

Берлизова Наталья Михайловна

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детская школа искусств станицы Фастовецкой муниципального образования
Тихорецкий район (Краснодарский край)*

«СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ»

Дыхание - это жизнь. Рождаясь в этом мире, человек делает первый вдох, и вслед за первым вдохом издаёт свой первый звук - крик новорожденного. Это самый искренний, самый правильный и чистый звук в мире.

Как мы знаем, дыхание доставляет тканям кислород для поддержания метаболизма, но когда дыхание прекращается более, чем на несколько минут, наступает смерть. Поэтому, дыхание не просто механический процесс, а загадочный аспект глубокого расширения и сжатия, который подобен пульсации сердца.

Регулируя дыхание, человек имеет возможность регулировать свои внутренние процессы, и как следствие этого - своё физическое и душевное состояние.

Существует множество дыхательных практик и упражнений, направляющих человека к здоровью и пониманию своего организма.

Основными задачами правильного певческого дыхания являются: экономное расходование дыхания (т.е. воздуха набранного при вдохе), создание необходимого для нормальной работы голосовых складок давления в подскладочном пространстве, плавный выдох. Экономное расходование воздуха при выдохе требует внутреннего спокойствия и физической работы. При этом мышцы живота должны быть эластичны и подвижны.



Научиться управлять своим дыханием можно только последовательно - почувствовав своё тело, избавившись от зажимов и вслед за этим отрегулировать вдох и выдох, при осознании правильной мышечной активности.

Правильное певческое дыхание не только развивает вокальные возможности певца, но и является целебным, так как все составляющие дыхательной школы направлены на оздоровление - и духовное и физическое.

Начиная рассмотрение вопроса дыхания в образовании певческого звука, прежде всего хочется отметить, что работа дыхательного аппарата во время речевой и певческой фонации тесно связана с работой гортани и артикуляционного аппарата, что изолированное рассмотрение работы дыхательного аппарата в пении в значительной мере условно. Голосовой аппарат работает как единое взаимосвязанное целое. Все его основные части: дыхание, гортань и артикуляционный аппарат (ротоглоточный канал, или надставная трубка) — в процессе осуществления вокальной функции взаимовлияют друг на друга.

Однако для того, чтобы понять, как работает это взаимосвязанное целое, надо рассмотреть порознь функцию отдельных его отделов. Пытаться выделить функцию одной части голосового аппарата как основную и рассматривать остальные отделы его как второстепенные — принципиально неверно. Певческий звук может сформироваться только тогда, когда все части голосового аппарата функционируют полноценно и координированно.

В работе голосового аппарата можно различить две функции: функцию образования звука голоса, выполняемую комплексом, — гортань-дыхание, и функцию трансформации этого звука, выполняемую артикуляционным аппаратом.

Гортань и дыхание в результате своей работы образуют звук певческого голоса, звук определенной высоты, силы и, частично, тембра. Функция гортани и



функция дыхания настолько тесно связаны между собой в процессе образования звука, что мы не мыслим себе рассмотрение одной из них без учета другой. Ведь затвором, препятствующим свободному вытеканию дыхания в процессе звукообразования, является голосовая щель. В колебаниях же голосовых связок во время образования звука непременно участвует дыхательная струя. Поэтому, говоря о работе дыхания в пении, мы всегда будем при этом подразумевать и работу гортани, так же как, говоря о работе гортани в пении, будем думать о взаимосвязанной с ней работе дыхания.

Если внимательно присмотреться к тому, как пользуются своим дыханием выдающиеся профессиональные певцы, то можно отметить удивительное разнообразие видимых дыхательных движений. Таким же разнообразием отличаются субъективные ощущения, сопровождающие работу дыхания и мнения певцов о технике и роли дыхания в пении.

Некоторые педагоги не считают нужным специально набирать дыхание для пения, а предлагают лишь хорошо выдохнуть перед вдохом. При этом дыхание само войдет в легкие в том количестве, которое нужно. Они приучают пользоваться весьма скромным количеством дыхания.

Вокально-техническое совершенство может быть достигнуто при любом типе дыхания, т. е. для пения можно употреблять различные типы дыхания. Грудной тип дыхания не является порочным. На нем можно выработать и большую длительность звучания голоса и большое вокально-техническое мастерство.

При жизненном дыхании перед дыхательным аппаратом стоит только одна задача — целесообразного газообмена крови, снабжения ее кислородом. Фонация речевая и певческая накладывают кроме этой общей жизненной задачи новые сложные и тонкие задания, связанные с произнесением речевых звуков, с образованием нужной мелодики речи, а в пении — с образованием певческого голоса.



Как только перед голосовым аппаратом ставится задача произнесения звуков речи, работа дыхания необычайно усложняется. Оно начинает гибко подчиняться тем требованиям, которые диктует ему гортань и артикуляторные органы в целях образования нужного речевого звука, произнесенного с той или иной экспрессией.

В пении мы сталкиваемся с той же системой органов, работающих по тем же законам, что и в речи. Однако пение, по сравнению с речью, имеет ряд принципиальных отличий, поэтому и координация здесь будет совершенно иная. Пение никогда нельзя рассматривать как растянутую речь. Пение связано с образованием специфического певческого звука. Вспомним лишь те принципиальные различия, которые отличают пение от речи.

Речь построена на скользящих вверх и вниз движениях голоса. На гласных звуках голос скользит вверх или вниз в зависимости от интонации, с которой мы произносим слово. Тем самым создается определенная мелодика речи. В пении высота остается строго постоянной для каждого звука в соответствии с музыкальной мелодией. В речи звуки, скользя по звуковой шкале, быстро сменяют друг друга, подчиняясь законам речевого произнесения слов. В пении эта скорость задается музыкальным темпом и ритмом, произнесение слов бывает сильно растянуто и не подчиняется речевым нормам. Особо существенным отличительным признаком певческого голоса является его тембр. В пении он приобретает льющийся характер благодаря наличию вибрато, чего в речи нет. Часто речевой и певческий тембры у одного и того же человека не совпадают и по речевому голосу нельзя определить, есть ли у него певческий голос или нет и какого тембра. Каждый имеющий отношение к вокальному искусству замечал, что есть, например, меццо-сопрано, которые в речи производят впечатление сопрано, и наоборот.

В результате поисков наилучшего звучания голоса в процессе обучения осуществляется выработка нужного типа смыканий голосовых связок, характера



их колебаний. Под влиянием различных педагогических приемов находится та координация в работе гортанного сфинктера и дыхания, которая рождает у данного певца наилучшие певческие качества его голоса. Гортанный сфинктер по-разному включается в работу в зависимости от посыла дыхания. Величина его напора при образовании звука меняет плотность соприкосновения голосовых связок и влияет на длительность фразы смыкания и размыкания, а вместе с этим и на тембр певческого голоса, на его вокальные качества. Дыхание гибко приспособливается к этим требованиям. Вырабатываются необходимые рефлексы, и певческая фонация начинает осуществляться так же ловко, просто и легко, как и речь.

Подводя итоги, скажем, что различие, которое отмечается при переходе от речи к пению, определяется прежде всего необходимостью образования певческого звука. При этом меняется работа всех остальных отделов голосового аппарата и находится та новая координация всех его отделов, которая обеспечивает образование красивого певческого звука. В нахождении этой певческой координации различные педагоги используют разные методы, в том числе идут и от посыла дыхания, вернее — от его подготовки к звукообразованию и от атаки звука, в которой посыл дыхания и включение голосовой щели в работу легко ощутимы и хорошо контролируются.

Не следует передавать ученику те дыхательные ощущения, которые сопровождают певческий процесс у педагога. Эти ощущения, как и другие (резонаторные, вибрационные и т. п.), весьма индивидуальны и не совпадают у разных певцов. Не следует смешивать внутренние субъективные ощущения от дыхания с его объективным типом.

Часто наиболее рациональный тип дыхания выявляется у певца при пении удачно звучащего и нравящегося ему произведения. В этом случае 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, не привлекая специально внимания певца к этому моменту голосообразования, от звучания голоса, от музыки, а не методом мышечных приемов.

В настоящее время можно с полной очевидностью утверждать, что не столь важным является тип вдоха, сколько организация выдоха. Певческий процесс может быть отлично организован при различном типе дыхания. Все дело в этой организации.

Певческое дыхание в фонации неразрывно связано с деятельностью гортани и артикуляционного аппарата. Оно расходуется в голосовой щели, поэтому певческое дыхание может быть выработано только на пении. Основное внимание педагога должно быть направлено на организацию выдоха и верное звучание голоса, а не на тип вдоха. Наиболее целесообразно для пения нижнереберно - диафрагматическое дыхание, но можно успешно петь и при других типах вдоха. Педагог должен внимательно следить за тем, как ученик пользуется дыханием в пении, но не навязывать ему свою систему дыхания, если звучание голоса у него правильное. Беззвучные упражнения для развития дыхания не ведут к длинному певческому дыханию и являются лишь вспомогательной гимнастикой дыхательного аппарата. Поскольку дыхание имеет двойное управление и не все в нем произвольно, требуется определенное время чтобы образовались нужные певческие рефлексy.

Певческое дыхание развивается медленно вместе с организацией других частей голосового аппарата. Выработанные веками правила дыхания в пении должны быть на вооружении каждого педагога. Спокойный, умеренный по количеству глубокий вдох, небольшая задержка перед началом звука, плавная подача дыхания и умение его распределять — вот те всегда необходимые принципы дыхания, которыми следует пользоваться в работе с учеником.

