915), П. Органов (1951), А. Ардер (цит. по М. Китс, А. Мик, 1976) и др., рекомендовали певцам заниматься специальной дыхательной гимнастикой для овладения замедленным выдохом» [1, 35]. Русский педагог, воспитавший целую плеяду профессиональных исполнителей И.П. Прянишников, использовал дыхательную гимнастику в своей повседневной практике. Беззвучные упражнения в методике И.П. Прянишникова направлены на тренировку главной мышцы вдоха – диафрагмы. Один из представителей итальянской школы в России, выдающийся педагог С.М. Сонки, помимо комплекса «механических» беззвучных упражнений, использовал озвученную дыхательную гимнастику, которая была направлена не только на удлинение выдоха в пении, но и на выработку ощущений в области резонаторов [9].

Современные педагоги Н.Б. Гонтаренко и Д.И. Огороднов в работе с начинающими вокалистами также используют дыхательные упражнения, направленные на организацию вдоха и выдоха в пении. Педагогическая практика этих педагогов описана в методических работах Н.Б. Гонтаренко «Сольное пение. Секреты вокального мастерства» и Д.Е. Огороднова «Музыкально-певческое воспитание детей в образовательной школе», в которых обращалось внимание не только на формирование вокальных данных, но и на психологические особенности обучаемых, которые либо способствуют развитию их голоса, либо угнетают его.

Учитывая опыт современных педагогов и педагогов предыдущих поколений, можно утверждать, что использование приемов дыхательной гимнастики, направленной на формирование навыка певческого дыхания начинающих вокалистов, являлось хорошим помощником в работе с разновозрастным контингентом начинающих вокалистов.

Цель настоящей статьи – описать комплекс упражнений дыхательной гимнастики, направленный на развитие певческого дыхания у начинающих вокалистов.

Задачи работы:

- диагностировать проблемы в голосообразовании начинающих вокалистов в возрастной категории от 10 до 14 лет;
- описать упражнения дыхательной гимнастики;
- определить границы применимости комплекса дыхательной гимнастики с учетом имеющихся недостатков в голосе начинающих вокалистов.

Наблюдение за начинающими вокалистами в возрасте от 10 лет до 14 лет и апробация комплекса дыхательной гимнастики проводилась на базе детской музыкальной школы № 2 им. М.И. Глинки г. Екатеринбурга в период с 2006 по 2011 год. Время наблюдения за каждым учеником и работы с ним в среднем составляло 1,5–2 года. Следует отметить, что комплекс дыхательной гимнастики внедрялся в учебный процесс и на последующих этапах обучения.

В данном исследовании был задействован 31 учащийся этой возрастной категории. В процессе работы были определены 2 группы с начинающими вокалистами в возрасте от 10 до 14 лет – экспериментальная (16 учащихся) и контрольная (15 учащихся). В обеих группах при прослушивании голосов были выявлены следующие недостатки в голосообразовании учащихся: высокое дыхание (ключичное, грудное), мелодекламация, интонационная неустойчивость, гнусавый и горловой призыв в голосе. Учащиеся были распределены по группам так, что количество голосовых недостатков оказалось примерно одинаковым как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

В процессе работы с учащимися музыкальной школы были также определены недостатки, не связанные с дыханием. Это сип и частичное несмыкание голосовых складок в среднем регистре голоса. Данные проблемы больше относятся к заболеваниям голоса. Учащиеся с этими недостатками не принимали участия в эксперименте.

Комплекс дыхательной гимнастики был введен в 2006 году. В течение первой четверти педагогом принято решение применить комплекс дыхательной гимнастики только у трех человек из класса. Эффективность использования этих упражнений

подтвердилась многими показателями. В частности, тем, что к концу 2007 учебного года только эти ученики стали лауреатами районного конкурса вокалистов.

К началу следующего учебного года в экспериментальную группу были включены еще 4 начинающих вокалиста. Далее группа формировалась так. Многие из ребят в процессе самостоятельной домашней работы, глядя на результаты своих однокашников, сами стали применять некоторые из упражнений (5 учащихся). Затем эти упражнения в виде комплекса стали применяться на уроках этих учеников. Во втором полугодии 2008 года, по решению педагога, в экспериментальную группу вошли еще 4 учащихся с высоким дыханием (1 человек – ключичное, 3 – грудное). Таким образом, сформировалась экспериментальная группа из 16 человек.

На каждое из упражнений отводилось по 1–2 минуты, что равнялось 8–10 повторениям. Весь комплекс занимал около 10 минут от урока. Последовательность предложенных упражнений определялась педагогом с учетом скорости освоения учащимися каждого последующего упражнения данного комплекса.

Внимание ученика в каждом упражнении должно преимущественно концентрироваться на выдохе, так как выдох в выработке навыка певческого дыхания является основной функцией, которую необходимо научиться контролировать. Комплекс желательно использовать в описанной последовательности, так как каждое упражнение является продолжением и закреплением предыдущего.

Приведем примеры комплекса дыхательной гимнастики:

Упражнение 1. Способствует выработке правильной координации вдоха и выдоха.

Сесть на край стула. Ноги вместе. Спина прямая. Руки выше пояса, на двух нижних рёбрах. Сделать глубокий вдох, сосредоточив внимание на том, чтобы рёбра раздвинулись, а живот чуть подавался вперёд. Задержать на 2-3 секунды и медленно выдыхать, не допуская быстрого «спадения» рёбер.

Упражнение 2. Способствует правильной координации вдоха и выдоха. Укрепляет функцию выдоха.

Положение тела согласно упражнению № 1. Сделать вдох, присев как бы на край стула, сосредоточив внимание на нижнем отделе грудной клетки. Поднимаясь, сделать выдох.

Закрепив упражнение между вдохом и выдохом, необходимо добавить задержку дыхания на 2–3 секунды. Далее также удлинить выдох вдвое.

Упражнение 3. Способствует координации вдоха и выдоха. Укрепляет функцию выдоха. Улучшает работу диафрагмы.

Сесть на край стула. Ноги вместе. Спина прямая. Руки выше пояса, на двух нижних рёбрах. Сделать глубокий вдох, сосредоточив внимание на том, чтобы рёбра раздвинулись, а живот чуть подавался вперёд. Задержать на 2–3 секунды и медленно выдыхать, не допуская быстрого «спадения» рёбер.

Упражнение 4. Дыхание «собачкой» [1]. Способствует укреплению дыхательной системы вокалиста, тренировке диафрагмы.

Встать прямо, положив руку на живот (мысленно разделив его на три части от солнечного сплетения, на нижнюю треть). Рот приоткрыт (ощущение зевка), дыхание быстрое. Обратить внимание на то, чтобы живот на выдохе всё время подавался вперёд. Далее, акцентируя внимание на выдохе, найти удобный ритм выполнения этого упражнения.

Упражнение 5.

Рекомендуется использовать на начальном этапе обучения. В последующих этапах, когда дыхание начинающего вокалиста сформировано (проточное, имеет опору, голос «льется») от этого упражнения можно отказаться, либо разнообразить его более сложными интервалами (секста, септима, октава, различные виды трезвучий). Упражнение способствует формированию навыка певческого дыхания и координации работы голосообразующей системы.

С учетом того, что многие начинающие вокалисты интонируют не чисто, упражнение нужно выполнять с помощью аккомпаниатора (педагога, концертмейстера).

Сесть на край стула. Ноги чуть меньше ширины плеч, удобно. Одна рука свободно, другую положить на живот (согласно упражнению 4). Предлагается распевать терцию или квинту (эти интервалы наиболее устойчивы и поэтому удобны для координации слуха и голоса начинающего вокалиста) вверх по полутонам на гласную «а», при этом на верхний тон квинты или терции необходимо встать, выполнив звучный выдох. При правильном выполнении упражнения живот на верхний тон чуть подается вперед.

Тональность этого упражнения определяется в зависимости от типа голоса. Сопрано с тональности E-dur вверх по полутонам обычно до тональности C-dur (верхний тон квинты будет нота соль второй октавы, терции нота ми). Затем вниз по полутонам вернуться в исходную тональность.

Главный акцент этого упражнения делается на выдохе, так как плохая техника на выдохе свидетельствует о плохой координации работы дыхания и голосового аппарата. С помощью предложенного упражнения ее можно укрепить. Для вокалистов первого года обучения из двух предложенных интервалов рекомендуется использовать терцию, так как этот интервал легче скоординировать.

По истечении шести месяцев применения комплекса дыхательной гимнастики появились следующие результаты, которые представлены в таблице:

№	Недостатки	Экспериментальная			Контрольная		
		До	После	Изм-е	До	После	Изм-е
1	Высокое дыхание (ключичное)	1	0	-1	0	0	0
2	Высокое дыхание (грудное)	14	8	-6	11	10	-1
3	Интонационная неустойчивость	11	7	-4	10	7	-3
4	Мелодекламация	3	1	-2	5	3	-2
5	Гнусавый призвук	2	1	-1	3	2	-1
6	Горловой призвук	4	1	-3	2	2	0
	Итого:	35	18	-17	31	24	-7
	% изменения	x	x	-48,6	x	x	-22,6

Таким образом, эффективность применения комплекса дыхательной гимнастики подтверждена полученными результатами. Количество голосовых недостатков в экспериментальной группе, в основе которой лежал комплекс дыхательной гимнастики, уменьшилось на 48,6%. В контрольной группе количество голосовых недостатков уменьшилось на 22,6%.

Оценивая результаты проведенной работы, сформулируем следующие выводы:

1. Комплекс дыхательной гимнастики эффективен для учащихся возрастной категории с 10 до 14 лет со следующими недостатками в голосе: высокое дыхание (грудное, ключичное), мелодекламация, горловой призвук.

2. Анализ результатов позволил выявить недостаточную эффективность для учащихся с гнусавым призвуком и интонационной неустойчивостью. Известно, что природа интонационной неустойчивости двояка [15]. Если причина интонационной неустойчивости в плохой координации слуха и голоса, комплекс может быть положен в работу над проблемой. Однако если интонационная неустойчивость связана с низкой слуховой восприимчивостью звуков (тугоухость), то комплекс дыхательной гимнастики не будет эффективным.

Причиной гнусавого призвука в голосе, возможно, явились имеющиеся у учащегося заболевания (хронический насморк, аденоиды).

3. Комплекс дыхательной гимнастики может быть положен в методику формирования навыка певческого дыхания у начинающих вокалистов любого возраста, обучающихся в учреждениях дополнительного образования: музыкальных школах, школах искусств, вокальных студиях, кружках при общеобразовательных школах и гимназиях.

Литература

1. Аникеева З.И. Аникеев Ф.М. Как развивать певческий голос. Кишинев: «Штиинца», 1981. 124 с. Ил.
2. Вокальная школа Петербургской консерватории: Страницы истории: Сб. тр. СПб., 2008. 216 с.
3. Вопросы вокальной педагогики: Сб. тр. Выпуск пятый. Под ред. Л. Б. Дмитриева. Л.: Музыка, 1976. 264 с.
4. Вопросы вокальной педагогики: Сб. тр. Выпуск шестой. Под ред. Л. Б. Дмитриева. Л.: Музыка, 1982. 184 с.
5. Голос и речь №2 (2) 2010. Междисциплинарный научно-практический журнал. 122 с.
6. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение. Секреты вокального мастерства. Феникс, 2006г. 175 с.
7. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 2000. 368 с., ноты, ил.
8. Зи Ненси. Искусство дыхания. Шесть простых уроков для достижения успеха, здоровья и процветания. Пер. с англ. Е. Винецкой. К.: «София», М.: ИД «София», 2003. 272 с.
9. Козлянинова И.П., Чарели Э.М. Тайны нашего голоса. Екатеринбург: Диамант, 1992. 320 с.
10. Ламперти Франческо. Искусство пения. С-П., М., Кр., 2009. 75 с.
11. Луканин В.М. Мой метод работы с певцами. Л., 1972. 117 с.
12. Ниши К. Энергетическое дыхание. СПб.: ИК «Невский проспект», 2001. 128 с.
13. Огороднов Д.Е. Музыкально-певческое воспитание детей в общеобразовательной школе. Музыкана Украина, 1981. 233с.
14. Прянишников И.П. Советы обучающимся пению. М.: Государственное музыкальное изд-во, 1998. 112 с.
15. С.М. Сонки. Теория постановки голоса в связи с физиологией органов дыхания и гортани. М., 1885. 245с.
16. Фучито Сальваторе, Бейер Барнет Дж. Искусство пения и вокальная методика Энрико Карузо. Пер. с нем. Шведе Е.Е. 3-е изд., доп. СПб.: Композитор – Санкт-Петербург, 2005. 56 с.
17. <http://lib.ru/CULTURE/MUSICACAD/PECERSKAYA/vocal.tx>.