

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

кафедра теории и методики  
музыкального образования

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

**Работа над певческим дыханием детей школьного возраста**

студентки 4 курса 401 группы Института искусств  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Музыка»

**Есиной Виктории Николаевны**

Научный руководитель  
доцент, канд. пед. наук

С.В. Кузьмина

Зав. кафедрой  
доцент, канд. пед. наук

Л.Н. Мещанова

Саратов, 2021

## **Введение**

*Актуальность исследования.* В основе пения лежит певческое дыхание. Умение певца пользоваться дыханием обогащает его голос и благотворно влияет на здоровье исполнителя-вокалиста.

Развитие правильного дыхания в вокале имеет важное значение потому, что дыхание является той силой, которая приводит в действие весь голосовой аппарат. В свое время знаменитый педагог и исследователь в области теории и методологии вокала М. Гарсиа-сын в своем методическом труде «Полный трактат об искусстве пения» пишет: «Тот, кто не является в полной мере хозяином своего дыхания, не может называться настоящим певцом».

Действительно, правильно исполняемое певческое дыхание помогает голосу приобрести нужную легкость, яркость, высоту, округлость, плотность, владение регистрами, а также нормализует дикцию исполнителя. Филировка, фразировка, атака звука, техника всех видов зависит в основном от степени владения дыханием. Поэтому, прежде всего, педагог должен научить обучающегося вокалу правильно дышать.

Пение является одним из любимых видов музыкальной деятельности детей. Это связано с тем, что пение среди всех других видов музыкальной деятельности доступнее им по содержанию. Пение в хоре или в ансамбле объединяет детей, создает условия для их эмоционального общения. Знакомые и любимые песни дети могут исполнять по своему желанию в любое время, тем самым реализуется потребность ребенка в исполнении музыки.

Однако, без развития всех вокальных навыков, а в особенности развития навыка певческого дыхания, не будет должного певческого развития. Поэтому знание типов дыхания, умение не только пользоваться ими, но и научить детей практическому применению дыхания в согласованной работе всех частей их звукообразующего аппарата в зависимости от длины вокальной фразы, художественного воплощения лежит в основе профессиональных требований к начинающему учителю музыки.

Знание учителем методов обучения школьников правильному певческому дыханию станет залогом качественного развития детского певческого голоса, окажет позитивное влияние на общее состояние здоровья начинающих певцов.

*Степень изученности проблемы.* Существенный вклад в изучение проблемы работы над певческим дыханием внесли многие отечественные и зарубежные физиологи, педагоги, вокалисты, психологи. Работы Н.А. Агаджанян, Л.И. Беляковой, М.Р. Богомильского, Л.Г. Боровик, И.В. Городецкой, Е.А. Дьяковой, Л.В. Нейман, А.В. Покровского, Ж.Н. Садчиковой и др. содержат ответы на вопросы о физиологии дыхания. Особенности певческого дыхания детей были рассмотрены в трудах Ю.Б. Алиева, Н.Н. Добровольской, Е.М. Малининой, изучению возрастной психологии и физиологии посвящены труды М.М. Безруких, А.Г. Менабени, М.Р. Сапина, И.В. Шаповаленко. В наибольшей части эти исследования охватывают только работу дыхательного аппарата и способы развития певческого дыхания взрослого человека, а если и есть информация о физиологии и развитии певческого дыхания детей, то ее крайне мало, многие работы не учитывают, что дыхательный аппарат ребенка отличается от дыхательного аппарата взрослого и к развитию певческого дыхания детей требуется больше внимания.

Таким образом, необходимость систематизировать данные аспекты проблемы в контексте вокально-хоровой работы учителя музыки в одном исследовании обусловило выбор *темы исследования*: «Работа над певческим дыханием детей школьного возраста».

*Цель исследования:* разработка методических рекомендаций по работе над певческим дыханием с детьми школьного возраста.

*Задачи исследования:*

- рассмотреть физиологию певческого дыхания;
- раскрыть особенности певческого дыхания детей школьного возраста;
- описать дыхательные упражнения без звука для детей школьного возраста;

- определить специфику работы над дыханием детей школьного возраста при фонации.

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы исследования*: изучение и анализ педагогической, психологической и методической литературы по теме исследования, а также анализ литературы по физиологии человека, метод наблюдения, абстрагирования, конкретизации.

*Теоретико-методологическую основу исследования* составили работы по физиологии певческого дыхания М.М. Безруких, Л.И. Беляковой, И.В. Городецкой, Л.В. Нейман, Л.Д. Работнова, Ж.Н. Садчиковой, М.Р. Сапина, В.Д. Сонькина, Д.А. Фарбер, и др.; труды, раскрывающие методические основы процесса развития певческого дыхания Ю.Б. Алиева, Л.Г. Боровик, Н.Б. Гонтаренко, Л.Б. Дмитриева, Н.Н. Добровольской, И.И. Левидова, Е.М. Малининой, А.Г. Менабени, О.П. Павлищевой, Е.М. Пекерской, Г.П. Столовой.

*Новизна исследования* состоит в рассмотрении существующих методик по развитию певческого дыхания детей школьного возраста и выработки собственных методик работы по вопросам развития певческого дыхания.

*Теоретическая и практическая значимость исследования* состоит в изучении и обобщении специфики формирования навыков певческого дыхания детей школьного возраста и обоснование эффективности применения разработанных методик для развития певческого дыхания. Материал выпускной квалификационной работы может быть использован учителями музыки общеобразовательных школ, педагогами-вокалистами и хормейстерами детских школ искусств, детских музыкальных школ, домов творчества, музыкальными руководителями дошкольных образовательных учреждений.

*Структура исследования.* Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников. Во введении аргументированы актуальность исследования, определены задачи, решение которых позволяют достичь поставленной цели, обозначены методы исследования, указаны теоретико-методологическая основа исследования, новизна и его теоретическая и практическая значимость.

Первая глава освещает теоретические аспекты процесса певческого дыхания детей школьного возраста. Рассмотрена физиология певческого дыхания и описаны типы певческого дыхания. Подробно раскрыты особенности певческого дыхания детей школьного возраста. Вторая глава посвящена раскрытию методов работы над певческим дыханием детей школьного возраста. Приведены дыхательные упражнения без звука для детей школьного возраста. Описана специфика работы над дыханием детей школьного возраста при фонации.

Результаты исследования сведены в заключении. Список использованных источников из 52 наименований включает работы из области физиологии, музыкальной педагогики и психологии, методики вокального обучения.

### **Основное содержание выпускной квалификационной работы**

Человеческий голос – это инструмент, требующий большого труда для его развития. Звучанию голоса предшествует певческое дыхание. Поэтому, чтобы добиться достойных результатов в обучении детей пению, каждому педагогу по вокалу необходимо иметь сведения о физиологии певческого дыхания. Анализ трудов физиологов показал, что дыхание является сложным физиологическим процессом, обеспечивающим обмен газами (кислородом и углекислым газом) между клетками и внешней средой.

Существуют физиологическое дыхание и фонационное дыхание. Физиологическое дыхание – это дыхание, которое человек использует в состоянии покоя. Оно совершается автоматически. Фонационное дыхание используется во время пения, разговора. Важными критериями правильного фонационного дыхания являются: максимальное смягчение подсвязочного давления, минимум дыхательных движений грудной клетки, минимум затраты воздуха при изменениях голоса по высоте и силе, неизменность функционального режима голосовых связок в процессе речи, свобода грудной клетки и всей верхней части голосового аппарата, максимальное расширение глоточной полости при необходимости.

В дыхательном процессе участвуют многие группы мышц. Дыхательные движения производят диафрагма и межреберная мускулатура. Главной мышцей вдоха является диафрагма, сокращение и смещение которой в сторону брюшной полости увеличивает объем груди в вертикальном направлении и расширяет нижнюю апертуру, увеличивая поперечный диаметр грудной клетки. Именно работа диафрагмы создает отрицательное давление в грудной клетке, благодаря чему воздух входит в легкие.

Функция образования звука обеспечивается действием комплекса «гортань – дыхание». Гортань и дыхание в результате выполнения своей работы образуют звук певческого голоса, звук определенной силы, высоты и в какой-то степени тембра. Так зарождаются отличительные качества певческого голоса: вибратор, высокая певческая форманта (Л.Б. Дмитриев).

Мышцы вдоха и выдоха работают по принципу антагонистов. Работа действия мышц по такой системе работает согласованно и одновременно, но у некоторых певцов в дыхании участвуют больше движения грудной клетки, а у других – диафрагма и брюшной пресс. Эти различия и стали причиной выделения различных типов дыхания: грудного, ключичного, грудобрюшного, нижнереберно-диафрагмального, брюшного. При грудном типе дыхания наиболее активно работают мышцы грудной клетки. Диафрагма при таком типе дыхания малоподвижна. Грудное дыхание больше свойственно женщинам. При ключичном типе дыхания активно участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи. Такое дыхание поверхностное, движение гортани ограничено и поэтому голосообразование затруднено, мышцы шеи напряжены. При использовании грудобрюшного типа дыхания активно задействованы мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма. Это наиболее распространенный тип дыхания среди большинства вокалистов. Использование нижнереберно-диафрагмального дыхания сопровождается одновременными движениями диафрагмы и нижних ребер, что позволяет достигать значительного увеличения емкости легких. В вокально-педагогической практике нижнереберно-диафрагмальное дыхание считается

наиболее удобным для вокалистов. При брюшном дыхании активизируется диафрагма. Благодаря усиленной работе брюшного пресса в процессе диафрагмального дыхания, легкие — не только верхняя часть, но и нижняя, в полной мере заполняются воздухом.

Процесс становления дыхательного аппарата проходит в несколько возрастных этапов: младший (6-9 лет), средний (10-14 лет) и старший школьный возраст (15-17 лет). В младшем школьном возрасте выявляются половые различия в размерах и форме тела, а также начинается усиленный рост тела в длину. Из оклоносовых пазух у детей имеются верхнечелюстная пазуха, лобная пазуха, клиновидная пазуха, ячейки решетчатой кости. К 8-9 годам верхнечелюстная пазуха занимает почти все тело кости. Размеры клиновидной пазухи, у детей 6-8 лет достигают 2-3 мм. Пазухи решетчатой кости в 7-летнем возрасте плотно прилежат к друг другу.

К 7-ми годам нижний край гортани находится на уровне верхнего края 6-го шейного позвонка. Половых различий гортани в раннем возрасте не наблюдается, но в дальнейшем рост гортани у мальчиков идет несколько быстрее, чем у девочек. После 6-7 лет гортань у мальчиков крупнее, чем у девочек того же возраста. У детей среднего возраста продолжается развитие легких, их жизненная емкость приближается к уровню таковой у взрослых. К 10 годам полость носа увеличивается в длину в 1,5 раза. Мышцы гортани в среднем школьном возрасте развиты слабо. Гортань быстро растет в первых четырех лет жизни ребенка, а также в период полового созревания (после 10-12 лет) вновь начинается активный рост гортани. Вместе с ростом гортани в детском возрасте она постепенно опускается, расстояние между ее верхним краем и подъязычной костью увеличивается. В возрасте 10-12 лет у мальчиков становится заметным выступ гортани. Увеличивается диаметр и длина трахеи и бронхов. В среднем школьном возрасте организм вступает в период полового созревания, во время которого происходит его глубокая перестройка. У детей более старшего возраста часто происходит несовпадения певческого дыхания с обычным дыханием в жизни (как и у взрослых певцов). Особым показателем

при этом является певческий опыт учащегося: если школьник имеет этот опыт, то дыхание при пении у него значительно отличается от обычного. Также у детей старшего возраста можно отметить пассивное состояние подложечной области, такое состояние надо рассматривать как показатель неравномерности дыхания и слабого участия диафрагмы в дыхательном процессе при пении. Часто встречающимся типом дыхания можно считать грудное дыхание, но нередко наблюдается и ключичное.

Развитию у учащихся навыка певческого дыхания способствуют различные дыхательные упражнения без звука, а также дыхательные упражнения со звуком. Л.Б. Дмитриев, А.Г. Менабени считают упражнения обязательным условием формирования и совершенствования вокальных навыков. Целью всех упражнений является правильная организация и усовершенствование вокальной функции в целом. Но в процессе занятий в зависимости от этапа развития голосового аппарата и от индивидуальных особенностей учащихся выделяют отдельные конкретные задачи. Преподавателю вокала необходимо четко знать методическую ценность отдельных упражнений, чтобы уметь выбрать из них наиболее полезные для каждой конкретной задачи и в зависимости от поставленной методической цели, заострять внимание на его положительном влиянии, которое совпадает с задачей на конкретном этапе обучения.

Дыхательные упражнения без звука укрепляют дыхательные мышцы, содействуют приобретению ребенком навыков правильного дыхания, координации работы вдоха и выдоха, увеличивают длительность и силу дыхания. Особенно они будут полезны детям, у которых эта мускулатура слабо развита или ослаблена в результате болезни. К таким упражнениям относятся: упражнения для наработки навыков дыхания через нос для активизации мускулатуры шеи, наружных и внутренних мышцы гортани, укрепления мышц брюшной полости, осуществления вентиляции легких для подготовки голосового аппарата к фонации. Упражнения на работу мышц-дыхателей помогают правильному регулированию дыхания, а также помогают осознать

конкретные ощущения, а именно: правильная осанка (ощущение опоры корпуса), ощущение мышц брюшного пресса и нижних ребер, ощущение свободы в рото-глоточной полости.

Регулярное выполнение дыхательных упражнений со звуком способствует снятию спазмов, расслаблению мускулатуры бронхов, улучшению настроения и стимуляции работы диафрагмы. К таким упражнениям относятся: упражнения с поступенным расположением звуков (А.Г. Менабени), упражнения на одной ноте, попевки, упражнения для формирования навыка цепного дыхания. Существуют упражнения, которые можно выполнять с движениями. Это заинтересует детей и занятия будут проходить более продуктивно. Например, упражнения А.А. Гуськовой «Ручеек звенит», «Сосульки звенят», «Идем по лужам», «Мышонок шуршит» и мн. др.

## **Заключение**

Анализ трудов учёных-физиологов И.В. Городецкой, Ж.Н. Садчиковой, Л.И. Беляковой, Е.А. Дьяковой и др. показал, что дыхание в пении имеет исключительно большое значение – это источник энергии для возникновения звука. Существует два вида дыхания: физиологическое и фонационное. Физиологическое дыхание человек использует в состоянии покоя. Фонационное дыхание используется во время пения, разговора. В дыхательном процессе участвуют многие группы мышц. Дыхательные движения производят диафрагма и межреберная мускулатура. Диафрагма здесь играет важную роль, именно ее работа создает отрицательное давление в грудной клетке, благодаря чему воздух входит в легкие.

Мышцы вдоха и выдоха работают по принципу антагонистов. Когда мышцы-вдыхатели сокращаются, мышцы-выдыхатели расслабляются. Когда диафрагма сокращается (опускается), мышцы брюшного пресса расслабляются, и живот подается вперед. При активном вдохе брюшной пресс сокращается, а диафрагма расслабляется, поднимаясь под действием внутрибрюшного давления вверх. Работа действия мышц по такой системе работает согласованно

и одновременно, но у некоторых певцов в дыхании участвуют больше движения грудной клетки, а у других – диафрагма и брюшной пресс. Эти различия и стали причиной выделения различных типов дыхания: грудного, ключичного, грудобрюшного, нижнереберно-диафрагмального, брюшного.

При грудном типе дыхания наиболее активно работают мышцы грудной клетки. Диафрагма при таком типе дыхания малоподвижна. Грудное дыхание больше свойственно женщинам. При ключичном типе дыхания активно участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи. Такое дыхание поверхностное, движение гортани ограничено и поэтому голосообразование затруднено, мышцы шеи напряжены. При использовании грудобрюшного типа дыхания активно задействованы мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма. Это наиболее распространенный тип дыхания среди большинства вокалистов. Использование нижнереберно-диафрагмального дыхания сопровождается одновременными движениями диафрагмы и нижних ребер, что позволяет достигать значительного увеличения емкости легких. В вокально-педагогической практике нижнереберно-диафрагмальное дыхание считается наиболее удобным для вокалистов. При брюшном дыхании активизируется диафрагма. Благодаря усиленной работе брюшного пресса в процессе диафрагмального дыхания, легкие – не только верхняя часть, но и нижняя, в полной мере заполняются воздухом.

Дыхательный аппарат детей существенно отличается от дыхательного аппарата взрослого. И проходит в несколько возрастных этапов: младший школьный возраст (6-9 лет) – характеризуется тем, что певческое дыхание детей этого возраста незначительно отличается от обычного, жизненного дыхания. Дыхательные пути у детей по сравнению с емкостью легких еще относительно узки, диафрагма, межреберные и грудные мышцы в младшем школьном возрасте развиты слабо, и поэтому дыхание поверхностно. У детей среднего школьного возраста (10-14 лет) организм вступает в период полового созревания, во время которого происходит его глубокая перестройка. Дыхательный аппарат в этом возрасте продолжает расти, продолжается

развитие легких, полость носа увеличивается в длину в 1,5 раза, вновь начинается активный рост гортани. Увеличивается диаметр и длина трахеи и бронхов. Вместе с ростом гортани в детском возрасте она постепенно опускается, расстояние между ее верхним краем и подъязычной костью увеличивается. У мальчиков развивается система гортанных хрящей и голосовых связок. В период старшего школьного возраста (15-17 лет) завершается перестройка организма и приближаясь к организму взрослого. У певца уже появляется определенный тип дыхания при пении, иногда даже и не совсем не совпадающий с их дыханием в жизни.

Для формирования правильного певческого дыхания на уроках используют дыхательные упражнения. Упражнений существует огромное множество: по системе А.А. Гуськовой, Н.Б. Гонтаренко, Е.М. Пекерской, А.Н. Стрельниковой и многих других. Каждое из них обладает конкретной педагогической направленностью и используется педагогом-вокалистом в процессе певческого обучения в порядке возрастания их трудности.

Наиболее простым видом упражнений для обучения ребенка правильному певческому дыханию являются дыхательные упражнения без звука. Преподавателю вокала необходимо четко знать методическую ценность отдельных упражнений, чтобы уметь выбрать из них наиболее полезные для каждой конкретной задачи и в зависимости от поставленной методической цели, заострять внимание на его положительном влиянии, которое совпадает с задачей на конкретном этапе обучения. Разработанные упражнения Н.Б. Гонтаренко и А.А. Гуськовой для выработки навыка дыхания через нос способствуют активизации мускулатуры шеи, наружных и внутренних мышцы гортани, укреплению мышц брюшной полости и вентиляции легких, готовят голосовой аппарат учащегося к фонации. Упражнения Н.Б. Гонтаренко, Е.М. Пекерской, направленные на развитие мышц-вдыхателей, помогают учащимся правильно регулировать дыхание, прочувствовать опору корпуса, ощутить мышцы брюшного пресса и нижних ребер, освободить рото-глоточную полость. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

направлена на лечение и восстановление певческого голоса. Регулярное введение данных упражнений в учебный процесс поможет учащимся при быстрой утомляемости и срывах голоса, устраниет его осиплость, является профилактикой образования на связках певческих узлов.

Регулярное выполнение дыхательных упражнений со звуком способствует снятию спазмов, расслаблению мускулатуры бронхов, улучшению настроения и стимуляции работы диафрагмы. Упражнения с поступенным расположением звуков помогут выработать певчесть в исполнении произведения, выровнять звучание во всем диапазоне, благодаря чему произойдет сглаживание регистров, посодействуют в развитии подвижности и беглости голоса, а также в расширении певческого диапазона. Упражнения на одной ноте помогут в выработке равномерного экономного длительного выдоха. Попевки обеспечивают формирование основных, необходимых вокальных навыков, активизируя дыхание и работу голосовых складок, артикуляционного аппарата. Упражнение, основанное на исполнении восходящей и нисходящей гаммы, подойдет для формирования навыка цепного дыхания.

*Апробация результатов исследования* осуществлялась в ходе выступлений на VII международной научно-практической конференции «Проблемы теории и практики постановки голоса» (Саратов, 2020 г.), VIII международной научно-практической конференции студентов «Развитие личности средствами искусства» (Саратов, 2021 г.). По результатам конференций опубликованы научные статьи: «Репертуар как одно из средств вокальной подготовки учащихся» (сб. Проблемы теории и практики постановки голоса. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2020. – С.74-80); «Развитие певческого дыхания детей младшего школьного возраста» (сб. «Развитие личности средствами искусства». – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2021. – С. 132-138).