**Учебная дисциплина Хороведение**

**группа ХД3**

**Дата занятий: 21.04.2020**

**Тема: Дыхание в хоровом исполнительстве.**

**Основные вопросы:**

1. Особенности певческого дыхания
2. Типы певческого дыхания

**Цель**: Изучить типы, особенности певческого дыхания.

**Певческое дыхание.**

Дыхание является энергетическим фактором, от которого зави­сят сила и длительность звука, его тембровые краски.

Певческое дыхание, как и обычное, слагается из фазы вдоха и выдоха, но оно во многом отличается от обычного дыхания: фона­ция происходит в фазе выдоха, из-за чего выдох значительно удли­няется, а вдох укорачивается. Изменяется не только ритм, но и темп обычного дыхания. Дыхательных движений в минуту ста­новится гораздо меньше. Количество вдыхаемого воздуха нерав­номерно в зависимости от певческих задач.

Дыхание – важнейший вокальный навык, энергетический источник голоса. Певческое дыхание отличается от обычного (разговорного):

* Оно управляется волей, а обычное осуществляется непроизвольно;
* Обычный вдох примерно 500 см3, а вдох певческий – 1000-1500 см3;
* Выдох певца может быть в 20-30 раз длиннее вдоха, в речи разница между вдохом и выдохом небольшая;
* Певческое дыхание глубже обычного.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста певческое дыхание и обычное почти равны по объёму вследствие слабого развития дыхательной мускулатуры; которую нужно развивать специальными певческими упражнениями и дыхательной гимнастикой.

В пении дыхание противоположно естественному: живот при вдохе выдаётся вперёд, певец должен стараться удерживать положение. Положение лёжа способствует правильности дыхания.

Дыхательный процесс из автоматического, не контролируемого нашим сознанием, переходит в волевой. Для воспроизведения звука требуется создание значительного давления воздуха под голосовы­ми складками и, следовательно, в полости грудной клетки. В свя­зи с этим изменяется работа дыхательных мышц. Она становится более интенсивной. Мы имеем возможность частично наблюдать работу органов, участвующих в дыхании. И в зависимости от то­го, какие из этих органов принимают наиболее активное участие в дыхании, мы говорим о типах дыхания. Различают следующие типы певческого дыхания**.**

**Типы певческого дыхания.**

1. **Грудное дыхание.** При нем наиболее активно работают мыш­цы грудной клетки. Внешние дыхательные движения сводятся к активным движениям стенок грудной клетки, особенно ее верхнего­ среднего отдела. Диафрагма малоподвижна. Живот при вдохе втя­нут...!

Этот тип дыхания был распространен в старо-итальянской школе (до начала XIX в.). Разновидностью грудного дыхания является ключичное (клавикулярное), или верхне-грудное дыхание, при котором очень энергично участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи. Оно неприемлемо для пения, т.к. в этом случае дыхание поверхностное, мышцы шеи на­пряжены, ограничены движения гортани и потому затруднено голосообразование.

1. **Смешанное,** грудо-брюшное (косто-абдоминальное) дыха­ние. Активны мышцы грудной и брюшной полостей, а также диа­фрагма.
2. **Брюшное или диафрагматическое** дыхание. При этом типе дыхания активно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной по­лости, в частности, видимые нами мышцы брюшной стенки при относительном покое стенок грудной клетки (рис.1).

Деление дыхания на отдельные типы является условным, в зна­чительной мере теоретическим, на практике же чистых типов ды­хания и резких границ между ними нет.

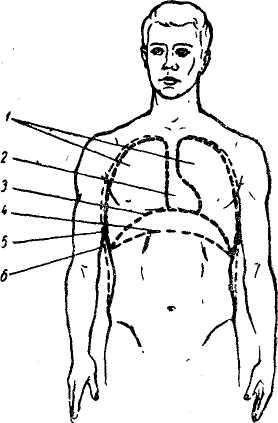
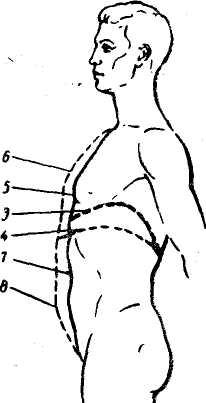
Существует некоторое различие в дыхании у мужчин и женщин. Мужчинам присуще «низкое» дыхание, близкое к брюшному. А женщины дышат более «высоко» и их дыхание ближе к грудному типу. Грудной тип дыхания характерен и для детей младшего школьного возраста. Эти особенности следует учитывать при вокальном обучении.

1 — легкие; 2 — сердце;

3 - диафрагма при выдохе; 4 —диафрагма при вдохе;

5 - грудная стенка при выдохе; 6 - грудная стенка при вдохе;

7-брюшная стенка при выдохе; 8 — брюшная стенка при вдохе.



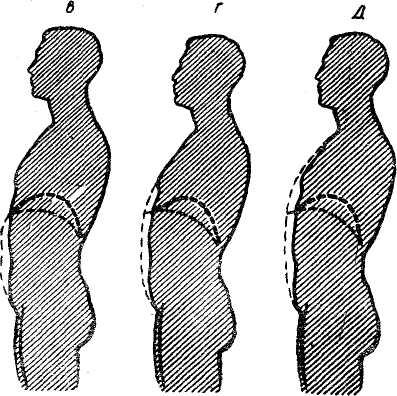


Рис. 1 Типы дыхания (пунктиром показано положение при вдохе):

А *–*  смешанный реберно-диафрагматический;

***Б – смешанный реберно-диафрагматический, вид в профиль;***

***В – чисто диафрагматический (абдоминальный)***

***Г – нижнереберно-диафрагматический с преобладанием***

***диафрагматического дыхания;***

***Д – реберно – диафрагматический;***

Е – чисто грудной (реберный),

передняя стенка живота при таком вдохе вытягивается.

В вокально-педагогической практике наиболее удобным счита­ется ***нижнереберно-диафрагматическое дыхание,***т. е. смешанное дыхание, при котором высоко поднимаются и расширяются при вдохе нижние ребра, а остальная часть грудной клетки почти не­подвижна, активна диафрагма и мышцы брюшной полости. Хоро­шо ощущаются движения передней стенки живота. Такое дыхание не является каким-то особым, певческим, и возникает в результате приспособления дыхания к пению.

В процессе занятий выявляется наиболее удобная форма ра­боты органов дыхания в зависимости от индивидуальных особен­ностей организма певца. Поэтому 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.

Диафрагма – это самая мощная мышца человеческого организма, перемещающаяся за 1 минуту на 4 см вверх и на 4 см вниз. Совершает 18 колебаний в минуту, 1000 – в час и 24000 – в сутки. Сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь вперед, к грудной клетке. Это второе сердце человека! Число движений диафрагмы за минуту равно четверти числа движений сердца, но её гиподинамический напор гораздо сильнее, т.к. поверхность этого насоса намного больше, и кровь он проталкивает сильнее, чем сердце.

**К л ю ч е в ы е с л о в а**

Дыхание; певческое; типы, виды дыхания.

**Л и т е р а т у р а:**

1. Яковлев А. Физиологические закономерности певческой атаки - Л.,

«Музыка», 1971.

1. Соколов Вл. Работа с хором - М., «Музыка», 1983.
2. Ушкарев А.Ф. Основы хорового письма - М., 1986.
3. Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению - М., 1987.

Д/з: выслать до 14.00 часов 31.04.2020 (вторник) на эл. почту фотографию лекции по теме «Дыхание в хоровом исполнительстве», переписанную в тетрадь. Проучить теоретический материал.

Способ передачи: дистанционно на электронную почту [**formanta.sm@mail.ru**](mailto:formanta.sm@mail.ru)