

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКИЙ (ПОДРОСТКОВЫЙ) ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»**

**СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ КЛУБ «РИТМ»**

**СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ
на постановку певческого дыхания
у юных вокалистов**



**Сборник предназначен
педагогам дополнительного образования**

**Автор-составитель:
Комиссарова Анна Сергеевна
педагог дополнительного образования
МБУДО Центр «Юность»**

Новосибирск, 2023



СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ	3
ВВЕДЕНИЕ	4
1. Методы работы над певческим дыханием	5
2. Возрастные особенности юных вокалистов	7
3. Основные типы дыхания.....	8
4. Певческая опора дыхания	9
5. Дыхательные упражнения для внутреннего ощущения работы диафрагмы, межрёберных мышц и мышц брюшной стенки.....	11
6. Дыхательные упражнения	13
7. Упражнения для ощущения звука на опоре.....	16
8. Дыхание во время выступления	18
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	19
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	19



АННОТАЦИЯ

Природа не одаряет каждого человека певческим талантом, но настойчивым трудом это можно приобрести. Слух и чувство ритма могут быть развиты регулярными занятиями. В процессе производства звука задействованы различные мышцы, и их можно привести в форму через упражнения, придерживаясь вокальной техники.

В предлагаемом сборнике собраны и систематизированы упражнения для обучающихся вокальных студий на внутренние ощущения работы диафрагмы, межрёберных мышц и мышц брюшной стенки, различные дыхательные упражнения. Отдельное внимание в сборнике уделено навыкам дыхания во время выступлений. Также сборник содержит видеоуроки на постановку вокального дыхания.





ВВЕДЕНИЕ

Я глубоко уверена, что любой человек, способный создавать звуки, может исполнять песни! Конечно, это требует сильного желания и готовности вложить усилия и время в обучение. Природа не одаряет каждого человека певческим талантом, но настойчивым трудом это можно приобрести. Слух и чувство ритма могут быть развиты регулярными занятиями. В процессе производства звука задействованы различные мышцы, и их можно привести в форму через упражнения, придерживаясь вокальной техники.

Главная цель на начальном этапе обучения пению



**научиться
правильно
дышать**

Вокальное дыхание играет ключевую роль, оно является основой и опорой для звука. Правильное дыхание позволяет точнее настраиваться на интонацию, контролировать звук в пространстве, ощущать свободу звучания и приобретать красивую, богатую обертонами окраску. Выбор темы данной работы не случаен.

Я уже 24 года преподаю эстрадный вокал. Конечно, каждый начинающий вокалист интересен по-своему, независимо от возраста, но средний школьный возраст имеет свою специфику. Подростки не всегда готовы выполнять однообразные и довольно утомительные упражнения, им требуется особый



подход. В данной работе представлены простейшие упражнения для развития вокального дыхания, из которых можно выбрать подходящие по характеру и настроению упражнения для каждого начинающего вокалиста.



**Человеческий голос –
это инструмент,
способный создавать
прекрасную музыку.**

Дыхание играет важную роль в формировании звука. Навык правильного дыхания при пении является основой вокальной техники, от которой зависит качество звука. Правильное дыхание - это основа, на которой можно построить свои вокальные навыки в разных музыкальных жанрах, таких как эстрада, джаз, классика и др. Если вы слышите сильный и мощный голос у певца, то это не только результат природных задатков, но и хорошей техники дыхания. Именно такие голоса запоминаются, они способны оказывать влияние на публику, которая стремится подражать им.

1. МЕТОДЫ РАБОТЫ НАД ПЕВЧЕСКИМ ДЫХАНИЕМ

На первом этапе работы одним из методов является использование дыхательных упражнений **вне пения**.

Дыхательные упражнения без пения необходимы лишь в том случае, когда вводится понятие о правильных дыхательных движениях. С этой целью рекомендуется несколько упражнений в определенной последовательности.

Для формирования более прочного навыка правильных дыхательных движений упражнения следует выполнять регулярно. Этим упражнениям обычно отводится 2-3 минуты. Их можно использовать как дыхательную гимнастику для отдыха в процессе репетиции, и особенно рекомендуется применять в работе с ансамблем. Нередко в практике ансамблевой работы с



детьми используется метод произнесения слов песни в ритме мелодии **активным шепотом** с четкой артикуляцией. Этот метод не только укрепляет дыхательные мышцы, способствует появлению ощущения опоры на дыхании, но тренирует артикуляционный аппарат.

Правильное использование дыхательного аппарата позволяет не только петь длинные фразы на одном дыхании, но и открывает новые возможности для голоса. При эстрадном пении использование мышц брюшного пресса и диафрагмы снимает нагрузку с мышц горла. Благодаря этому горло не устает, вы не рискуете потерять голос, и он может свободно развиваться как в верхней, так и в нижней части диапазона.

Разумное дыхание становится ключевым аспектом в процессе обучения пению и развитию голоса. Если вы не обладаете правильной техникой дыхания, ваши усилия по освоению вокальных произведений или сценической речи могут оказаться безрезультатными или даже привести к частичной или полной потере голоса. На самом деле, правильная постановка дыхания включает в себя несколько аспектов - это использование полного объема легких, а также активацию мышц брюшного пресса и диафрагмы во время дыхания. Важно также учесть естественные резонаторы, которые помогают улучшить звучание голоса. Кроме того, правильная постановка дыхания имеет важное значение для всех, кто стремится сохранять здоровье. Часто мы дышим поверхностно, используя только верхний отдел легких. Это, так называемое, грудное дыхание, при котором мы получаем лишь часть необходимого организму кислорода и задействуем меньшую часть дыхательной системы – всего около 10%. В то время как глубокое диафрагмальное дыхание, которое также называется брюшным дыханием, использует легкие в полном объеме, а также активирует мышцы брюшного пресса и диафрагму.



2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ВОКАЛИСТОВ



В процессе вокального обучения детей среднего школьного возраста, музыкально-певческое развитие служит эффективным способом раскрытия их индивидуальности, активизации мышления и самореализации. Для достижения эффективности музыкально-певческого развития у детей этого возраста требуется организация педагогических условий, основанных на специальных принципах и методах. Эти условия объединяют познавательные процессы с практическими умениями и опираются на процессы мышления.

В подростковом возрасте дети начинают осознавать и ощущать, как работает их голосовой аппарат. Очень важно иметь правильное певческое положение, так как от этого зависит работа дыхательной и звукообразующей систем. Нужно стоять свободно, держать корпус и шею прямо, ноги находятся на полу, а подбородок не поднимают.

Также большое значение имеют упражнения, которым уделяется не менее одной трети урока. Они помогают развивать слух, формировать чистую интонацию и расширять диапазон голоса. Голос у подростков может быть неустойчивым, но несмотря на это, очень важно учить детей петь в настройке. Это задача, требующая тщательной работы. Важно следить, чтобы ребенок не переходил на крик, потому что детский голос не предназначен для громкого пения. Оно должно быть осторожным.



Некоторые дети ошибочно считают, что чем громче они поют, тем лучше. Когда ребенок заставляет себя петь громко и постоянно напрягает звук, он может потерять голос. Нужно петь без напряжения, с максимальной естественностью - только в этом случае создаются условия для успешного развития голоса. Также нежелательно петь слишком высоко или слишком низко, потому что это может



привести к потере звонкости и силы голоса. Регулярное пение важно для развития вокальных данных.

В подростковом возрасте у детей происходят заметные изменения в голосе и голосовом аппарате. У мальчиков начинается период мутации, который связан с гормональными изменениями, вызывающими физические изменения в голосовых органах. В этот период хрящи гортани увеличиваются, а голосовые мышцы становятся больше. Из-за этих изменений возникают трудности с голосообразованием, такие как нарушения в звуковой высоте, охриплость, покраснение и отёчность гортани. Чтобы минимизировать нагрузку на голосовой аппарат в этот период, важно ослабить нагрузку на голос, иногда ограничиваясь только тренировочными упражнениями.

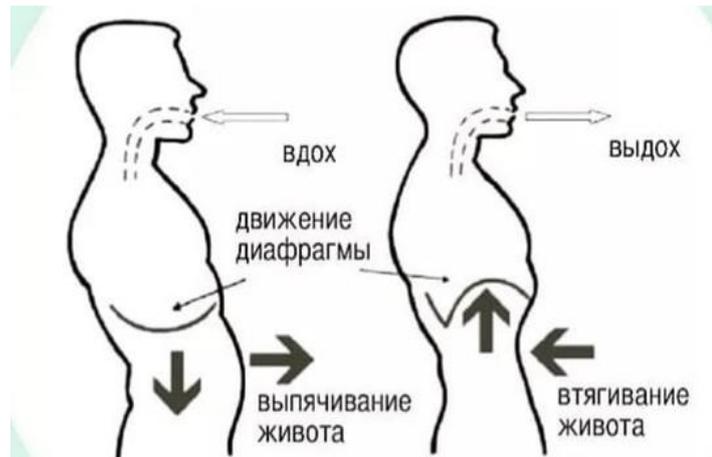
3. ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ДЫХАНИЯ

Дыхание является основой для производства звуков голоса. Редко кто может хорошо распеваться без правильной поддержки дыхания. Певческое дыхание отличается от обычного физиологического. При пении фаза выдоха значительно удлиняется, а вдох укорачивается, и контроль над процессом становится более волевым. Основная цель контролируемого певческого дыхания - научиться выпускать звук более плавно и экономно во время пения. В практике обучения вокалу выделяются три типа дыхания:

1. **Грудное дыхание** - при нем мышцы грудной клетки активно участвуют в процессе, ограничивая движения диафрагмы. Вариантом грудного дыхания является ключичное (или верхне-грудное) дыхание, сопровождающееся напряжением мышц шеи и ограниченным голосообразованием.

2. **Смешанное дыхание** - в этом типе активны мышцы грудной и брюшной полости, а также диафрагма. Во время вдоха высоко поднимаются и расширяются нижние ребра, диафрагма становится активной, а верхняя часть грудной клетки остается почти неподвижной.

3. **Брюшное (диафрагмальное) дыхание** - при этом типе дыхания активно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной полости.



4. Рисунок 1 – Диафрагмальное дыхание

Важной задачей дыхательной системы во время пения является согласованная подача воздуха с другими частями голосового аппарата. Это дает возможность развить навык контролируемого и эффективного выдоха при исполнении песен. Выбор типа дыхания должен осуществляться с учетом удобства и качества звучания, а не под влиянием предвзятых мнений о том, какой тип дыхания является самым выгодным. Определение дыхания по типам является условным и больше теоретическим, поскольку на практике нет четкого разграничения между ними. Тем не менее, для педагогической практики вокального искусства наиболее удобным считается диафрагмальное дыхание с активностью нижних ребер. Правильная тренировка на этом типе дыхания позволяет достичь высокого уровня вокальной мастерства. С научной точки зрения, подобный тип дыхания наиболее разумен для большинства людей, поскольку это адаптация дыхания к пению, и не является ничем особенным или эксклюзивным вокальным дыханием.

4. ПЕВЧЕСКАЯ ОПОРА ДЫХАНИЯ

Опора дыхания - это взаимодействие дыхательных мышц, их согласованное движение во время сокращения. Она должна быть гибкой, упругой и пластичной. Мышцы живота и диафрагма регулируют выдох при пении, а грудная клетка делает звук мощным и объемным без изменения своей формы. В вокале опора на диафрагму и использование грудного резонатора



считается важными. Основным критерий певческой опоры - это качество производимого звука. Хорошо передаваемый звук считается опорным, богатым тембровыми оттенками, округлым и хорошо звучащим. Наоборот, неопорный звук беден тембром, тусклый, несобранный и слабый по звучанию. Во время дыхательных упражнений важно следить за движением диафрагмы и сохранением спокойного положения плеч, не наклоняться вперед при сидении или стоянии.

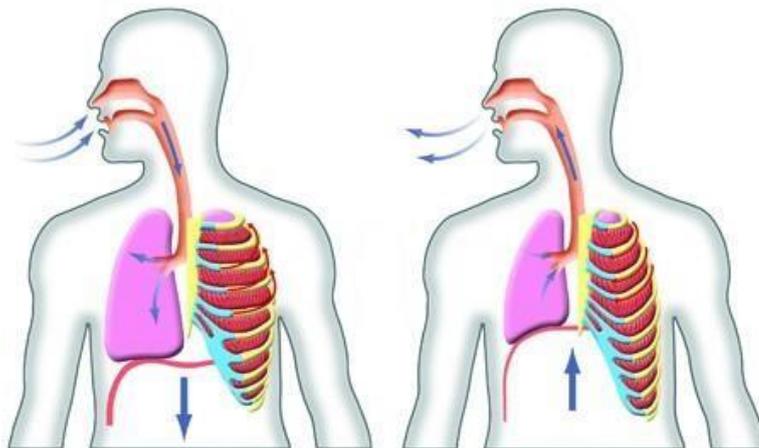


Рисунок 2 – Сокращения диафрагмы при вдохе и выдохе

Дыхание имеет огромное значение в работе голосового аппарата певца. Оно не только инициирует звучание, но и влияет на его силу, динамику, тембр, высоту и многие другие аспекты. Для певца важнее не столько сила дыхания или объем вдоха, сколько способ контроля и расходования воздуха, регулирование выдоха во время пения и согласованная работа дыхательной системы с другими физиологическими компонентами голосового аппарата. Во время исполнения наш дыхательный аппарат тесно взаимодействует с гортанью и артикуляцией.



5. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО ОЩУЩЕНИЯ РАБОТЫ ДИАФРАГМЫ, МЕЖРЁБЕРНЫХ МЫШЦ И МЫШЦ БРЮШНОЙ СТЕНКИ

Процесс вдоха должен осуществляться через нос и рот, тихо, быстро и полностью. Ребра расширяются, а диафрагма сокращается, при этом мышцы не должны быть напряжены.

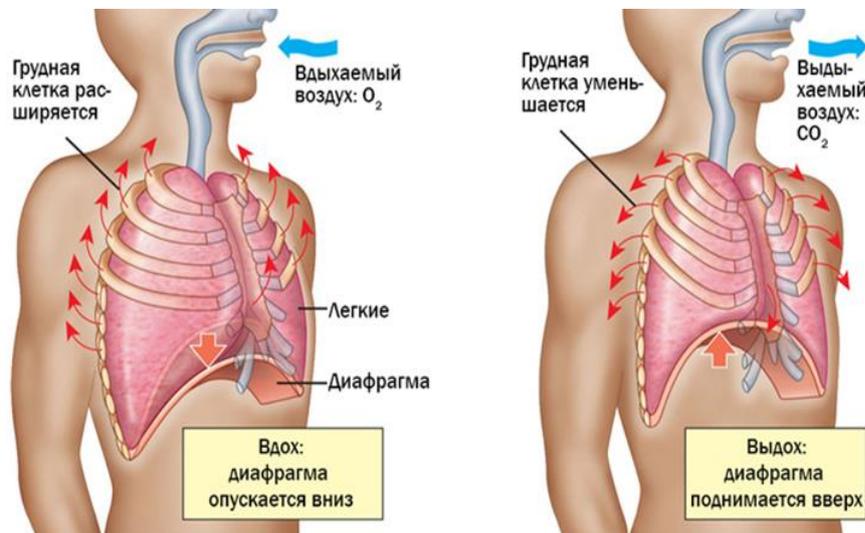


Рисунок 3 – Работа диафрагмы

Правильное певческое дыхание начинается с правильной фазы вдоха, которая включает в себя следующие правила:

- Вдох должен быть активным, но незаметным для окружающих;
- Вокалист должен осознанно контролировать вдох;
- Вдох следует осуществлять в соответствии с принципом полувзвеса.

Важно помнить - если остается излишек воздуха, его лучше выдохнуть после завершения фразы, но до следующего вдоха.

Далее есть несколько упражнений, которые помогут в регулировании дыхания и контроле за процессом. Они включают стояние перед зеркалом и определение применяемой техники вдоха, а также лежание на спине и контроль дыхания через нос и рот.



Регулируем дыхание

Перед зеркалом сделайте вдох и обратите внимание на поднятие плеч и грудной клетки. Ощущаете ли вы звук засасывания воздуха? Ложась на спину, убедитесь, что ваш позвоночник находится в естественном положении и сделайте вдох через нос и выпускайте воздух через зевки.

1

В том же положении, сделайте несколько плавных глубоких вдохов и обратите внимание на движение живота.

2

Затем «засмейтесь животом», обратите внимание на движение в диафрагме.

3

Сделайте вдох, почувствуйте поднимающийся живот, затем плавно выдохните воздух. Обратите внимание, что после выдоха возникает пауза перед вдохом.

4

5

Дышите легко и, не пытаясь вдохнуть больше, произносите что-то на выдохе, например, «расслабляюсь».

6

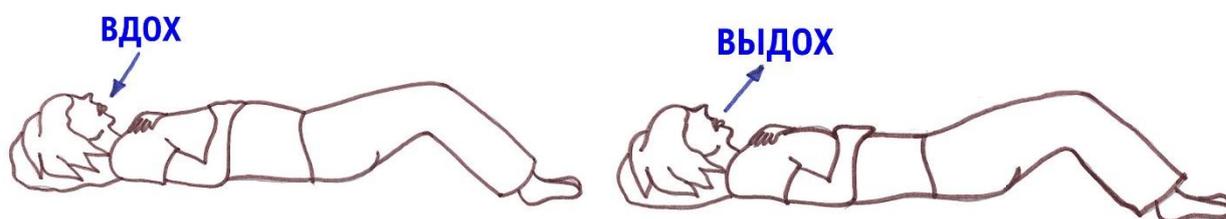
Примите сидячее положение и продолжайте контролировать свое дыхание. Повторите одно из первых упражнений.





7

Вернитесь к зеркалу и выполните пятое упражнение, следя за спокойной позой и расслабленностью.



Если у вас возникает головокружение, остановитесь и вернитесь к нормальному дыханию, сфокусируйтесь на выдохе.

6. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

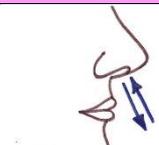
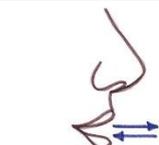
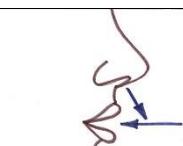
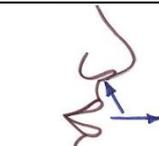
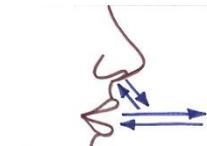
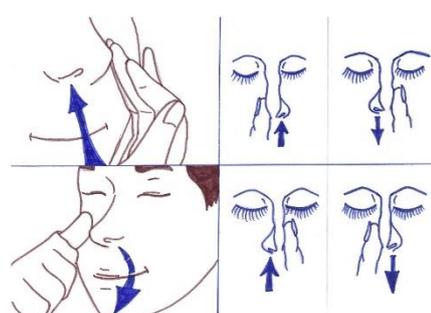
Эти упражнения направлены на контроль дыхания, координацию вдоха и выдоха, развитие мышц, улучшение техники дыхания и многие другие аспекты.

Важно помнить следующее:

- Необходимо уделить им достаточно времени и сосредоточиться на четкой работе задействованных мышц.
- Перед выполнением упражнений рекомендуется проветрить помещение и держать ровную позу, чтобы ничто не мешало сосредоточиться.
- Важно не пугаться головокружения, оно может возникнуть в случае, если вы начнете дышать большим объемом кислорода, чем обычно. При возникновении головокружения стоит вернуться к нормальному дыханию и постепенно увеличивать длительность упражнения.



Схемы дыхательных упражнений

Содержание упражнения	Схема выполнения
<input checked="" type="checkbox"/> Плавно вдохнуть и выдохнуть носом (5 раз)	 <p>Дыхание носом</p>
<input checked="" type="checkbox"/> Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (5 раз). Это - своеобразный «массаж» связок	 <p>Дыхание ртом</p>
<input checked="" type="checkbox"/> Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (5 раз)	 <p>Вдох - ртом Выдох - носом</p>
<input checked="" type="checkbox"/> Вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (5 раз)	 <p>Вдох - носом Выдох - ртом</p>
<input checked="" type="checkbox"/> Плавно сделать комбинированный вдох (ртом и носом) и также сделать комбинированный выдох (5 раз)	 <p>Комбинированное дыхание носом и ртом</p>
<input checked="" type="checkbox"/> Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (5+5 раз)	



<p>✓ Вдохнуть воздух, выдохнуть через плотно сжатые губы надув щёки. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы щёк, губ и интенсивность выдоха (дыхания).</p>	
<p>✓ Вдохнуть воздух надув щеки как шар. Резко тремя одинаковыми порциями выдыхать воздух через «губы-трубочку». Это упражнение активизирует мышцы щёк, губ и работу брюшных мышц и диафрагмы</p>	
<p>✓ Беззвучно сказать «ы». Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкого и твёрдого неба</p>	
<p>✓ Дышать через губную гармошку, как через фильтр. Втянуть, как насосом, воздух через гармошку до полного объёма ваших лёгких, а потом (опять через гармошку) выдохнуть (выдуть) постепенно весь воздух.</p>	

Не надо пугаться головокружения. Сначала упражнение делается 15 секунд, постепенно увеличивается (через день) длительность упражнения: 10, 20, 30 секунд и так далее.



Эти упражнения могут быть полезны не только для певцов, но и для всех, кто хочет улучшить свою дыхательную технику и сделать дыхание более эффективным.

7. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЩУЩЕНИЯ ЗВУКА НА ОПОРЕ

Эти упражнения действительно могут помочь юному вокалисту развить вокальное дыхание и почувствовать звук на опоре. Упражнения, направленные на контроль дыхания и развитие мышц дыхательной системы, способствуют эффективной работе диафрагмы и межрёберных мышц, что важно для создания сильного и устойчивого воздушного потока, проходящего через гортань и достигающего связок.

Развитие вокального дыхания также способствует улучшению контроля над интонацией, громкостью и длительностью фразы, а также повышению общей выносливости вокального аппарата. Все это является фундаментом для качественной вокальной техники и красивого звучания.

Правильное дыхание является фундаментальным элементом для здорового и продуктивного вокального исполнения. Я рассмотрю каждое упражнение отдельно:

1. Вдох в живот, за которым следует удлинённый выдох, учит певца контролировать дыхание и позволяет разработать длительный и устойчивый поток воздуха для пения.

2. Упражнение с удержанием руки педагога на животе позволяет певцу чувствовать давление и контролировать мышцы брюшного пресса, помогая им развивать силу и стабильность.

3. Выдувание воздуха через трубочку в воду помогает визуально и ощутимо оценить равномерность выдоха.

4. «Мычание» и удлинённый звук на хорошем продохе развивают управление длительностью выдоха и помогают усилить силу и контроль дыхания.

5. Упражнение с потягиванием звука на удобной тесситуре позволяет певцу учиться управлять интонацией и длительностью произношения.

6. Работа со слогами с ударением на втором и их потягивание помогает певцу учиться координировать дыхание и фразировку.

7. «Трель губами» и «Ди-да-да-да» упражнения способствуют развитию силы и контроля дыхательных мышц.

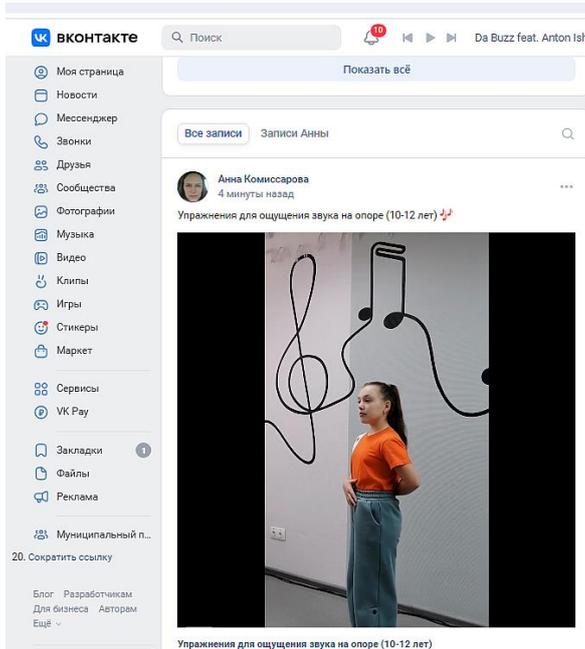
8. Упражнение «у» на стаккато развивает быструю реакцию и контроль над дыханием в фразах различной длины.



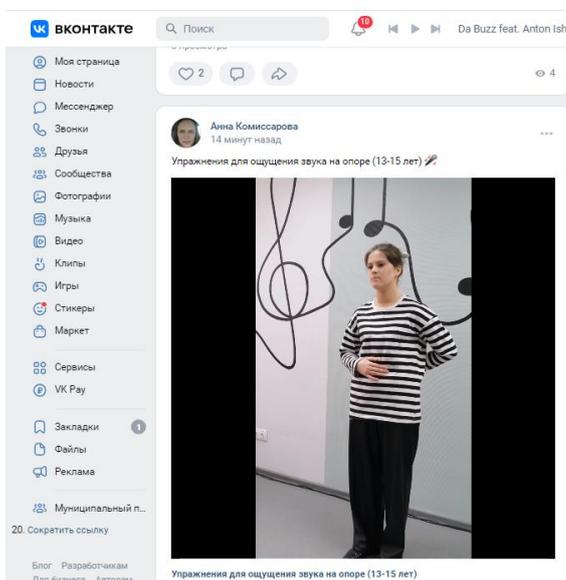
Эти упражнения разнообразны и охватывают многие аспекты дыхания и его контроля, помогая певцу развить технику и уверенность в использовании дыхания во время пения.

Перейдя по ссылке Вы можете посмотреть видеоуроки по постановке вокального дыхания, а именно ощущения звука на опоре. Упражнения имеют особенности для разных возрастов.

1. Упражнения для ощущения звука на опоре (10-12 лет)



2. Упражнения для ощущения звука на опоре (13-15 лет)





8. ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ

Этот список требований и навыков при выполнении вокального дыхания содержит много важных советов для певцов, которые помогают развить силу и контроль дыхания, обеспечивая красоту и точность в пении. Вот небольшой обзор приведенных пунктов:

1. Поза и осанка играют важную роль в правильном функционировании дыхательной системы и поддержании равномерной нагрузки на все мышцы тела.
 2. Плотная пища мешает свободе диафрагмы, поэтому важно уважать паузу между едой и пением.
 3. Бесшумное дыхание помогает избежать лишних звуков при взятии вдоха.
 4. Вдыхание через нос и рот или через нос с открытым ртом и дыхание носом могут способствовать лучшему раскрытию гортани, увлажнению слизистой и улучшению качества звучания.
 5. Брать полный, но естественный объем воздуха и умение его расходовать важно для создания красивого и опорного звука.
 6. Момент перед выдохом важен для организации и подготовки выдоха.
 7. Дыхание следует приобщать сразу к звуку, чтобы сохранить опору и форму.
 8. Важно обучиться не перебирать при вдохе и не «выжимать» при выдохе.
 9. Необходимо вдыхать чуть-чуть заранее и незаметно для слушателей.
 10. Длительное дыхание поможет создать красивую фразировку и избежать частых дыханий, разбивающих целостность.
 11. Дыхание следует брать в паузах или в непротиворечащих музыкальному или речевому тексту местах.
 12. Дыхание также может служить средством выразительности, подстраиваясь под настроение и стиль музыки.
 13. Утомление при дыхательных упражнениях следует избегать.
- Осознание этих принципов и навыков может существенно улучшить технику пения и поддержание звучания для певцов всех уровней.





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дыхание играет фундаментальную роль в вокальном искусстве, и без правильной техники дыхания, трудно достичь высоких результатов в пении и выступлениях. Упражнения, направленные на развитие дыхания, помогают певцу осознать и контролировать этот важный аспект вокальной техники.

Правильная техника дыхания не только способствует образованию красивого и устойчивого звука, но также позволяет певцу управлять выразительностью и энергией своего исполнения. Она также помогает уберечь голос от травм и излишнего напряжения, что особенно важно при длительных выступлениях и репетициях.

Кроме того, глубокое и правильное дыхание также благоприятно влияет на общее здоровье. Развитие дыхательной и голосовой аппаратов является важным аспектом обучения пении и помогает создать основу для долгосрочного и продуктивного вокального развития.

Исследование и осознание связи между дыханием, голосом и техникой исполнения могут существенно улучшить вокальные способности и обеспечить стабильность и надежность в исполнении на сцене.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Емельянов В. «Развитие голоса Координация и тренинг», в рамках серии «Учебники для вузов. Специальная литература». – Изд-во «Лань Спб», 2015. – 214 с.
2. Левидов И. Певческий голос в здоровом и больном состоянии. Учебное пособие. – М: Планета музыки, 2023. – 416 с.
3. Малишова В. Вокальный ансамбль в классе эстрадного пения. – М: Планета музыки, 2022 – 60 с.
4. Романова Л.В. Школа эстрадного вокала: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань»; 2018. – 40 с.
5. Сарычева О. Вокальные упражнения для эстрадного пения. Ноты (+CD). – М: Планета музыки, 2020. – 92 с.
6. Стулова Г.П. Теория и методика обучения пению: учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань», 2019. – 140 с.
7. Теодор Даймон. Анатомия голоса. Иллюстрированное руководство для певцов, преподавателей по вокалу и логопедов. – М: МЕДПРОФ, 2023. – 112 с.