

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
«Институт музыкального и художественного образования»
Кафедра музыкального образования

**Формирование навыка дыхания у учащихся эстрадной студии
на занятиях вокалом**

Выпускная квалификационная работа
по основной образовательной программе
«44.03.01 - Педагогическое образование
(профиль «Дополнительное образование (Эстрадно-джазовый вокал)»)

Квалифицированная работа
допущена к защите:
Зав.кафедрой
« ____ » _____

Исполнитель:
Круглова Екатерина Викторовна
студентка ЭСТР-1401z группы

Руководитель ОПОП:

Научный руководитель:
Коновалова Светлана Александровна
канд. пед. наук, доцент, профессор
кафедра музыкального образования

Екатеринбург 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБЩЕГО ПОНЯТИЯ О ПЕВЧЕСКОМ ДЫХАНИИ	7
1.1. Характеристика певческого дыхания в современной научной литературе.....	7
1.2. Формирование навыков дыхания в современных эстрадных методиках ..	19
1.3. Особенности организации занятий по вокалу в эстрадной студии «Вдохновение».....	27
ГЛАВА 2. ОПЫТНО – ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА ДЫХАНИЯ У УЧАЩИХСЯ ЭСТРАДНОЙ СТУДИИ НА ЗАНЯТИЯХ ВОКАЛОМ	32
2.1. Диагностика уровня сформированности по формированию навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом.....	32
2.2. Комплексы упражнений и заданий, направленных на формирование навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом.....	44
2.3. Итоговая диагностика опытно – поисковой работы по формированию навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: эстрадный вокал в нашей стране набирает все большую популярность и актуальность. Различные телепередачи, конкурсы и шоу можно увидеть, как вживую, так и с экранов телевизоров. В эпоху бурного развития интернет-технологий появилось большое количество тематических блогов и каналов на Utub. Это говорит о все возрастающем интересе общественности к эстраднему вокалу, к получению соответствующих навыков. Соответственно те, кто хочет заниматься вокальной деятельностью профессионально, ожидают от педагога соответствующих результатов.

Несмотря на то, что существует довольно большое количество различных блогов и мастер-классов по занятию эстрадным вокалом, мы обратили внимание на то, что у большого числа эстрадных исполнителей не поставлено дыхание. Это не позволяет им использовать свои индивидуальные вокальные возможности в полной мере. В попытке выявить причину этого, мы пришли к выводу, что именно в эстрадном вокале мало внимания уделяется постановке дыхания. Дело в том, что методик, делающих упор на постановку дыхания, в эстрадном вокале, не много. С другой стороны, в академическом вокале существует много упражнений, направленных на постановку дыхания. Мы обратили внимание на то, что эстрадные исполнители, которые занимались академическим вокалом, отлично пользуются дыханием. Поэтому мы будем рассматривать не только эстрадные, но и академические методики. Вопрос постановки дыхания, по нашему мнению, является актуальным, так как от дыхания зависит весь процесс звукоизвлечения.

На основе вышесказанного можно выделить противоречие между изученностью вопроса о формировании навыков дыхания в вокальной

педагогике и недостаточной проработанностью методик постановки дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом.

Поэтому мы считаем, что вокальный педагог, должен владеть необходимым минимумом теоретических знаний. Они должны находиться на том уровне знаний о голосе, которого достигла наука сегодняшнего дня. Нужно знать, какие явления голосообразования сейчас вполне объяснимы, что уже твердо установлено, что вызывает еще сомнения и каковы пути к постижению того, что еще остается невыясненным. Мы полагаем, что знания помогут разобраться в том, что в методике рационально и что менее целесообразно, что главное, а что второстепенно, что является причиной, а что следствием. Педагог, сталкиваясь с той или иной проблемой, ставящейся индивидуальностью ученика, должен уметь разобраться в том, с каким явлением он имеет дело и в каком направлении логичнее искать его разгадку.

Исходя из этого, нам представляется важным обобщить теоретический материал, касающийся формирования навыка вокального дыхания, и практический материал по данной теме из области обучения эстрадному пению. Область исследования играет большую роль в формировании вокальных возможностей певца. Мы полагаем, что данный материал будет полезен для педагогов, обучающих эстрадных певцов в различных условиях музыкального образования.

Проблема исследования заключается в поиске теоретических основ и методических путей формирования навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом.

Анализ актуальности исследования позволил сформулировать **тему** выпускной квалификационной работы: «Формирование навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом».

Цель исследования: изучить теоретический материал по теме исследования и опытно-поисковым путем проверить целесообразность тех или иных методик по формированию и развитию навыков дыхания в процессе обучения эстрадному вокалу.

Объект исследования: процесс формирования навыков дыхания у певцов в вокальной студии.

Предмет исследования: комплексы упражнений и заданий для формирования навыков дыхания у эстрадного певца.

Гипотеза исследования. Для эффективной работы по формированию навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом, педагогу необходимо:

1. Опирается на теоретические положения о строении голосового аппарата;
2. Осуществлять систематический поиск теоретической информации о специфике дыхания в эстрадной манере пения;
3. Использовать упражнения и рекомендации практиков эстрадной вокальной педагогики, соотнося их с теоретическими основаниями обучения пению.

Согласно цели исследования были определены следующие **задачи**:

1. Обобщить информацию о роли дыхания в жизни человека и особенностях звукообразования в пении;
2. Охарактеризовать виды дыхания и особенности его использования в пении;
3. Обобщить методические рекомендации по формированию навыков дыхания, представленные в вокальной педагогике;
4. Систематизировать упражнения, способствующие формированию дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом.
5. Провести опытно-поисковую работу по формированию навыков дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом.

Методологической основой исследования явились: основные положения теории и методики развития голоса Е.Н. Заседателев,

И.П. Пряшников, Л.Д. Дмитриев, Г.П. Стулова, А.Г. Менабени; методические положения обучения эстраднему вокалу И.Б. Бархотова, О.Н. Канареева, Л.В. Романова, И.П. Цуканова.

Для проверки основных положений гипотезы и решения обозначенных задач применялись следующие **методы исследования**: теоретические (анализ и изучение педагогической и научно-методической литературы по теме исследования), практические (опытно-поисковая работа, метод беседы).

Опытная база исследования: Муниципальное бюджетное учреждение культуры Белоярского городского округа (Белоярский районный Дом культуры). Внедрение результатов исследования осуществлялось в процессе педагогической деятельности автора данного исследования в качестве педагога вокальной студии «Вдохновение».

Структура и объем выпускной квалификационной работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБЩЕГО ПОНЯТИЯ О ПЕВЧЕСКОМ ДЫХАНИИ

В данной главе рассматривается сущность понятия дыхания в рамках данного исследования. Описываются типы певческого дыхания и их особенности. Дается характеристика певческого дыхания на основе источников из современной научной литературы. Производится сравнительный анализ современных эстрадных методик формирования навыков дыхания. Описываются особенности организации занятий по вокалу в эстрадных студиях.

1.1. Характеристика певческого дыхания в современной научной литературе

Ф. Ламперти, знаменитый педагог новой итальянской школы пения, однажды произнес: «Школа пения есть школа дыхания» [11].

А. Г. Менабени утверждала, что дыхание – это энергетический фактор, от которого зависят длительность и сила звука, его тембровая окраска. По ее мнению, певческое дыхание, как и обычное, состоит из фазы вдоха и выдоха, и, тем ни менее, они во многом отличаются друг от друга. Эти отличия заключаются в том, что при певческом дыхании звучание происходит в фазе выдоха, из-за чего он значительно удлиняется (по сравнению с обычным дыханием), а вдох укорачивается. При певческом дыхании дыхательных движений в минуту становится гораздо меньше ведь количество вдыхаемого воздуха напрямую зависит от поставленных певческих задач. Таким образом основное отличие певческого дыхания от обычного, по ее мнению, заключается в том, что дыхательный процесс из автоматического,

неконтролируемого нашим сознанием (обычное дыхание), переходит в волевой (певческое дыхание). Под голосовыми складками, а также в полости грудной клетки для воспроизведения звука необходимо создание значительного давления воздуха [5].

По практическим выводам Л. Б. Дмитриева, которые он сделал исходя из научных данных, в своей книге «Основы вокальной методики», можно условно выделить следующие типы дыхания в пении, в зависимости от того, какие из органов и групп мышц принимают в нем наиболее активное участие [3].

Ключичное дыхание, при котором дыхательные экскурсии совершаются за счет расширения и поднятия главным образом верхней части грудной клетки, а диафрагма пассивно следует за движениями грудной клетки, т.е. выключена из своей активной дыхательной функции. Живот при этом типе вдоха втягивается, а верхняя часть грудной клетки, ключицы и иногда плечи заметно поднимаются.

Нижнее грудное, когда вдох производится в основном за счет расширения и поднятия нижней части грудной клетки, при этом обязательно включается в работу и диафрагма. Площадь ее прикрепления расширяется при расширении нижнего отдела грудной клетки.

Нижнереберно – диафрагматическое наиболее распространено. При этом типе дыхания грудная клетка и диафрагма активно включены в работу, и потому при вдохе вместе с расширением грудной клетки живот также несколько подается вперед. Это дыхание может осуществляться с преимущественным включением груди (нижнегрудное дыхание) или с большим участием живота.

Брюшное дыхание (абдоминальное) названо так потому, что при вдохе грудная клетка остается почти неподвижной, а живот несколько выпячивается вперед. Осуществляется действием двух противоположных групп мышц: мышц брюшного пресса (выдох) и диафрагмы (вдох). Грудная клетка участия в работе не принимает. Нижнебрюшное, как и

верхнебрюшное, является вариантами брюшного дыхания, причем вдох в любом типе брюшного дыхания совершается сокращением диафрагмы, а варьирует лишь тот отдел брюшного пресса, который активно работает при вдохе.

По мнению Л.Б. Дмитриева существует некоторое различие в дыхании у мужчин и женщин. Он утверждает, что особенности дыхания мужчин, женщин и детей педагогу следует учитывать при вокальном обучении. Мужчинам присуще «низкое» дыхание, близкое к брюшному. Женщины дышат более «высоко» и их дыхание ближе к грудному типу. Этот тип дыхания также характерен для детей младшего школьного возраста. Эти особенности следует учитывать при вокальном обучении [3].

По мнению А. Г. Менабени деление дыхания на отдельные типы является условным, в значительной мере теоретическим, на практике же чистых типов дыхания и резких границ между ними нет. И тем ни менее для вокально-педагогической практики наиболее удобным она считает нижнереберно-диафрагматическое дыхание, т.е. смешанное, при котором высоко поднимаются и расширяются при вдохе нижние ребра, а остальная часть грудной клетки почти неподвижна, активна диафрагма и мышцы брюшной полости [5]. Л. Б. Дмитриев указывает на то, что при правильной тренировке в пении на этом типе дыхания может быть достигнута высокая степень профессионализма в голосообразовании. С точки зрения науки, он наиболее рационален для подавляющего большинства певцов [3]. Для А. Г. Менабени такое дыхание не является каким-то особым, певческим, и возникает в результате приспособления дыхания к пению [5].

Однако, по Дмитриеву, если певец дышит высоким типом дыхания даже при участии верхней части грудной клетки и у него хорошая манера звукообразования, голос звучит профессионально, не вызывая затруднений, не следует его переучивать в сторону более низкого грудодиафрагматического дыхания. Иными словами, всегда следует помнить, что всякое кардинальное переучивание – это полная замена всех певческих

рефлексов, это формирование новой системы навыков, что представляется весьма трудной задачей для нервной системы певца.

Л. Б. Дмитриев [3] выступил против выработки специального типа певческого дыхания и привел ряд педагогических соображений. Певческое дыхание, по его мнению, естественный жизненный процесс не нуждающийся в искусственной выработке. В вокальной практике встречается стремление увеличить емкость легких, следствием чего станет выработка значительной продолжительности певческого дыхания. Это приведет к нарушению дыхательной функции, что повлечет заболевания легких. Также изолированных типов дыхания в вокальной деятельности не наблюдается.

Не следует также предавать ученику те дыхательные ощущения, которые сопровождают певческий процесс у педагога [3]. Связано это с тем, что резонаторные, вибрационные и т.п. ощущения весьма индивидуальны и не совпадают у разных певцов.

Как показывает практика, зачастую наиболее рациональный тип дыхания выявляется у певца при пении удачно звучащего и нравящегося ему произведения. В этом случае педагогом находится наиболее удачная координация между всеми отделами голосового аппарата и оптимальный тип дыхания выявляется и устанавливается сам собой. Таким образом, в воспитании определенного типа дыхания можно идти от звучания голоса, от музыки, а не методом мышечных приемов. А. Г. Менабени считала, что дыхание у певцов может иметь различные типовые оттенки и, являясь выразительным средством в пении, у одного и того же певца может меняться в зависимости от исполнительских задач [5].

А. Г. Менабени [5] считала правильным певческим дыханием смешанное. В нем принимают участие в той или иной степени все дыхательные мышцы. При этом, изолированной работы какого-либо раздела дыхательной системы быть не может, и развивать какой-то определенный тип дыхания вредно и противоестественно. Правильная певческая установка (положение головы и корпуса), по ее мнению, является необходимым

условием для развития ниже-реберной мускулатуры, правильной настройки певческого механизма и работы дыхательных мышц. Певческую установку необходимо соблюдать на каждом уроке.

Благодаря знаковым и весомым исследованиям, которые были проведены еще в советской науке, мы имеем возможность понаблюдать частично работу органов, участвующих в певческом дыхании. В этих исследованиях принимал участие Л. Д. Работнов и ряд ученых школы академика физиолога И. П. Павлова. Выше перечисленные ученые внесли ясность в разрешение вопросов о преимущественном использовании различных типов дыхания в пении, о взаимодействии элементов голосового аппарата, а также о так называемом явлении «опора голоса на дыхании».

Л. Д. Работнов [6] в своем эксперименте выяснил, что регулирование нужного соотношения между напряжением связок и подсвязочным давлением происходит рефлекторно, а стимуляция тонуса гладкой мускулатуры бронхов и трахеи происходит благодаря нижнереберно-диафрагматическому типу дыхания.

Для эксперимента были выбраны лучшие певцы, в том числе и Ф. И. Шаляпин. Работнов [6] пришел к сенсационным выводам, так как увидел полное отсутствие движений у стенок дыхательных органов (брюшного пресса и груди). Диафрагма, в частности, не показала при выдохе движения вниз или сокращения, а ребра и грудь оставались неподвижными. Исследованный тип дыхания получил название – парадоксальный. Наблюдение натолкнуло исследователя на мысль о существовании какой-то иной силы. Она, по его мнению, без участия нашей воли, рефлекторно управляет выдохом и вдохом. Этой силой Л. Д. Работнов считал гладкую мускулатуру бронхов и трахеи. Между диафрагмой и гладкой мускулатурой (давлением воздуха в бронхах), существует рефлекторная связь [6].

Л. Б. Дмитриев [3] заметил, что у крупных профессиональных певцов отмечается большое многообразие видимых дыхательных движений. Столь

же различны сопровождающие работу дыхания субъективные ощущения. Также разноречивы и мнения певцов о роли дыхания в пении.

Есть исполнители, у которых никаких видимых движений грудь не показывает, а набор дыхания происходит незаметно. У иных грудная клетка достаточно активно включена в работу. Грудная клетка используется, порой, настолько полно, что видно, как ее верхняя часть поднимается в области ключиц. Стоит заметить, что в пении у разных певцов количество набираемого дыхания различно. Некоторые могут обходиться небольшим количеством дыхания и со стороны особой активности их дыхательных органов, напряжения не наблюдается. У других, напротив, проявляется значительная активность дыхания, а также желание всю дыхательную систему наполнить воздухом. Разные певцы относятся к проблеме дыхания, а также к количеству набираемого воздуха, необходимого для пения и типу дыхания по-разному.

У каждого человека есть свой набор предрасположенностей. Если у одного все происходит рефлекторно, бессознательно, то другому приходится прикладывать усилия, терпение, тратить время на упражнения.

А. Г. Менабени разделяла дыхание на три фазы.

Вдох, как фазу дыхания, можно регулировать сознательно, что очень важно для обучения. По ее мнению, вдох должен быть бесшумный, достаточно глубокий, с ощущением полувзвеса. Его надо брать в нижний отдел грудной клетки и при этом энергично поднимать, расширяя нижние ребра. Такое движение значительно увеличивает объем грудной клетки и потому обеспечивает нужный запас дыхания. Поднятые и расширенные нижние ребра растягивают прикрепленную к ним диафрагму и создают наилучшие условия для ее работы – длительного сокращения с наименьшим напряжением. Вдох следует брать одновременно через рот и через нос. На первых уроках вдох через нос при закрытом рте поможет учащемуся найти ощущение полноты и глубины вдоха. Однако, такой вдох невозможен при исполнении художественных произведений, так как неудобно и невозможно

по времени после каждой музыкальной фразы специально закрывать рот для вдоха. Поэтому на практике обычно применяют вдох с приоткрытым ртом и дышат одновременно через нос и через рот, отдавая при этом предпочтение носовому дыханию. При правильном образовании певческого звука мягкое небо почти целиком отделяет носоглотку от глотки, т.е. находится в поднятом состоянии, близком к зевку. Зевок подготавливается во время вдоха и оказывает большое влияние на певческое звукообразование. При зевке расширяется полость глотки, увеличивается ее резонаторная способность и, потому, возрастает сила звука. Высоко поднятое небо при таком состоянии глотки создает условия для правильного формирования певческого звука. При зевке опускается корень языка и подъязычная кость, к которой подвешена гортань. Поэтому зевок, по ее мнению, является методическим приемом произвольного опускания гортани. Напряжение мягкого неба при зевке через нервные связи вызывает необходимый тонус диафрагмы, влияет и на натяжение голосовых складок, что важно для образования смешанного регистра. В вокальной практике принято говорить о полузевке, так как он меньше обычного. Педагогу необходимо следить за тем, чтобы с самого начала обучения вдох сочетался с «настройкой» ротоглотки на полузевок [5].

Певческий вдох и выдох разделяются мгновенной паузой – остановкой дыхания, после чего начинается выдох. Нельзя начинать звук без достаточной дыхательной поддержки, и потому мгновенная задержка дыхания перед непосредственным воспроизведением звука является моментом фиксации положения вдоха или, иначе, вдыхательной позиции. Под вдыхательной позицией понимают не только находящуюся в положении вдоха грудную клетку, но и особую подготовку ротоглоточного канала, установленного в положении полузевка. А. Г. Менабени считает, что во время задержки вдыхательного состояния нужно атаковать звук, пользуясь тем видом атаки, который в данном конкретном случае наиболее целесообразен [5].

Л. Б. Дмитриев отметил, что в настоящее время можно с полной уверенностью утверждать, что не столь важным является тип вдоха, сколько организация выдоха. Если в отношении типов дыхания имеется весьма большой разницей, то в отношении организации певческого выдоха такого разнообразия мнений не отмечается. Во всех школах всех времен говорится о необходимости подготовки дыхания для голосообразования, о верной атаке звука и сбережении дыхания во время пения [3].

Основными задачами правильного певческого выдоха являются: экономное расходование воздуха, набранного при вдохе, создание необходимого для нормальной работы голосовых складок давления в подскладочном пространстве и плавный выдох. Под экономичным расходом дыхания понимается постепенная его подача, при которой максимально больший процент воздуха превращается в звуковые волны. Мастерство владения певческим дыханием определяет умение расходовать его так, чтобы оно все без остатка превращалось в звук. Набирая обычно большое количество воздуха при вдохе, необученные певцы расходуют его уже на первых звуках музыкальной фразы. В связи с этим значительная часть дыхания расходуется бесполезно [5].

Особое взаимодействие мышц вдыхателей и выдыхателей характерно для певческого выдоха. При обычном дыхании работа вдыхателей ограничивается фазой вдоха. При певческом дыхании сокращение вдыхателей сохраняется и во время выдоха, постепенно уступая напору выдыхателей. Сокращение вдыхателей во время выдоха удлиняет его по времени, сдерживает и регулирует напор выдыхателей, тем самым создавая оптимальные условия для работы диафрагмы и гладких мышц бронхов, помогая им удерживать необходимое подскладочное давление [5].

Шум при выдохе часто возникающая проблема при работе над дыханием. По мнению А.Г. Менабени [5] шум создается при трении проходящего воздуха о мало расширенное русло трахеи и бронхов и вместе с тем недостаточно расширенные складки. Шумный вдох вреден для

голосовых связок. Он отрицательно сказывается на их работе и на качестве звукоизвлечения, вызывая сухость. Необходимо фиксировать внимание певца на сопровождающем вдох шуме. Бесшумного вдоха можно добиться спокойным, глубоким дыханием и зевком.

Фиксация учеником особенностей работы дыхательного аппарата в пении и умение анализировать свои дыхательные ощущения для того чтобы контролировать звукообразование – это один из способов овладения певческим звуком. Основным внутренним контроллером качества голосообразования для певца должны стать дыхательные ощущения. Однако, с другой стороны, напрасно стараться целиком подчинить дыхание своей воле. Следует всегда помнить о том, что в дыхании наряду с произвольными мышцами имеются регулировочные механизмы, действующие рефлекторно и независимо от нашей воли. Задача педагога поставить дыхательный аппарат в условия, создающие наилучшее проявление этой регулировочной функции [5].

Сохранение вдыхательной установки, или состояния вдоха, на весь фонационный выдох – это методический прием, применяемый в вокальной педагогике для осуществления сокращения вдыхателей в фазе выдоха. Опору дыхания составляет положение еще напряженного по окончании вдоха и постепенно расслабляющегося вдыхателя. Другими словами, опора дыхания – это умение поддерживать необходимое для голосообразования подскладочное давление выдыхаемого воздуха. Опора дыхания - это слаженное взаимодействие дыхательных мышц во время их движения. Она должна быть пластичной, упругой и гибкой для того чтобы обеспечить быстрое изменение подскладочного давления в зависимости от сменяющихся звуков. Сохранение вдыхательной позиции не должно быть сопряжено перенапряжением вдыхателей во время выдоха (чрезмерная опора дыхания) потому, что это излишне затормозит выдох и приведет к нарушению дыхания. Это происходит из-за отсутствия навыков согласованной работы дыхательных мышц [5].

Кроме оптимального А. Г. Менабени также выделяет вялое и форсированное дыхание. Первое она характеризует вялой работой дыхательных мышц, недостаточно глубоким и полным вдохом, а выдох происходит без активного взаимодействия дыхательных мышц. В связи с этим не создается необходимое для фонации подскладочное давление (опора дыхания). При таком дыхании работа голосовых мышц не может быть полноценной, они быстро утомляются, страдает сила, тембровая окраска звука и опора. Форсированное дыхание она характеризует чрезмерной активизацией дыхательных мышц. В результате вдох шумный, с перебором дыхания, а выдох характеризуется значительным напором выдыхателей. Голосовые складки, чтобы противостоять чрезмерному подскладочному давлению, перенапрягаются. Это прежде всего влияет на характер колебаний, что отражается на звуке. Он становится форсированным или, другими словами, крикливым, маловыразительным, бедным по тембру. Сила звука также снижается [5].

Голосовые складки во время фонации превращаются в эластичный затвор, стоящий на пути выдыхаемого воздуха. От степени сближения голосовых складок, сокращения мышц и их упругости зависит расход дыхания. Большой расход выдыхаемого воздуха происходит при недостаточном смыкании складок. Дыхание короткое, опора дыхания недостаточная. Звук теряет интонационную устойчивость, обретает сиплый призыв, теряет собранность. При пересмыкании, перенапряжении голосовых складок, связанном с особой манерой звукоизвлечения, происходит компенсаторная форсировка дыхания (переопора). Эти два явления взаимно усугубляют друг друга. Образующий при этом звук имеет жесткий, горловой, крикливый, открытый тембр [5].

А. Г. Менабени считала, что правильное положение корпуса необходимо для осуществления певческого дыхания. Необходимо следить за тем, чтобы спина была выпрямлена, а поясничный отдел позвоночника хорошо прогнут. Это связано с тем, что диафрагма мышечными пучками

прикрепляется к верхним поясничным позвонкам, которые являются опорой для данного органа при его сокращении. Поэтому важно, чтобы поясничные позвонки были фиксированы спинными мышцами [5].

Успешному развитию певческого дыхания могут помешать вредные дыхательные движения. Привычку поднимать плечи при вдохе (поверхностное ключичное дыхание) А. Г. Менабени относит к вредным дыхательным движениям. По ее мнению, педагогу необходимо следить за тем, чтобы у поющего при вдохе верхний отдел грудной клетки оставался в покое и не поднимались плечи. Этот недостаток особенно широко распространен среди детей младшего школьного возраста. Также следует отучать и от порывистых, судорожных вдохов. Иногда уже в начале пения музыкальной фразы заметно быстрое падение стенок грудной клетки. Это указывает на то, что поющий не сохраняет вдыхательной позиции во время пения и, следовательно, опора дыхания отсутствует [5].

Певческое дыхание должно воспитываться постепенно и систематично. Элементы певческого дыхания, особенно вдоха, на начальном этапе усваиваются учащимися сознательно. Ученик прежде всего должен понять поставленные перед ним задачи, осознать все элементы фонационного дыхания (взятие дыхания, задержку вдоха во время пения музыкальной фразы), запомнить связанные с ними ощущения, и только потом, путем постоянных упражнений, научиться их правильно выполнять [5].

Не следует торопить учащегося при каждом новом вдохе. Педагогу нужно добиться того, чтобы ученик сам научился сперва в замедленном темпе, сознательно контролируя себя, готовиться к подаче звука. Для начала необходимо давать короткие упражнения в медленном темпе, не требующие большого запаса дыхания, длительного выдоха и большой опоры. Педагогу нужно следить за тем, чтобы после окончания музыкальной фразы, после снятия звука сохранялось вдыхательное положение грудной клетки. Это нужно для того, чтобы каждый новый вдох наслаивался на предыдущий. В

результате певческая установка перед новым вдохом полностью не утрачивается. Это необходимо для быстрой организации нового вдоха [5].

Также очень важно умение соизмерять полноту вдоха (количество дыхания) и степень дыхательной опоры с задачами в каждой отдельной музыкальной фразе в зависимости от ее продолжительности, динамики звука, выразительных акцентов и т.д. В этом отношении умеренный вдох и экономное его расходование, не связанные с чрезмерным напряжением мышц, позволяют быстрее найти нужную координацию в соответствии с поставленными задачами [5].

А. Г. Менабени не рекомендовала для развития певческого дыхания прибегать к изолированным от звука дыхательным упражнениям, так как они малоэффективны, а иногда могут оказаться вредными. Работа дыхательных мышц во время пения тесно связана с работой гортани и верхних резонаторов. Поэтому певческим дыхание становится только в процессе фонации. Его качество зависит от согласованности работы дыхательного и голосового аппаратов. Певческое дыхание не может развиваться в отрыве от голосообразования. Дыхательные упражнения, как и все физические упражнения, могут помочь укреплению и развитию дыхательных мышц, особенно у детей, и тем ни менее они прямого отношения к развитию певческого дыхания не имеют. Она объясняла это тем, что сильная дыхательная мускулатура, натренированная изолированно от звука, своими несогласованными с голосовыми органами движениями будет мешать естественному певческому звукообразованию, вызывая зажимы в гортани и глотке [5].

Составными частями певческой опоры являются опора дыхания и опора звука. Понятие «опора дыхания» употребляется для конкретизации одной из сторон голосообразования – работы дыхательных мышц. Опору звука определяет взаимодействие дыхания и голосовых складок. Опорой звука называется борьба, происходящая во время звучания между давящим на вибрирующие связки воздухом и противодействующими этому давлению

связками. Опора звука не может рассматриваться в отрыве от опоры дыхания [5].

Включение в голосообразование опоры дыхания связано с подъёмом подскладочного давления. При этом возросшее подскладочное давление вызывает ответное напряжение голосовых складок. При полной опоре дыхания это напряжение должно быть значительным и, казалось бы, должно привести к ощущению напряжения, усталости, затруднения в области работающей гортани. Но в действительности этого не происходит. Когда звук обретает опору, петь становится легче, напряжение с гортани снимается, голосообразование становится свободным, голос целиком подчиняется воле поющего, становится наиболее выразительным [5].

Итак, опора возникает при взаимодействии гортани, органов дыхания и надставной трубы. Иначе, певческая опора – это результат согласованной работы всех частей голосового аппарата.

Основным критерием певческой опоры является качество воспроизводимого звука. Звук собранный, богатый тембровыми красками, хорошо несущийся, округленный вокалисты определяют, как опертый звук. В противоположность ему неопертый звук беден по тембру, вялый, тусклый, недостаточно «полетный», несобранный, ниже оптимальной силы [5].

В основе певческой опоры лежит механизм обратных связей. Во время пения в мозг непрерывно поступают нервные сигналы о состоянии работающих органов. Они частично отражаются в нашем сознании в виде различных ощущений: вибрационных (от сотрясения тканей в результате резонанса), мышечных (от сокращения мышц), тактильных (от давления воздуха в надскладочных и подскладочных полостях). Все эти ощущения в мозге синтезируются и превращаются в сложное чувство певческой опоры [5].

1.2. Формирование навыков дыхания в современных эстрадных методиках

Большое разнообразие точек зрения по вопросу о дыхании в различных вокальных школах ставит педагогов и исполнителей, столкнувшихся с проблемой формирования навыков дыхания в эстрадном вокале, в тупик. Одни педагоги начинают свое занятие с демонстрации правильного, на их взгляд, певческого дыхания. Другие не заостряют на этом вопросе внимания без видимых грубых ошибок со стороны ученика (перебор дыхания, поднятие плеч во время вдоха, запираение дыхания). Некоторые педагоги считают, что дыхание не требует к себе особого внимания, так как этот процесс организуется по мере формирования певческого звука и, потому, дают весьма скромные указания ученикам. Также, нет однозначного мнения по вопросу о количестве дыхания при его наборе и выборе наиболее целесообразного типа дыхания. Одни полагают ошибкой специально набирать дыхание, предлагая хорошо перед вдохом выдохнуть. При этом дыхание само войдет в легкие в нужном количестве. Другие считают, что необходимо брать много дыхания, опирать его и активно удерживать [3].

Л. Б. Дмитриев [3] также отметил, что те выработанные временем и общеизвестные правила пользования дыханием в пении, которые бытуют в настоящее время, и являются действительно непреложными, обязательными для хорошей организации певческого голоса. Не перебирать дыхания, так как при переборе трудно хорошо организовать верную атаку звука и плавное голосоведение. Не начинать звука без достаточной дыхательной поддержки. Для этого после умеренного вдоха следует сделать краткую задержку дыхания. При этом дыхание фиксируется во вдыхательной установке, когда и гортань, и органы надствольной трубки находятся в свободном, ненапряженном состоянии. На этой задержке вдыхательного состояния и надо атаковать звук, пользуясь тем видом атаки, который в данном конкретном случае наиболее целесообразен. Ту координацию, которая возникла при этой атаке, надо сохранить на протяжении последующего звучания. Следовательно, надо плавно подавать дыхание, не ослаблять его и

не напирать, не толкать, чтобы не разрушить найденной координации. Дыхание в фразе надо распределять так, чтобы звук все время был хорошо поддержан дыханием и в конце фразы его было бы достаточно. Общее правило, чтобы дыхания хватало до конца фразы. По окончании ее излишек дыхания полезно выдохнуть прежде, чем начать новый вдох. Эти правила пользования дыханием, по его мнению, должны занимать основное внимание педагога при работе с учеником над постановкой голоса.

Всякое дыхание, исходя из требований в данный момент, может быть правильным или неправильным; наилучшим для певца типом дыхания является косто-абдоминальный, но отклонения от этого типа возможны и допустимы; обязательное усвоение этого типа для всех учеников и для всех случаев принесет лишь вред; низкие голоса, в свою очередь, пользуются более низким дыханием нежели высокие; не должно быть чрезмерным при пении количество забираемого воздуха; нормальный путь вдыхаемого воздуха, при пении воспроизводится через рот; гимнастика приемлема, только если она связана с физическими упражнениями [4].

В современной практике существует немало методик, включающих различные речевые и вокальные упражнения, тренинги на расслабление различных групп мышц, а также способы воздействия на эмоциональную сферу учащихся, через игровые приемы на занятиях и дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой [8].

По мнению Г.П. Стуловой критерием правильности работы певческого дыхания является качество звука голоса певца. Опытный педагог не будет специально вмешиваться в организацию певческого дыхания, если голос льется свободно и отвечает всем эстетическим нормам его звучания. Она считает, что в большинстве случаев бывает достаточно добиться правильной осанки, что создаст условия для саморегуляции певческого дыхания на уровне подсознания [8].

Многие известные педагоги также придерживались принципа невмешательства в певческое дыхание учащихся. Например, Зара

Долуханова, Марио даль Монако и многие другие. По утверждению Ю.А. Волкова, Марио даль Монако большее значение придавал не дыханию, а вопросу стабилизации положения гортани в пении и активности работы органов артикуляции. Это подключает дыхание к певческому процессу автоматически [2].

Однако большинство специалистов придают особое значение работе над формированием навыков певческого дыхания, в соответствии со своим представлением о его правильности [8].

По ее мнению, существуют два способа управления с точки зрения физиологии жизненного и фонационного процесса дыхания: произвольный и не произвольный. Это обстоятельство лежит в основе двух методических систем тренировки певческого дыхания в вокальной практике [8].

Произвольный способ начинается с произвольного вдоха, следом производится задержка дыхания на вдохе и далее фонация. Непроизвольный способ начинается с выдоха перед атакой звука при поджатии живота. Следом производится задержка дыхания на выдохе до появления желания вдохнуть. Далее происходит непроизвольный (рефлекторный) короткий вдох широкими ноздрями при сохранении положения поджатого живота. Фонация обязательно должна заканчиваться активным сбросом дыхания в конце каждой фразы.

Непроизвольного способа также придерживался профессор Л.Б. Дмитриев в работе со взрослыми певцами-солистами [3]. Он утверждает, что перед атакой звука сперва нужно сделать выдох при поджатии живота и подождать, пока не возникнет естественное желание сделать вдох. Главная задача певца: удерживать живот в положении выдоха во время атаки звука и последующего пения. Сброс дыхания производится в конце каждой вокальной фразы и осуществляется нижней частью живота, подкидывая звук голоса вверх.

Это связано с тем, что данный прием создает условия для последующего непроизвольного вдоха. Если сброс дыхания в конце каждой

вокальной фразы будет произведен достаточно активно, то и последующий за ним вдох получится такой же активный, то есть рефлекторный, на уровне подсознания. В этом случае певцу специально о вдохе заботится даже не приходится [8].

Освоение навыков произвольного певческого дыхания происходит наиболее успешно при соблюдении следующих этапов в работе, по мнению Г.П. Стуловой:

- 1) дыхательные упражнения без звука;
- 2) дыхание в речи;
- 3) дыхание в пении.

В последние десятилетия для тренировки дыхательного аппарата в методику обучения пению и сценической речи активно внедряется дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой [10]. В основе ее дыхательных упражнений лежат повторяющиеся по несколько раз циклы по восемь быстрых вдохов при одновременном сжатии грудной клетки, а, следовательно, и легких, находящихся внутри ее. Каждый вдох сопровождается в определенной последовательности различными движениями рук, ног, головы и туловища, направленными на сжатие грудной клетки как по вертикали, так и по горизонтали [8].

Практика использования такой гимнастики в качестве дозвуковой настройки певческого или речевого голоса учащихся показывает высокую ее эффективность. В результате специальных медицинских исследований была доказана ее эффективность не только в укреплении мышечной системы дыхательного аппарата, но и в активизации физиологических и психических процессов организма, оказывая на него оздоравливающее воздействие. Особенно важно то, что дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой способствует развитию голосовой функции человека [8].

Романова Л.В. также считает, что вокальные успехи зависят от правильной и четкой речи в быту [7]. Ее методика называется «Концентрационные вокально-дыхательные упражнения». Она требует

концентрации внимания на синхронной работе голосового аппарата, диафрагмы и мышц живота. Необходимо не просто научиться правильно дышать, а, опираясь на диафрагму, живот и мышцы спины, сформировать красивый, свободный вокальный звук [7].

Существуют различные мнения о правильном наборе воздуха. Одни считают, что при голосообразовании грудь должна быть хорошо развернута, поднята, а живот втянут; другие утверждают, что надо вдыхать в живот, вниз, но затем, подобрав живот, перевести дыхание в грудь; третьи советуют делать вдох в спину, четвертые в бока, пятые только в живот, исключив грудь из какого-либо движения, шестые – пользоваться исключительно нижнебрюшным дыханием, а другие твердят о целесообразности дышать тазовой диафрагмой [5].

На извечный вопрос как правильно делать вдох – ртом или носом Л.В. Романова отвечает следующее: «Вдох вы должны делать носом, но дополнительно вдыхайте через рот – непосредственно перед самым звукообразованием» [7]. Она утверждает, что упражнения ее методики дают возможность ощутить и запомнить правильную работу дыхательного и речевого аппарата. Вдох и выдох должны быть всегда активными с активным сокращением дыхательных мышц. В активном выдохе участвуют межреберные мышцы, опускающие ребра вниз, а также мышцы брюшного пресса, который, сокращаясь, давит на органы в брюшной полости, поднимает в ней давление и таким образом поднимает уступающую этому давлению диафрагму. Она, в свою очередь, оказывает давление на легкие и воздух начинает выходить из них. Этот процесс называется формированием опоры звукового дыхания, а сам тип дыхания грудно-брюшным или диафрагмальным [7].

Романова Л.В. утверждает, что ни в коем случае нельзя втягивать живот, а когда кажется, что воздух в легких заканчивается, надо наоборот – попытаться оттолкнуть переднюю стенку живота, открыть его. Тем самым станет возможным длительное звучание и стабилизируется гортань. Когда

гортань находится в одном и том же положении вокальный аппарат работает в одном режиме во всех диапазонах. Это создает тембровое постоянство и ровность голоса. Таким образом постановка голоса – это стабилизация гортани с помощью правильного дыхания и приобретение правильных певческих навыков [7].

Бархатова И.Б наиболее рациональным типом дыхания считает сочетание брюшного и нижнереберного типов (реберно-брюшное или костоабдоминальное), часто называемое диафрагмальным. Как и многие другие она верно указывает на то, что дыхание при фонации значительно отличается от обычного спокойного дыхания. При спокойном дыхании обе фазы – вдох и выдох – совершаются почти за одинаковые интервалы времени. Вокальное дыхание имеет четыре фазы: вдох – задержка – выдох – пауза. Фазу задержки принято называть «чувством опоры», которое позволяет управлять воздушной струей певческого выдоха. Постановкой оптимального для вокалистов костоабдоминального дыхания и занимаются педагоги. Для закрепления навыков реберно-брюшного дыхания используется целый ряд различных методик и упражнений [1].

По мнению О.Н. Канаревой певческое дыхание – это, прежде всего, релаксация, так как в состоянии стресса дыхание становится сбивчивым, что отрицательно сказывается на процессе звукоизвлечения. Но стоит начать дышать правильно, как автоматически снимается болевой зажим и стресс [12]. Она также рекомендует регулярно заниматься дыханием (2 раза в день, 2-3 часа в сутки) как начинающему певцу, так и профессиональному исполнителю.

А.Г. Менабени [5] мастерство владения певческим дыханием определяет умением расходовать дыхание таким образом, чтобы оно все без остатка трансформировалось в звук. А под экономным расходом дыхания понимает постепенную его подачу, при которой максимальный процент воздуха трансформируется в звуковые волны. Необученные певцы обычно набирают много воздуха при вдохе и, тем самым, расходуют его в

начале музыкальной фразы. Это приводит к тому, что немалая часть дыхания расходуется безрезультатно. О.Н. Канарева [12] связывает лишнее дыхание с набором воздуха в верхнюю часть груди и ключиц.

О.Н. Канарева [12] обращает наше внимание на различия навыков дыхания в академической вокальной школе и эстрадной. В академической школе все основные штрихи ставятся на том, чтобы диафрагма подпрыгивала как мяч. Это происходит за счет того, что диафрагма резко подает поток воздуха и резко сжимается. Тем самым дается головной резонанс, который, по мнению О.Н. Канаревой [12], считается побочным явлением, нежели грудное звучание.

В эстрадном вокале основной задачей является стабильность диафрагмы. При вдохе расширяются ребра, немного подавая живот вперед, плечи не поднимаются, грудь не двигается (не выходит вперед), уплотняются и расширяются мышцы спины (без сутулости). При правильном наборе воздуха может тянуть поясницу. Ребра не сжимаются при выдохе, а максимально расходятся в стороны – для того, чтобы не сдуть весь резервуар воздуха. Необходимо заставлять работать именно диафрагму, которая должна медленно подниматься, регулируя давление воздуха. Нельзя резко сжимать мышцы пресса, иначе диафрагма сократится и дальше не на что будет опираться. При задержке дыхания должен чувствоваться тонус мышц пресса, при этом они не должны давить или болеть. «Опора в эстрадном вокале – когда мы не позволяем диафрагме резко сократиться» [12]. Опора проистекает до следующего дыхания. Скорость мышц дыхания О.Н. Канарева [12], как и другие специалисты, советует наработать при помощи дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой. Воздух можно брать и носом, и ртом, кому как удобно. Самое главное, чтобы не было форсированного набора воздуха, который сушит складки.

На первом этапе при выдохе ребра должны оставаться в статичном положении, а диафрагма подтягиваться вверх. На втором – ребра будут

расширятся в стороны, а грудь идти вперед. Описанный алгоритм дыхания соответствует грудно-диафрагматическому типу дыхания.

Целесообразность изолированных бесфонационных упражнений в дыхании тоже стоит под вопросом. Некоторые педагоги считают, что необходимо выполнять специальную систему упражнений для активизации дыхательных органов. Чаще всего такие системы состоят из медленного набора воздуха, его задержки в течение как можно более долгого времени в легких и медленного выдоха. Такие бесфонационные упражнения, по их мнению, приводят к развитию большого певческого дыхания. Однако большинство педагогов эти упражнения для развития дыхания считают малоцелесообразными [3].

И.С. Мигай [9] считает, что заниматься дыхательной гимнастикой необходимо всегда на звуке. Не следует отрывать эти упражнения от общих задач постановки голоса ученика. Также не следует фиксировать внимание ученика на типе дыхания, соблюдая правило: чем ниже звук и мощнее, тем глубже дыхание. Нужно неуклонно следить, чтобы при вдохе ученик не поднимал плечи (ключичное дыхание). Задержку дыхания обязательно нужно вырабатывать после каждого вдоха; все упражнения на дыхание должны проходить в строгом ритме. Паузы между упражнениями должны даваться в предыдущем ритме, длительность пауз, в свою очередь, может быть разной (два такта, один такт, пол такта). Постепенно паузы должны сокращаться и быть доведены до минимума (полтакта) [9].

Таким образом, в изучении певческого дыхания мы столкнулись с рядом противоречий. По сей день неизвестно как относится к вопросу о дыхании, так как в различных школах к вопросу о дыхании относятся по-разному, практически, полярным образом. По сегодняшний день педагоги и вокалисты не могут сойтись во мнении, каким же все-таки типом дыхания пользоваться и стоит ли переучивать правильному дыханию или нет.

1.3. Особенности организации занятий по вокалу

в эстрадной студии «Вдохновение»

В Белоярском районном Доме культуры основана вокальная студия «Вдохновение», которой уже более 15 лет, в ней создаются все условия для развития детей и подростков, а также, для участников самодеятельности преклонного возраста.

В студии «Вдохновение» занимаются дети от 5 лет и взрослые. Преподаются эстрадный вокал, эстрадно – джазовый вокал, эстрадный ансамбль, эстрадно – джазовый ансамбль.

Цель работы на занятиях эстрадного вокала: формирование навыка дыхания у учащихся.

Задачи:

- 1) Проанализировать и выявить наиболее эффективный комплекс упражнений, направленный на формирование навыка «дыхание».
- 2) Реализовать нужные упражнения, способствующие формированию навыка дыхания у учащихся эстрадной студии
- 3) Введение на занятиях вокалом, специальных упражнений, направленных на формирование навыка дыхания у учащихся эстрадной студии.
- 4) Развивать индивидуальные творческие особенности учащихся

Главная задача, чтобы уроки вокала были интересными и учащиеся любили их.

Начиная занятия с учеником, прежде всего, нужно постараться не отпугнуть его, не загружать с самого начала и не требовать слишком много.

Поддерживая интерес к занятиям, нужно каждый раз вносить изменение в урок, чтобы он не показался скучным. При этом лучше всегда держать дистанцию ученик – учитель.

Что касается совсем юных учеников, то нужно обязательно проводить занятия в игровой форме. Игра в возрасте, например, 10 лет не ведущий вид

деятельности, а второстепенный. Но, тем не менее, важный, так как через элементы игры детям легче усваивать материал.

Вокальные занятия, включающие в себя игры, помогают детям освоить музыкальную грамоту, а также, формируют правильную певческую установку и опору дыхания.

Что касается более взрослых учеников, то разрядка иногда не повредит. Даже речевые тренинги в игровой форме будут уместны на занятиях вокалом.

Методика обучения как детей, так и взрослых включающая в себя элементы игры, реализовалась на 2 этапа: речевой и певческий. Цель речевого этапа заключается в том, чтобы легко подготовить голоса к пению: «разогреть» мышцы речевого и дыхательного аппарата, обострить интонационный слух. Цель певческого этапа – сформировать и развить голосовой аппарат, навык певческого дыхания, певческую интонацию и разучить учебный материал. Оба этапа тесно связаны между собой, так как развитие и формирование певческого дыхания идет одновременно.

Используя практический материал речевого опыта, мы более тщательно работали над артикуляцией, дикцией, интонацией. Речевой этап значительно облегчает развитие певческого голоса.

Развивать певческое дыхание лучше параллельно с речевым, поскольку способ выдоха родственны: более длительный и экономный. Используя такие упражнения, как задувание свечки, цветочек, подражание звукам насекомых (муха, пчела), насос.

На занятиях эстрадного вокала могут быть использованы следующие приемы:

- мелодическое эхо
- работа по фразам в медленном темпе
- сольфеджирование
- прием караоке
- пропевание закрытым ртом

- пропевание на слоги

Что касается репертуара, то он должен соответствовать певческим возрастным особенностям каждого учащегося. Необходимо учитывать еще и диапазон каждого ученика.

Упражнение следует подбирать таким образом, чтобы оно имело интересное содержание, ведь именно интерес помогает ученикам осознать выразительные особенности пения. Упражнения готовят учащихся к преодолению различных певческих трудностей либо решают их методом выбранного сложного момента из произведения.

Распевание организует и дисциплинирует учащихся, способствует образованию певческих навыков (дыхание, звукообразование, звуковедение, правильное произношение гласных) На распевание отводится 10 – 15 минут, причем лучше петь стоя. Упражнения для распевания всегда хорошо продуманы и даются систематически. При распевании надо давать различные упражнения на звуковедение, дикцию, дыхание. Учащиеся должны знать на выработку какого навыка идет данное упражнение, и с каждым занятием качество распевания будет улучшаться. Распевание тесно связано с изучением нотной грамоты и с прорабатываемым песенным материалом.

На занятиях эстрадного вокала в студии «Вдохновение» дети и взрослые учатся правильно петь, свободно и раскрепощенно чувствовать себя на сцене Занятия эстрадным вокалом помогает ученику развить его коммуникативные способности в неоднозначном процессе самосознания.

Занятия вокалом должны приносить не только радость и положительные эмоции, но и производить психопрофилактический характер, создавать возможность для самовыражения. Вместе с музыкальными способностями у учащихся формируются новые знания и интересы. Становится богаче и разнообразнее их духовный мир.

Выводы по первой главе

Подводя итоги данной главы, мы сделали следующие выводы:

1) От дыхания зависит длительность и сила звука, его тембровая окраска. Деление дыхания на отдельные типы является условным. На практике чистых типов дыхания и резких границ между ними нет. С точки зрения науки, смешанное дыхание наиболее рационально для подавляющего большинства певцов. Певческое дыхание - естественный жизненный процесс, не нуждающийся в искусственной выработке.

2) Ученые и педагоги не могут сойтись во мнении, каким же все-таки типом дыхания пользоваться, стоит ли переучивать правильному дыханию или нет.

3) На занятиях эстрадного вокала в студии «Вдохновение» дети и взрослые учатся правильно петь, свободно и раскрепощенно чувствовать себя на сцене, развивают свои коммуникативные способности. Занятия вокалом приносят радость и положительные эмоции, создают возможности для самовыражения. Вместе с музыкальными способностями у учащихся формируются новые знания и интересы. Становится богаче и разнообразнее их духовный мир.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО - ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА ДЫХАНИЯ У УЧАЩИХСЯ ЭСТРАДНОЙ СТУДИИ НА ЗАНЯТИЯХ ВОКАЛОМ

В данной главе представлена опытно – поисковая работа, которая будет основываться на использовании упражнений, направленных на формирование навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом.

2.1. Диагностика уровня сформированности по формированию навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом

Опытно – поисковая работа проводилась в Муниципальном бюджетном учреждении культуры Белоярского городского округа «Белоярский РДК» в 2017 – 2018 гг., в которой приняли участие 11 человек разного возраста. В Белоярском районном Доме культуры основана вокальная студия «Вдохновение», которой уже более 15 лет, в ней создаются все условия для развития детей и подростков, а также, для участников самодеятельности преклонного возраста. Белоярский районный Дом культуры расположен по адресу пгт. Белоярский ул. Ленина 257. В студии «Вдохновение» занимаются

дети от 5 лет и взрослые. Преподаются эстрадно – джазовый вокал, эстрадно – джазовый ансамбль.

Обучаться вокальному искусству принимаются все желающие, вне зависимости от наличия или отсутствия вокальных данных. В ансамбль принимаются ученики, занимающиеся два-три года. Перед приемом на обучение ученики проходят 30-минутное прослушивание, в ходе которого преподаватель просит их исполнить несколько вокальных упражнений, а также песню на выбор ученика. По итогам прослушивания преподаватель разъясняет ученику, каковы плюсы и минусы его пения. Далее определяется время, которое будет наиболее уместным для обеих сторон.

Участники самодеятельности, который занимаются в студии, очень разные. В их число входят дети дошкольного и школьного возраста, студенты, взрослые работающие люди и пенсионеры. Стоит отметить, что многие люди, которые приходят заниматься в студию «Вдохновение», имеют очень слабое представление о музыке, слушая ограниченный набор исполнителей, что уже говорить о том, каким типом дыхания они пользуются при вокализации?

Опытно – поисковая работа включала в себя 3 этапа: 1) констатирующий; 2) формирующий; 3) итоговый.

Задачи констатирующего этапа включали:

1) Произвести первоначальную диагностику для определения исходного уровня развития навыка «дыхание» у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом.

2) Проанализировать и выявить наиболее эффективный комплекс упражнений, направленный на формирование навыка «дыхание».

Задачи формирующего этапа:

1) Реализовать нужные упражнения, способствующие формированию навыка дыхания у учащихся эстрадной студии.

2) Введение на занятиях вокалом, специальных упражнений, направленных на формирование навыка дыхания у учащихся эстрадной студии.

Задачи итогового этапа:

1) Определить итоговый уровень развития навыков дыхания у учащихся после проведения формирующего этапа посредством диагностики.

2) Сравнить результаты первоначальной и итоговой диагностики для выявления эффективности конкретных заданий и упражнений на занятиях вокалом.

В процессе анализа методической и практической литературы были определены следующие критерии:

1) Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время распевания.

2) Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время работы над произведением.

3) Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время концертного выступления.

Уровни оценивания:

Высокий: Ученик равномерно распределяет дыхание, поет на опоре, не делая резкие толчки; попадает в резонаторы и не выпускает много воздуха.

Средний: Дыхание распределяется не равномерно; ученик выпускает слишком много воздуха и в голосе начинает появляться дрожь.

Низкий: Ученик распределяет дыхание не равномерно; поет не на опоре, делая резкие толчки. Не попадает в резонаторы и выпускает много воздуха.

1) Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время распевания.

Данный критерий мы замерили по методике И. Цукановой.

В ходе данной работы, учащимся было задано несколько вопросов. Это своего рода было некое анкетирование. В анкете ученик должен

представиться, назвать свой возраст и отметить тот вариант ответа, который, по его мнению, был наиболее правильным.

1. Что ты знаешь о дыхании?
2. Важно ли дыхание для нашего организма?
3. Какие типы дыхания существуют?
4. Какой тип дыхания ты используешь в вокале?
5. Какой тип дыхания наиболее приемлем для вокализации?

Анализ результатов анкетирования показал, что 80% учащихся мало знают о дыхании и не могут с уверенностью определить его тип, используемый ими для вокализации. 20% уверенно ответили на вопросы анкетирования, но затруднились выбрать тип дыхания наиболее приемлемый для вокализации.

При рассмотрении критериев в данной работе, мы бы хотели заострить внимание на ученице, с которой удалось заниматься больше, чем с остальными – это Полина Ч. Она является наиболее ярким примером при рассмотрении развития навыков дыхания на уроках эстрадного вокала.

Вся дыхательная активность направлена исключительно на создание и регулировку необходимого подсвязочного давления. Независимо от этапа работы, дыхание не должно терять качество. Часто причиной неправильного пользования дыханием при распевании является то, что ученик не держит опору и берет дыхание поверхностно, либо наоборот, набирая воздух в легкие «до краев». При разучивании произведения так же сбивается дыхание из-за незнания текста или невнимательности ученика. Что же касается выступления, то тут можно сказать, что стрессовые факторы отрицательно влияют на дыхание и за счет этого становятся нестабильным.

Критерии оценки:

Высокий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время распевания:

1. Плавно выходит воздух, без толчков.
2. Звук ровный, без дрожи.

3. Грамотно используется дыхание.

4. Чистое интонирование.

Средний уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время распевания:

1. Воздух выходит менее плавно, с толчками.

2. Звук менее ровный, с дрожью.

3. Дыхание используется менее грамотно

4. Интонирование не точное

Низкий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время распевания:

1. Воздух выходит с толчками.

2. Звук не ровный, с дрожью.

3. Дыхание используется не грамотно.

4. Интонирование не точное.

Упражнение №1

На легато: Соппротивление гортани. Нужно при этом испытать узость и фиксацию гортани. Взяв правильно воздух нужно открыть вниз челюсть на дыхательной фиксации, сделать узкие связки и подышать на бесшумный слог «Ха». При этом не нужно делать вид бут-то вы тужитесь. Главные требования этого упражнения – узкая гортань, свободный рот, опущенная вниз челюсть. Желательно делать это упражнение без дрожи. Иначе вся дрожь перейдет непосредственно в вокал. При выполнении этого упражнения можно так же засекают время. Рекомендую дальше подставить и другие слоги «хэ», «хы», «хо», «ху». Для того чтобы научиться фиксировать гортань и держать одинаковое расстояние между связками. Не нужно специально выделять букву «Х» и делать резкие толчки. Все упражнение должно быть плавным, при одинаковом потоке [13].

Упражнение №2

На стаккато: Опевание мажорного трезвучия на стаккато на гласные «у», «и».

Выполнение данного задания у некоторых детей вызвало затруднение, как интонационное, так и с умением распределить дыхание на все упражнение. Однако, необходимо отметить, что некоторые участники эстрадной студии хорошо справлялись с этим упражнением на гласную «у» и не могли выполнить его на гласную «и». Уровень выполнения задания не зависело от возраста участников эстрадной студии.

Упражнение №3

Длительное дыхание: На слог «МА» на легато спеть сначала б2, затем мажорное трезвучие, затем гамму. Желательно в медленном темпе.

В выше указанном показателе сформированности навыков дыхания во время распевания Полина Ч. соответствовала среднему уровню развития.

При распевании Полина Ч. была очень внимательной и старательной, прислушивалась ко всем замечаниям педагога. Однако, не на все упражнение у Полины хватало дыхания, иногда она могла его распределить, а чаще всего на завершение упражнения дыхание было прерывистым или она была вынуждена брать новое.

В таблице 2.1.1. представлены результаты выполнения упражнений на выявления умения использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время распевания.

Таблица 2.1.1.

Ф.И.	Уровень оценивания
	Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время распевания
Полина Ч	С
Полина З	Н
Дарья Т	Н
Эльвина С	С
Эльмира Ф	Н
Евгений З	С
Эрик М	Н
Лена К	Н
Данил А	Н

Алена Б	Н
Лера Б	Н

Таким образом, на констатирующем этапе опытно – поисковой работы по первому критерию были выявлены следующие результаты: показатели в основном низкие. Высокого показателя не было не у кого из учащихся, средний у 3 человек, низкий у 8. Данные представлены на диаграмме 2.1.1.

Диаграмма 2.1.1.



2) Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время работы над произведением.

Некоторые упражнения мы адаптировали под уровень детей

Критерии оценки:

Высокий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время работы над произведением:

1. Используется целесообразный тип дыхания
2. При вдохе нет одышки.

3. Дыхание при вокализации стабильное.
4. ученик активно пользуется мышцами спины нижними ребрами и диафрагмой.

Средний уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время работы над произведением:

1. Переменчивый тип дыхания
2. При вдохе нет одышки.
3. Дыхание при вокализации не стабильное.
4. Редкое использование мышц спины нижних ребер и диафрагмы во время вокализации.

Низкий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время работы над произведением:

1. Дыхание поверхностное
2. При вдохе присутствует одышка.
3. Дыхание при вокализации не стабильное.
4. Редкое использование мышц спины нижних ребер и диафрагмы во время вокализации.

Упражнение №4

Мы взяли сложное место в произведении «Simple the Best», а именно третий куплет:

Each time you leave me I start losing control
You're walking away with my heart and my soul
I can feel you even when I'm alone
Oh baby, don't let go

Помимо скачка вверх на 3 тона нужно было удерживать каждую фразу на одном дыхании, не прерывая его.

При разучивании произведения Полина нередко выключалась во время рабочего процесса.

На данном этапе формирования навыков дыхания мы отнесла Полину Ч. к среднему уровню развития грудно-диафрагматического дыхания во время

работы над производением. Так как во время работы над производением она использовала различные типы дыхания, правильно берет дыхание, однако, не всегда удерживает мышц спины нижних ребер и диафрагмы во время вокализации.

Таблица 2.1.2.

Ф.И.	Уровень оценивания
	Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время работы над производением
Полина Ч	С
Полина З	Н
Дарья Т	Н
Эльвина С	С
Эльмира Ф	Н
Евгений З	С
Эрик М	Н
Лена К	Н
Данил А	Н
Алена Б	Н
Лера Б	Н

Диаграмма 2.1.2.



Вывод: Таким образом, на констатирующем этапе опытно – поисковой работы по второму критерию были выявлены следующие результаты: показатели в основном низкие. Высокого показателя не было не у кого из учащихся, средний у 3 человек, низкий у 8.

3) Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время концертного выступления.

Не редкость в вокальной практике то, когда ученик, используя движения в своем номере, забывает о дыхании. Поэтому мы использовали в своей диагностике упражнения и задания на дыхание с движениями, как статичными, так и активными.

Упражнение №5.

«Речь в движении». На данном этапе мы использовали всевозможные движения во время исполнения произведения, это и ходьбы и движение рук, повороты головы.

Упражнение № 6.

Повороты туловища в право и в лево.

Упражнение № 7.

Приседание или пружинка в такт музыке или выделяя определенные доли.

Упражнение № 8.

Ходьба по кругу по сцене или кабинету.

Упражнение № 9.

Скакать на скакалке.

Критерии оценки:

Высокий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время концертного выступления:

1. Ученик поет на опоре
2. Дыхание активное, без одышки.
3. Активно использует диафрагму.

Средний уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время концертного выступления:

1. Ученик поет не на опоре

2. Дыхание менее активное, но без одышки.
3. Активно использует диафрагму.

Низкий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время концертного выступления:

1. Ученик поет не на опоре
2. Дыхание неравномерное, с одышкой.
3. Менее активно использует диафрагму.

На данном этапе мы отнесла Полину Ч. к среднему уровню, так как при вокализации совместно с движениями она совершенно забыла про опору и дыхание было сбивчивым. Однако, всеми силами Полина отработала номер до самого завершения.

Таблица 2.1.3.

Ф.И.	Уровень оценивания
	Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время концертного выступления
Полина Ч	С
Полина З	Н
Дарья Т	Н
Эльвина С	С
Эльмира Ф	Н
Евгений З	С
Эрик М	Н
Лена К	Н
Данил А	Н
Алена Б	Н
Лера Б	Н

Диаграмма 2.1.3.



Вывод: Таким образом, на констатирующем этапе опытно – поисковой работы по третьему критерию были выявлены следующие результаты: высокого показателя не было не у кого из учащихся, средний у 3 человек, низкий у 8.

Результаты диагностики констатирующего этапа опытно-поисковой работы по выполнению трех заданий, заносим в таблицу 2.1.4.

Таблица 2.1.4.

Ф.И	Критерии оценивания			
	Критерий 1	Критерий 2	Критерий 3	Итого
Полина Ч	С	С	С	С
Полина З	Н	Н	Н	Н
Дарья Т	Н	Н	Н	Н
Эльвина С	С	С	С	С
Эльмира Ф	Н	Н	Н	Н
Евгений З	С	С	С	С
Эрик М	Н	Н	Н	Н
Лена М	Н	Н	Н	Н
Данил А	Н	Н	Н	Н
Алена Б	Н	Н	Н	Н
Лера Б	Н	Н	Н	Н

На основании обобщенных данных, определяем результаты диагностики констатирующего этапа опытно-поисковой работы в процентах.

Уровни выполнения заданий	Количество человек	Обобщение в % соотношении
Выполнили задание на высоком уровне	0	0 %
Средний уровень выполнения задания	8	72,7%
Низкий уровень выполнения задания	3	27,3%

Представим данные в виде диаграммы 2.1.4.

Диаграмма 2.1.4.



Результаты констатирующего этапа опытно-поисковой работы показали, что по всем трем показателям результаты одинаковы. Низкий уровень превалирует и составляет 72,7% от 100%, на среднем 3 человека из 11, что составило 27,3%. И совершенно никого по результатам мы не смогли полностью отнести к высокому уровню выполнения по всем заданиям.

2.2. Комплексы упражнений и заданий, направленных на формирование навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом

На развивающем этапе работы с применением упражнений в вокальном воспитании учащихся был использован ряд упражнений. Эти задания были разделены по трем критериям.

1) Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время распевания.

2) Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время работы над произведением.

3) Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время концертного выступления.

Комплекс упражнений и заданий сфокусирован на формирование грудно-диафрагматического дыхания во время распевания, который был основан на методиках И. Цукановой, Сета Риггса, А.С. Стрельниковой, М. Емельяновой.

Упражнение №1 «Минорное трезвучие»

Опеваем минорное трезвучие сначала один раз. Затем двигаемся по полутонам и увеличиваем опевание до 10 раз. Наиболее «продвинутым» ученикам следует выполнять данное упражнение до 20 р.

Что касается данного упражнения, то ученики, которые стабильно занимались вокалом хотя бы два года с большим успехом освоили это задание. А вот новичкам Полине З и Дарье Т пришлось изрядно потрудиться. Они старались очень много набрать воздуха в легкие, задирая вверх плечи, чтобы хватило до конца упражнения, но это лишь усугубляло ситуацию.

Упражнение №2 «Воздушный шарик»

Набираем как можно больше воздуха в живот, при этом он должен стать как надувной мячик. Следим за тем, чтобы плечи не поднимались. После того как правильно взяли дыхание, нужно задержать его на 2-3 секунды и затем, выпускать через букву «с» медленно, единым потоком. С каждым разом интервал выдоха должен увеличиваться.

Цель данного упражнения состояла не в том, чтобы быстрее всех закончить его. И не в том, чтобы побыстрее выпустить весь воздух из легких. Нужно было распределить его равномерно, без толчков и выпускать ровно и как можно дольше. Лена К. и Данил А. не следовали нашим рекомендациям и поэтому не справились с этим заданием [13].

Упражнение №3 «Скрип двери»

Правильно берем дыхание и задерживаем его. После чего выпускаем не воздух и не голос – а скрип. Представим, как скрипит несмазанная дверь. Скрип вырабатывает не только равномерный выдох, но и является своего рода массажем голосовых связок, держит диафрагму и мышцы живота. Правильное выполнение упражнения влечет за собой желание выдохнуть остатки воздуха и расслабить мышцы брюшного пресса.

Это упражнение тяжело далось Лере и Алене Б так как они еще очень маленькие. Им было сложно изобразить скрип. У них получался либо голос, либо шепот.

Упражнение №4 «Мычание»

Глубоко вдохнуть ртом воздух и на выдохе (через нос) промычать букву «М». Чтобы усложнить это упражнение, можно промычать мажорное трезвучие на легато, затем увеличить темп и спеть на стаккато, и закончить мажорной гаммой.

Данное упражнение сложно далось Эльмире Ф., так как она неточно интонировала.

Упражнение №5 «Насос»

Исходное положение: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно висят вдоль тела.

Далее нужно наклониться вперед и как бы взяться двумя руками за рукоятку воображаемого автомобильного насоса. Начинайте качать воздух, выпрямляясь – делайте вдох, а наклоняясь – выдох. Губы собраны как бы для свиста. На выдохе звучит звук ФФФФФУ. Распрямясь, делаем глубокий вдох носом, затем снова воспроизводим выдох с силой ФФФУ...ФФФУ...ФФФФФУ. Прodelать наклоны по 4 – 5 раз.

С данным упражнением все справились на отлично.

Упражнение №6 «БРРР»

Нужно расположить кончики пальцев возле щек, чтобы зафиксировать мышцы лица. Берем правильный вдох, ненадолго задерживаем дыханием и делаем трель губами (бррр) сначала на одной нотке. Затем можно усложнить

задание и распеть звук бррр на мажорное трезвучие и далее на всю октаву [14].

С заданием справились не все. Зачастую у Леры Б, Алены Б, и Данила А. этот звук не получался. Вместо него просто выходил воздух.

Вывод: Данный комплекс упражнений позволил сформировать грудно-диафрагматическое дыхание во время распевания.

Данный комплекс упражнений и заданий сфокусирован на формирование грудно-диафрагматического дыхания во время работы над произведением, который был основан на методиках А. С. Стрельниковой, Ирины Цукановой, Ариадны Корягиной.

Упражнение №1 «Взять дыхание»

С согнутыми в локтях руками, резким движением обнимаем себя. Это упражнение нужно выполнять активно, внимательно следим за вдохом – он должен быть четким, резким. А выдох, наоборот незаметным. Положение рук при обнимании себя меняется с каждым разом. Сначала правая рука выше, затем наоборот.

Это упражнение хорошо получилось у Эльвины С. и Евгения З.

Упражнение №2 «Собачка»

Представляем, как дышит собачка и стараемся повторить, выполняя короткие вдохи и выдохи.

Данное упражнение смогли выполнить все.

Упражнение 3 «Задуваем свечу»

Принимаем вертикальное положение, руки расположены на боках. Обращаем внимание на грудную клетку, которая должна расширяться при вдохе. Выпускаем воздух тонкой струйкой представляя, как будто задуваем свечу.

С данным заданием справились не все. У Эрика М. воздух был прерывистым.

Дарья Т. Набирала слишком много воздуха в легкие при этом поднимала плечи и воздух выпускался толстым потоком, чего быть не должно.

Упражнение №4 «Моторная лодка»

Берем правильно дыхание, затаившись, воспроизводим беззвучную трель губами, без толчков. Если в этом упражнении не удастся воспроизвести бесшумный звук, можно принять горизонтальное положение, расслабиться и мышцы сами приобретут естественное натяжение. Губы вытягиваются вперед, а щеки остаются в фиксации. Можно так же помочь себе пальцами рук, придерживая мышцы лица. Если после всех этих приемов так и не удастся получить желаемый результат, тогда трель губами можно заменить на бесшумный звук «Р» [Цуканова]

Данное упражнение осилили не все учащиеся. Очень сложно было изобразить беззвучную трель губами. У большинства весь воздух выходил в считанные секунды.

Упражнение №5 «Мажорная гамма»

Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Делаем активный вдох носом. На выдохе начинаем петь мажорную гамму на одном дыхании. Далее задание усложняется. Пропеваем каждую ноту по 2 раза. «До, до; ре, ре; ми, ми и т.д.» Продолжать дублировать ноту до 4 раз.

С этим упражнением хорошо справилась Полина Ч. и Эльвина С.

Вывод: данный комплекс упражнений позволил сформировать грудно-диафрагматическое дыхание во время работы над произведением.

Следующий комплекс упражнений и заданий сфокусирован на формирование грудно-диафрагматического дыхания во время концертного выступления. Он был основан на методике Ирины Цукановой.

Упражнение №1 «Скрип двери»

Правильно берем дыхание и задерживаем его. После чего выпускаем не воздух и не голос – а скрип. Представим, как скрипит несмазанная дверь. Скрип вырабатывает не только равномерный выдох, но и является своего рода массажем голосовых связок, держит диафрагму и мышцы живота. Правильное выполнение упражнения влечет за собой желание выдохнуть остатки воздуха и расслабить мышцы брюшного пресса [3].

Данное упражнение мы использовали непосредственно перед выступлением для разогрева голосового аппарата.

Следующее упражнение хорошо помогает преодолеть стресс перед концертом.

Упражнение №2 «Антистресс»

Набираем как можно больше воздуха в живот, при этом он должен стать как надувной мячик. Следим за тем, чтобы плечи не поднимались. После того как правильно взяли дыхание, нужно задержать его на 2-3 секунды и затем, выпускать через букву «с», либо «ф» медленно, единым потоком. С каждым разом интервал выдоха должен увеличиваться. Перед выступлением такое упражнение не только помогает сфокусировать грудно-диафрагматическое дыхание, но и избежать мышечных зажимов и мысленно настроить себя на нужный лад. Мы называем данное упражнение – «Антистресс»

Упражнение №3

Данное упражнение выполняется на одной звуковысотной частоте. Развивает равномерный экономный длительный выдох и опору. Чаще всего упражнение выполняется на пяти основных гласных в таком порядке: «А», «О», «Э», «У», «И» - таким образом повышается подскладочное давление. В изменение порядка гласных – «И», «Э», «А», «О», «У» происходит постепенное увеличение ротовой полости на «И» и уменьшение глоточной на «У». В следующих изменениях гласных «И», «У», «О», «Э», «А» - происходит уменьшение напряжения мышц голосовых складок. Это

упражнение выполняется на одной силе звука или с динамическими оттенками, то есть постепенно увеличивая или уменьшая силу звука.

Данное упражнение помогло всем выступающим расслабить мышцы голосовых складок и развить экономный длительный выдох и опору.

Упражнение №4 «Скакалка»

Чтобы хорошо совмещать речь в движении, нужно выучить текст наизусть.

Со скакалкой я скачу

Научиться я хочу

Так владеть дыханьем, чтобы

Звук держать оно могло бы,

Глубоко, ритмично было

И меня не подводило.

Я скачу без передышки,

И не чувствую одышки,

Голос звучен,

Льется ровно,

И не прыгаю я словно.

Раз-два! Раз-два! Раз-два!

Раз!

Можно прыгать целый час!

Можно прыгать через воображаемую скакалку, делая руками соответствующие движения и сопровождать прыжки данным текстом.

Текст содержит 48 ударных слогов, что соответствует количеству прыжков.

Выполняя это упражнение не стоит задерживать дыхание. Все слова произносятся внятно, четко. Избежать одышки поможет навык «сбрасывания» дыхания.

Отсюда следует, что систематическое использование данных упражнений ускорит правильное развитие навыков дыхания.

Вывод: данный комплекс упражнений позволил сформировать грудно-диафрагматическое дыхание во время концертного выступления.

2.3. Итоговая диагностика опытно – поисковой работы по формированию навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом

Чтобы выявить формирование навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом, мною была проведена дополнительная диагностика посредством итогового среза.

Проверка осуществлялась следующим образом. В базу итогового среза были введены такие же задания, показатели и уровни, что и на констатирующем этапе, которые представлены в 2.1 с изменением содержания заданий, которые позволили пронаблюдать динамическое развитие правильного дыхания у учащихся.

Оценивание производится по трех бальной системе: высокий уровень - 3 балла; средний – 2 балла; низкий – 1 балл.

Упражнение №1

На легато: Сопротивление гортани. Нужно при этом испытать узость и фиксацию гортани. Взяв правильно воздух нужно открыть вниз челюсть на дыхательной фиксации, сделать узкие связки и подышать на бесшумный слог «Ха». При этом не нужно делать вид бут-то вы тужитесь. Главные требования этого упражнения – узкая гортань, свободный рот, опущенная вниз челюсть. Желательно делать это упражнение без дрожи. Иначе вся дрожь перейдет непосредственно в вокал. При выполнении этого упражнения

можно так же засекают время. Рекомендую дальше подставить и другие слоги «хэ», «хы», «хо», «ху». Для того чтобы научиться фиксировать гортань и держать одинаковое расстояние между связками. Не нужно специально выделять букву «Х» и делать резкие толчки. Все упражнение должно быть плавным, при одинаковом потоке [13].

Упражнение №2

На стаккато: Опевать мажорное трезвучие на стаккато на гласные «у», «и».

Выполнение данного задания у многих детей не вызвало затруднений. Они точно интонировали и без труда распределяли дыхание на все упражнение. Однако, необходимо отметить, что у троих участников эстрадной студии упражнение не вызвало совсем трудностей и мы оценили их исполнение на высокий уровень. Остальные участники показали средний уровень, так как не всегда могли выполнить задание без ошибок. Это были такие ошибки как: не точное интонирование, не умение распределить дыхание на все упражнение, правильное выполнение на одну из гласных, а на вторую нет.

Упражнение №3

Длительное дыхание: На слог «МА» на легато спеть сначала б2, затем мажорное трезвучие, затем гамму. Желательно в медленном темпе.

Критерии оценивания:

Высокий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время распевания:

1. Плавно выходит воздух, без толчков.
2. Звук ровный, без дрожи.
3. Грамотно используется дыхание.
4. Чистое интонирование.

Средний уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время распевания:

5. Воздух выходит менее плавно, с толчками.

6. Звук менее ровный, с дрожью.
7. Дыхание используется менее грамотно
8. Интонирование не точное

Низкий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время распевания:

1. Воздух выходит с толчками.
2. Звук не ровный, с дрожью.
3. Дыхание используется не грамотно.
4. Интонирование не точное.

При повторной диагностике Полина Ч. в данном показателе показала высокий уровень сформированности навыков дыхания во время распевания.

Так же видна картина что каждый из учеников достиг хороших результатов в ходе развития грудно – диафрагматического дыхания во время распевания.

Таблица 2.3.1.

Ф.И	Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время распевания
Полина Ч.	Высокий
Полина З.	Высокий
Дарья Т.	Высокий
Эльвина С.	Высокий
Эльмира Ф.	Средний
Евгений З.	Высокий
Эрик М.	Средний
Лена К.	Средний
Данил А.	Средний
Алена Б.	Средний
Лера Б.	Средний

Диаграмма 2.3.1.



Таким образом, на итоговом этапе опытно – поисковой работы по первому критерию были выявлены следующие результаты: высокий показатель достигли 5 ученика, средний у 6, низкого показателя не было ни у кого.

Таблица 2.3.2.

Данные о динамике развития грудно-диафрагматического дыхания во время распевания.

Уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время распевания	Этапы опытно – поисковой работы	
	Начальный этап	Итоговый этап
Высокий	-	45,4%

Средний	27,3%	54,6%
Низкий	72,7%	-

Средний и высокий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время распевания повысился относительно начального этапа.

Показатели низкого уровня развития грудно-диафрагматического дыхания во время распевания напротив устранились.

Упражнение №4

Мы брали сложные места в произведении, касаемо каждого ученика, которые получались с трудом.

Критерии оценки:

Высокий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время работы над произведением:

5. Используется целесообразный тип дыхания
6. При вдохе нет одышки.
7. Дыхание при вокализации стабильное.
8. ученик активно пользуется мышцами спины нижними ребрами и диафрагмой.

Средний уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время работы над произведением:

1. Переменчивый тип дыхания
2. При вдохе нет одышки.
3. Дыхание при вокализации не стабильное.
4. Редкое использование мышц спины нижних ребер и диафрагмы во время вокализации.

Низкий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время работы над произведением:

1. Дыхание поверхностное

2. При вдохе присутствует одышка.
3. Дыхание при вокализации не стабильное.
4. Редкое использование мышц спины нижних ребер и диафрагмы во время вокализации.

На итоговом этапе формирования навыков дыхания Полину Ч., Эльвина С. и Евгений З. мы отнесли к высокому уровню развития грудно-диафрагматического дыхания во время работы над производением. Они использовали различные типы дыхания в соответствии с задачами произведения, дыхание при вокализации стабильное, активно пользовались мышцами спины нижними ребрами и диафрагмой.

Что касается других учеников, то каждый из них достиг хороших результатов в ходе развития грудно – диафрагматического дыхания во время разучивания произведения.

Таблица 2.3.3.

Ф.И.	Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время работы над производением
Полина Ч.	Высокий
Полина З.	Средний
Дарья Т.	Средний
Эльвина С.	Высокий
Эльмира Ф.	Средний
Евгений З.	Высокий
Эрик М.	Средний
Лена К.	Средний
Данил А.	Средний
Алена Б.	Средний
Лера Б.	Средний

Диаграмма 2.3.2.



Таким образом, на итоговом этапе опытно – поисковой работы по второму критерию были выявлены следующие результаты: Показатели в основном средние. Высокий показатель достигли 3 ученика, средний у 8, низкого показателя не было ни у кого.

Таблица 2.3.4.

Данные о динамике развития грудно-диафрагматического дыхания во время работы над производением.

Уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время работы над производением	Этапы опытно-поисковой работы	
	Начальный этап	Итоговый этап
Высокий	-	27,3%
Средний	27,3%	72,7%
Низкий	72,7%	-

Средний и высокий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время работы над производением повысился относительно начального этапа.

Показатели низкого уровня развития грудно-диафрагматического дыхания во время работы над производением на итоговом этапе работы напротив устранились.

Упражнение №5.

«Речь в движении». На данном этапе мы использовали всевозможные движения во время исполнения произведения, это и ходьбы и движение рук, повороты головы.

Упражнение № 6.

Повороты туловища в право и в лево.

Упражнение № 7.

Приседание или пружинка в такт музыке или выделяя определенные доли.

Упражнение № 8.

Ходьба по кругу по сцене или кабинету

Упражнение № 9.

Скакать на скакалке.

Критерии оценки:

Высокий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время концертного выступления:

1. Ученик поет на опоре
2. Дыхание активное, без одышки.
3. Активно использует диафрагму.

Средний уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время концертного выступления:

1. Ученик поет не на опоре
2. Дыхание менее активное, но без одышки.
3. Активно использует диафрагму.

Низкий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время концертного выступления:

1. Ученик поет не на опоре
2. Дыхание неравномерное, с одышкой.
3. Менее активно использует диафрагму.

Контрольная диагностика в данном показателе выявила у Полины Ч., Эльвина С. и Евгений З. высокий уровень сформированности навыков дыхания во время концертного выступления.

Что касается других учеников, то каждый из них достиг хороших результатов в ходе развития грудно – диафрагматического дыхания во время концертного выступления.

Таблица 2.3.5.

Ф.И.	Умение использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время концертного выступления
Полина Ч.	Высокий
Полина З.	Средний
Дарья Т.	Средний
Эльвина С.	Высокий
Эльмира Ф.	Средний
Евгений З.	Высокий
Эрик М.	Средний
Лена К.	Средний
Данил А.	Средний
Алена Б.	Средний
Лера Б.	Средний

Диаграмма 2.3.3.



Таким образом, на итоговом этапе опытно – поисковой работы по второму критерию были выявлены следующие результаты: Показатели в основном средние. Высокий показатель достигли 3 ученика, средний у 8, низкого показателя не было ни у кого.

Таблица 2.3.6.

Данные о динамике развития грудно-диафрагматического дыхания во время концертного выступления

Уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время концертного выступления	Этапы опытно-поисковой работы	
	Начальный этап	Итоговый этап
Высокий	-	27,3%
Средний	27,3%	72,7%
Низкий	72,7%	-

Средний и высокий уровень развития грудно-диафрагматического дыхания во время концертного выступления повысился относительно начального этапа.

Показатели низкого уровня развития грудно-диафрагматического дыхания во время концертного выступления на итоговом этапе работы напротив устранились.

Итоги проведенных срезов помогли провести сравнительный анализ уровневых показателей учащихся, проследить динамику навыков дыхания у

учащихся, в частности у Полины Ч. на этапе обучения эстраднему вокалу. Полученные данные свидетельствуют о том, что выявился явный положительный сдвиг в формировании навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом.

Отсюда следует, выдвинутая нами гипотеза о том, что формирование навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом будет проходить более эффективно, если: учитывать индивидуальные и возрастные особенности учащихся; создать эффективный комплекс вокальных упражнений, направленных на формирование навыков дыхания была подтверждена.

Выводы по второй главе

В данной главе мы выявили результаты применения упражнений для формирования навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом. Мы пришли к выводу что использование упражнений дало положительный результат. Формирование навыка дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом будет проходить более эффективно, если: учитывать индивидуальные и возрастные особенности учащихся; создать эффективный комплекс вокальных упражнений, направленных на формирование навыков дыхания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе осуществления теоретического анализа психолого-педагогической и музыкально-методической литературы по теме исследования были выполнены следующие задачи.

Обобщена информация о роли дыхания в жизни человека и особенностях звукообразования в пении. Сделан вывод о том, что дыхание – это энергетический фактор, от которого зависят сила и продолжительность последующего звука. Певческое дыхание отличается от обычного тем, что оно управляется не рефлексамми, а волей певца.

Охарактеризованы виды дыхания и особенности их использования в пении. Сделан вывод о том, что деление дыхания на типы является условным, так как резких границ между ними нет. Тем ни менее с точки зрения науки наиболее рациональным типом дыхания является смешанное (грудно-диафрагматическое)

Обобщены методические рекомендации по формированию навыков дыхания, представленные в вокальной педагогике. Сделан вывод о том, что по сей день неизвестно как относится к вопросу о дыхании, так как в

различных школах к вопросу о дыхании относятся по-разному, практически, полярным образом. По сегодняшний день педагоги и вокалисты не могут сойтись во мнении, каким же все-таки типом дыхания пользоваться и стоит ли переучивать правильному дыханию или нет.

Систематизированы упражнения, способствующие формированию навыков дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом. Сделан вывод о том, что эти упражнения важны потому что дыхание является одним из главных навыков голосового аппарата. Проанализировав различные методики и методические разработки, мы создали комплекс упражнений, который позволил нам успешно реализовать упражнения по формированию навыков дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом.

В ходе опытно-поисковой работы нами были выделены основные критерии эффективности упражнений направленных на формирование навыков дыхания у учащихся эстрадной студии на занятиях вокалом: 1) способность использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время распевания; 2) способность использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время работы над произведением; 3) способность использовать грудно-диафрагматическое дыхание во время концертного выступления.

Основываясь на теоретических исследованиях с учетом результатов констатирующей диагностики, на формирующем этапе опытно-поисковой работы был разработан комплекс упражнений, направленный на формирование навыков дыхания, который способствует эффективному формированию навыков дыхания.

Данная работа создает предпосылки для дальнейшего изучения проблемы, эффективности применения упражнений направленных на формирование навыков дыхания у младших школьников на начальном этапе обучения эстрадному вокалу, а также поиска новых возможностей и упражнений для улучшения качества вокального дыхания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бархатова И.Б. Гигиена голосов для певцов: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань»; издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2018
2. Волков Ю.А. Песня, опера, певцы Италии. М.: 1967
3. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 2012
4. Заседателев Ф.Ф. Научные основы постановки голоса. М.: Гос. муз. изд., 1937
5. Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению. М.: Просвещение, 1987
6. Работнов Л.Д. Основы физиологии и патологии голоса певцов. М.: Музгиз, 1932
7. Романова Л.В. Школа эстрадного вокала: Учебное пособие. СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2018
8. Стулова Г.П. Теория и методика обучения пению: учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2019
9. Чаплина В.Л. Вопросы вокальной педагогики. М.: МУЗЫКА, 1969

10. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. М.: 2006
11. Исторические данные о дыхании в пении [Электронный ресурс].
[URL:https://vuzlit.ru/388000/istoricheskie_dannye_dyhanii_penii](https://vuzlit.ru/388000/istoricheskie_dannye_dyhanii_penii)
12. Канарева О.Н. [Электронный ресурс]
[URL:https://www.youtube.com/watch?v=mqVwiyyBYEU](https://www.youtube.com/watch?v=mqVwiyyBYEU)
13. Цуканова Ирина [Электронный ресурс] [URL:https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=M21JYyBZZ4Q](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=M21JYyBZZ4Q)
14. Цуканова Ирина [Электронный ресурс]
[URL:https://www.youtube.com/watch?v=E710MceHWj4](https://www.youtube.com/watch?v=E710MceHWj4)

