**Специальность «Дирижирование (академический хор)»**

**Курс 2**

**Предмет:** «Методика преподавания вокально-хоровых дисциплин»

**Дата:** 13.05.2024

**Тема урока:** Развитие певческих навыков (певческая установка, дыхание, звукообразование)

**Домашнее задание:**

1. Подготовить письменные ответы на вопросы:

- назовите основные принципы певческой установки хористов;

- перечислите и опишите основные типы дыхания в певческой практике

- дайте описание приема «цепное дыхание» и его основные правила;

- опишите, как происходит процесс звукообразования.

**Певческая установка хористов.** Весьма существенным для правильной работы голосового аппарата является соблюдение правил певческой установки, главное из, которых может быть сформулировано так: при пении нельзя ни сидеть, ни стоять расслабленно; необходимо сохранять ощущение постоянной внутренней и внешней подтянутости.

Для сохранения необходимых качеств певческого звука и выработки внешнего поведения певцов следует:

1. голову держать прямо, свободно, не опуская вниз и не запрокидывая;

2. стоять твердо на обеих ногах, равномерно распределив тяжесть тела;

3. сидеть на краешке стула. также опираясь на ноги;

4. корпус держать прямо, без напряжения:

5. руки (если не нужно держать ноты) свободно лежат на коленях.

Сидеть, положив нога на ногу, совершенно недопустимо, ибо такое положение затрудняет работу мышц живота при пении. Если поющий откидывает голову или наклоняет ее, то гортань сразу же реагирует на это, перемещаясь по вертикали соответственно вверх или вниз, что отражается на качестве звучания голоса. Во время репетиционной работы учащиеся часто сидят, сгорбив спину. При таком положении корпуса диафрагма оказывается сдавленной, что препятствует ее свободным движениям при осуществлении тонких регулировок подсвязочного давления на различных гласных. От этого пропадает активность дыхания, звук снимается с опоры, теряется яркость тембра, интонация становится неустойчивой.

**Певческое дыхание.** Основные типы певческого дыхания.

Базой вокально-хоровой техники является навык правильного певческого дыхания, так как от него зависит качество звука. Певческое дыхание во многом отличается от обычного, физиологического.

Выдох, во время которого происходит фонация, значительно удлиняется, а вдох укорачивается. Дыхательный процесс из автоматического, не регулируемого сознанием, переходит в произвольно управляемый, волевой. Работа дыхательных мышц становится более интенсивной.

Основной задачей произвольного управления певческим дыханием является **формирование навыка плавного и экономного выдоха во время фонации**.  
В певческой практике различают четыре основных типа дыхания:

1. **ключичный, или верхнегрудной**, при котором активно работают мышцы плечевого пояса, в результате чего поднимаются плечи; такое дыхание часто встречается у детей, но оно для пения не приемлемо;

2. **грудной** — внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям грудной клетки; диафрагма при вдохе поднимается, а живот втягивается;

3. **брюшной, или диафрагматический**, — дыхание осуществляется за счет активных сокращений диафрагмы и мышц живота;

4. **смешанный** — грудобрюшное дыхание, осуществляемое при активной работе мышц как грудной, так и брюшной полости, а также нижнего отдела спины.

*В вокальной практике наиболее целесообразным считается смешанный тип дыхания*, при котором диафрагма активно участвует в его регуляции и обеспечивает его глубину. При вдохе она опускается вниз и растягивается во все стороны по всей своей окружности. В результате туловище певца как бы увеличивается в объем в области пояса. Воздух заполняет нижние отделы легких, и это ощущают мышцы спины. Боковые мышцы раздвигаются в стороны, а стенка живота выдвигается вперед. Диафрагма уплощается и становится упругой. В момент атаки звук, как бы опускаясь сверху, давит на диафрагму, как на педаль. Она же, мягко пружиня, «подхватывает» голос, чтобы поддержать его снизу, и «замирает» в положении вдоха, упираясь изнутри во все стороны туловища по всей окружности. Нижние ребра грудной клетки при этом оказываются слегка раздвинутыми, а верхние ее отделы, немного расширенные изначально (т.е. до начала вдоха), во время дыхательных движений певца сохраняют неподвижное положение. Вдох перед пением следует брать достаточно активно, но бесшумно и с ощущением «скрытого» зевка. Вдох через нос способствует углублению дыхания, а стремление певца к сохранению положений вдоха во время фонационного выдоха, т.е. во время пения, будет способствовать появлению у него ощущения **опоры звука**.

В условиях хора после вдоха рекомендуется сделать мгновенную задержку дыхания. Это необходимо для точности интонирования звука в момент его атаки. Чем подвижнее темп исполняемого произведения, тем быстрее должна быть скорость вдоха и короче задержка дыхания.

В процессе вокального воспитания детей в условиях хорового пения задача хормейстера заключается в том, чтобы научить их одинаковым приемам дыхания. Для этого нужно, прежде всего, убрать внешние признаки неправильных дыхательных движений, например, поднятие плеч, чтобы добиться более глубокого, смешанного типа вдоха, который в пении считается наиболее целесообразным.

Если это необходимо, следует показать некоторым учащимся правильные дыхательные движения, объяснить их сущность и значение, так как нет ничего бессмысленнее упражнений, цель которых непонятна. Очень полезно нарисовать схему строения дыхательного аппарата, показать влияние того или иного типа дыхательных движений на характер звучания голоса.

Техника певческого дыхания должна быть обусловлена характером исполняемого произведения. Поскольку дыхание в пении является выразительным средством, то один и тот же певец в зависимости от исполнительских задач может варьировать типы дыхания. Вдох по активности и объему должен соответствовать характеру музыки и длине музыкальной фразы, которую предстоит исполнить. Момент задержки дыхания перед атакой звука также обусловлен характером произведения. Руководителю хора необходимо акцентировать на этом внимание детей.

В хоровой практике весьма часто наблюдается беспорядочность дыхательных движений вследствие того, что учащиеся плохо следят за собой — не заботятся о равномерном распределении дыхания на всю музыкальную фразу, берут дыхание где попало. Это отражается на звучании голосов как отдельных певцов, так и хора в целом: нарушается протяженность звучания, появляются так называемые звуковые провалы. Поэтому очень важно не только вырабатывать единый тип певческого дыхания, но и приучать хористов делать вдох всем одновременно по руке дирижера в заранее отмеченных в партитуре местах.

**Взаимосвязь певческого дыхания и других элементов вокально-хоровой техники**. Тип и качество дыхания певцов определяют характер звучания хора в целом, так как певческое дыхание тесно связано с другим элементами вокально-хоровой техники: атакой звука, дикцией, динамикой, регистрами голоса, интонированием и т.д.  
Например, из-за перебора дыхания возникают излишние мышечные напряжения в голосовом аппарате, в том числе и зажатость артикуляционных органов. Это приводит к неразборчивости дикции, напряженности звучания голоса, детонации и быстрому утомлению певцов. Отсутствие одномоментной задержки дыхания перед атакой звука также порождает звук интонационно неточный, как бы с «подъездом» и, как правило, снизу к нужной высоте. Величина воздушного потока прямо пропорциональна динамике звука и, следовательно, может являться ее регулятором. Сила давления подсвязочного воздуха, в свою очередь, рефлекторно влияет на способ смыкания и форму колебания голосовых складок, определяя характер тембра голоса. Небольшое давление на голосовые складки обеспечивает лёгкое, краевое их смыкание, что порождает звук, бедный по тембру, фальцетного характера. Сильное же подсвязочное давление, напротив, способствует более плотному и глубокому смыканию голосовых складок, заставляя их колебаться всей своей массой, что порождает звучание, более богатое по тембру, ближе к грудному типу и нередко излишние форсированное.

Таким образом, правильное певческое дыхание является основой вокально-хоровой техники. От его постановки во многом зависит формирование других певческих навыков.

**Некоторые методы работы над певческим дыханием с детьми**. На первом этапе работы с хором нередко выполняются дыхательные упражнения вне пения (дыхательная гимнастика). Существуют различные точки зрения на целесообразность использования этих упражнений для формирования навыка певческого дыхания. Большинство педагогов-вокалистов все же считают их необходимыми, особенно на первом этапе работы, когда лишь вводится понятие о правильных дыхательных движениях. С этой целью используются различные комплексы дыхательной гимнастики. Например:

*Упражнение 1*

Короткий вдох через нос по руке дирижера и длинный замедленный выдох со счетом: раз — два — три — четыре — пять. При каждом повторении упражнения выдох удлиняется благодаря увеличению ряда цифр и постепенному замедлению темпа.

*Особое внимание необходимо уделить правильному вдоху. Во время вдоха нельзя втягивать в себя воздух специально. Начинать следует с полного выдоха. Затем, выдержав паузу, надо дождаться момента, когда захочется вдохнуть. Только в этом случае вдох будет органичным; достаточно глубоким и оптимальным по объему.*

*Упражнение 2*

Короткий вдох через нос при выдвижении стенки живота вперед, активизации мышц спины в районе пояса и небольшом раздвижении нижних ребер с фиксацией на этом внимания хористов. Каждый ученик контролирует свои движения, положив ладони рук на косые мышцы живота. Выдох по возможности длинный и равномерный со счетом. При повторении упражнения выдох удлиняется.

*Упражн*ение 3

Короткий вдох через нос, задержка дыхания и медленный выдох со счетом, но теперь ученикам впервые предлагается сохранить положение вдоха на протяжении всего выдоха. Для этого необходимо научиться упираться диафрагмой изнутри в стенки туловища по всей его окружности, как бы стараясь сделаться толще в районе пояса.

*Упражнение 4*

Короткий и глубокий вдох через нос при выдвижении вперед стенки живота, задержка дыхания, по руке дирижера мягко воспроизвести закрытым ртом звук заданной высоты в середине диапазона и тянуть его ровным и умеренным по силе голосом. Сначала звук длится 2—3 секунды, затем время звучания постепенно увеличивается. При этом необходим постоянный самоконтроль учеников за сохранением положения вдоха во время пения.

Для скорейшего формирования прочного навыка правильных дыхательных движений упражнения следует выполнять регулярно: на первом этапе работы — на одном уроке по нескольку раз. Поскольку на них уходит не более 2—3 минут, эти упражнения хористы будут воспринимать как отдых в процессе репетиционной работы.  
Нередко в практике работы с детьми используется метод произнесения слов песни активным шепотом, с четкой артикуляцией, в ритме мелодии. Этот метод не только укрепляет дыхательные мышцы, способствует появлению ощущения опоры на дыхании, но и тренирует артикуляционный аппарат. Исходя из этого учащиеся должны считать в упражнениях 1—3 также активным шепотом. Правильные навыки певческого дыхания закрепляются в процессе самого пения и проверяются по характеру звука.

Как уже было сказано, тип дыхания влияет на качество звука, а звук, в свою очередь, на качество певческого дыхания. В этой цепи действует принцип обратной связи. И действительно, если певец будет петь тихим или громким голосом, спокойно, мягко или взволнованно, твердо, долго тянуть или петь отрывисто, то характер вдоха и фонационного выдоха будет соответственно меняться. Выполнение упражнения, построенного на нисходящем гаммообразном звукоряде, ровным по силе голосом, тренирует плавность и постепенность выдоха, а это непременное условие формирования навыка хорошего певческого дыхания.

Регулятором продолжительности фонационного выдоха является длина музыкальной фразы. На начальном этапе работы с хором особенно важно выбирать произведения с учетом степени развитости навыка экономного распределения дыхания при пенни: от песен с короткими музыкальными фразами постепенно переходят к песням с более длинными. Если музыкальная фраза оказалась для данных певцов слишком длинна, то в процессе разучивания произведения допустимо немного ускорить темп, а затем постепенно замедлить его до нужного.

Условием для выработки правильных дыхательных движений следует считать соблюдение певческой установки. На репетициях хористы часто не могут долго сохранять необходимую подтянутость. Особенно трудно добиться сохранения правильной певческой установки в детском хоре. Нарушение правильной позы есть признак утомления певцов. В этом случае целесообразно сделать глубокий вдох, поднимая руки вверх, затем, после задержки дыхания на несколько секунд, медленный выдох, опуская руки. Повторить движения несколько раз. Во время занятий с детьми необходимо чередовать пение сидя и стоя. Веселая шутка, похвала также снимают усталость, поднимают настроение певцов, повышают их работоспособность.

*Цепное дыхание*

Одним из преимуществ коллективного пения перед сольным является возможность исполнения любых по длине музыкальных фраз и даже целых произведений на непрерывном дыхании (например, русской народной песни «Степь да степь кругом», латышской народной песни «Вей, вей, ветерок» и др.).  
Обычно это протяжные песни, которые от начала до конца исполняются непрерывно, медленно и плавно. В большинстве случаев для них характерно сквозное динамическое развитие. Этот звуковой эффект основан на использовании так называемого цепного дыхания, когда певцы хора берут дыхание не одновременно, а последовательно по одному, как бы по цепочке. Использование приема цепного дыхания требует от певцов особого внимания. Это — коллективный навык, который базируется на воспитании чувства ансамбля у певцов.

*Основные правила цепного дыхания:*

1. не делать вдох одновременно с рядом сидящим соседом;

2. не делать вдох на стыке музыкальных фраз, а, по возможности, внутри длинных нот;

3. дыхание брать незаметно и быстро;

4. вливаться в общее звучание хора без толчка, с мягкой атакой звука, интонационно точно, т. е, без «подъезда», и в соответствии с нюансом данного места партитуры;

5. чутко прислушиваться к пению своих соседей и общему звучанию хора.

Только при соблюдении этих правил каждым певцом можно до биться ожидаемого эффекта; беспрерывности и протяжности общего звучания хора.

Для выработки навыка цепного дыхания прежде всего нужно научиться быстро и незаметно менять дыхание внутри длинных нот. С этой целью можно рекомендовать петь упражнение, построенное на нисходящей или восходящей гамме с большими длительностями, без пауз и цезур. Например:



Упражнение исполняется несколько раз в разных тональностях в пределах рабочего диапазона с называнием звуков или на какие-либо слоги: лю-, ма- и т.п.  
Дирижеру необходимо следить за тем, чтобы певцы брали дыхание не на стыке ступеней и не одновременно, а поочередно, внутри длинных нот. В хоровых партиях для каждого певца должны быть указаны места, где можно возобновлять дыхание. Это особенно рекомендуется делать при пении на цепном дыхании в небольших по составу вокальных ансамблях. В больших хоровых коллективах обычно каждый певец свободно выбирает время возобновления дыхания при соблюдении главного условия — не брать дыхание одновременно с соседом, что возможно лишь при наличии определенного опыта у хористов, развитого чувства ансамбля, понимания своей роли в коллективе.

**Звукообразование**. Атака звука, т.е. его начало, воздействует на характер смыкания связок, координацию работы связок и дыхания, на качество певческого дыхания, тембр звука, формирование гласных. Идеальный звук в его точной форме перед своим возникновением должен быть оформлен в мысленных слуховых представлениях певца. Поющий хорист, представляя перед атакой звука его высоту, силу и характер, а также форму гласной, должен исполнить звучащую ноту легко, спокойно. Звук при атаке извлекается таким же способом, каким совершается переход от звука к звуку — точно, сразу, без «подъездов» к нему, т.е. без glissando. Согласные, предшествующие гласной, следует произносить четко и коротко.

Атаку звука условно разделяют на три типа: мягкая, твердая и придыхательная. Мягкая атака — сближение связок до состояния фонации одновременно с началом выдоха. При твердой атаке голосовая щель плотно смыкается до начала выдоха. Придыхательная атака — смыкание голосовых связок после начала выдоха, в результате чего перед звуком образуется короткое придыхание в виде согласного [х].

Певческая практика утвердила в качестве основной формы звукообразования мягкую атаку звука, сохраняющую чистоту тембра и создающую условия эластичной работы связок. Твердую атаку следует применять весьма осторожно, так как ее неумелое использование зачастую сопряжено с неточным интонированием. В хоровой практике твердая атака звука способствует раскрытию большей художественной образности произведения, твердую атаку применяют также для активизации репетиционного процесса. Придыхательная атака обычно используется в начале мелодических фраз с тихой звучностью, когда необходимо чуть заметное вступление голосов. Вокальные педагоги предостерегают от чрезмерного использования придыхательной атаки, поскольку ее неумелое применение может повлиять на процессы дыхания и опоры звука.

В практической работе с хором рекомендуется вырабатывать сознательное умение различать виды атаки звука и связывать их с различными образными намерениями.

Выполненные задания в виде фотоотчета отправить преподавателю Василевской А.А. до 20.05.2024г.