

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детская школа искусств имени А.П. Артамонова (№2)

Методическая разработка

**«Работа над постановкой дыхания в классе эстрадного
вокала (по системе О. Ю. Ермолаева - Томина)»**

Автор-разработчик:
преподаватель первой квалификационной категории
по классу эстрадного вокала
Ткаченко Ольга Витальевна

Ростов-на-Дону
2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	3
2. Основные принципы	5
3. Практические упражнения	8
4. Заключение	20
5. Используемая литература	21

ВВЕДЕНИЕ

Человек может долгое время (недели и даже месяцы) обходиться без пищи, несколько дней не пить воду, но жизнь без дыхания прекращается через считанные минуты. Правда, есть редчайшие исключения, например, йоги, которые проводят закопанными под землей недели, а то и годы, но такое возможно только после долгих лет тренировок.

Поскольку дыхание оказывается самым необходимым и самым естественным, то практически никто и никогда не обращает внимания на то, как он дышит. И поэтому в подавляющем большинстве случаев все дышат так, как придется, так, как получается само собой. И вот это «как придется» и считается правильным.

Подчеркнем, что процесс дыхания является самым необходимым из всех процессов взаимосвязи организма с внешней средой. Начинаясь с первым криком сразу после рождения, он заканчивается последним стоном перед смертью. Дыхание постоянно сопровождает все живые существа. По сути дела дыхание – это и есть жизнь. Именно поэтому оно и кажется самым естественным, самоочевидным.

Данная методическая разработка опирается на рекомендации Олега Юрьевича Ермолаев-Томина - кандидата психологических наук, старшего научного сотрудника, доцента кафедры дифференциальной психологии и психофизиологии факультета медицинской психологии, Института психологии им. Л.С. Выготского РГГУ.

Цель настоящей работы дать основополагающие представления о правильном дыхании и о голосе, базирующемся на этом типе дыхания. Читателю настоятельно рекомендуется систематически и последовательно выполнять упражнения, обучающие правильному дыханию и правильному голосу. Это дыхание - на все 24 часа в сутки. Оно обеспечивает профилактику заболеваний сердечно – сосудистой и легочной систем, позволяет эффективно выполнять разнообразные и достаточно интенсивные физические нагрузки,

обеспечивает свободу владения речевым и певческим голосом. Именно поэтому ему (дыханию) следует обучать абсолютно всех, начиная с сознательного возраста.

В то же время это и лечебное дыхание. Оно позволяет эффективно излечивать различные заболевания и недуги, связанные не только с нарушениями работы речевого аппарата, легочной и сердечно-сосудистой систем, но также и головные боли, бессонницу, последствия стресса; способствует облегчению предродовых схваток, лечит заикание и многое другое.

Предлагаемая система дыхания базируется на трех основополагающих моментах (позициях):

1. Возврат дыхания носом – всегда во всех обстоятельствах;
2. Укрепление всего дыхательного аппарата с помощью специальных упражнений;
3. Пение.

Подчеркнем, что овладение первой позицией, в принципе, достаточно для задач оздоровления и дальнейшей профилактики здоровья, поскольку за счет постоянного правильного дыхания резко сокращается число простуд и т.п. Человек начинает чувствовать себя гораздо лучше, становится более энергичным и активным. Интересно и то, что даже такая простая вещь как постоянный возврат дыхания носом приводит к тому, что голос становится более густым, мягким, «одевается» обертонами.

Если же человек желает активно использовать профилактическое правильное дыхание в своей жизни, то надо систематически укреплять свой дыхательный аппарат на упражнениях и пении. Т.е. сразу овладевать второй и третьей позициями. Что это дает – подробно показано ниже.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Учимся возвращать дыхание носом во время речи

Ниже представлено очень простое упражнение, позволяющее в короткие сроки овладеть носовым дыханием во время речи.

Проговаривайте вслух любое стихотворение или читайте любой текст. Лучше - короткими фразами. Например говорим обычным голосом:

«Мой дядя самых честных правил»

Пауза. Рот закрывается, челюсти не сильно, но смыкаются. При этом двумя руками Вы держите свои губы, так, чтобы они не разомкнулись. Т.е. мешаете губам разойтись. Хотите Вы того или нет, Вам придется вдохнуть носом. После возврата дыхания носом отпускаем губы и говорим далее:

Когда не в шутку занемог

Пауза. Рот закрывается, челюсти не сильно, но смыкаются. При этом опять двумя руками Вы держите свои губы, так, чтобы они не разомкнулись.

После возврата дыхания носом – отпускаем губы и говорим далее:

Он уважать себя заставил

Пауза. Рот закрывается, челюсти не сильно, но смыкаются. При этом опять двумя руками Вы держите свои губы, так, чтобы они не разомкнулись. После возврата дыхания носом отпускаем губы и говорим далее.....

Вначале упражнение не должно занимать более 3-5 минут. Желательно выполнять это упражнение 5 – 6 раз в день. Если после проговаривания одной строчки стихотворения у Вас остается много воздуха, то говорите две строчки подряд. Если опять остается много воздуха – говорите подряд три строчки. Но ни в коем случае не старайтесь устанавливать рекорды проговаривания как можно большего числа строк на одном дыхании. Для этого есть далее специальные упражнения на специальных текстах. Здесь же Ваша задача – научиться возвращать дыхание носом во время речи.

Укрепление дыхательного аппарата с помощью специальных упражнений

Последовательность фаз естественного дыхания такова: выдох, пауза, возврат дыхания (вдох). Прежде чем перейти непосредственно к описанию принципов тренировки основного упражнения, необходимо подробно рассмотреть особенности каждой фазы.

Первая фаза - выдох.

В большинстве упражнений системы правильного дыхания выдох выполняется через плотно сомкнутые губы. Он должен быть дозированным, ровным, упругим (плотным).

Дозированный выдох - это значит, что при выдохе ни в коем случае не следует стремиться выдохнуть из легких весь воздух до конца. Впервые приступившим к занятиям рекомендуется выпустить примерно половину имеющегося в легких на момент выдоха воздуха. Оставшаяся его часть необходима для следующей очень важной фазы - паузы.

Ровный выдох - это значит, что воздух при выдохе «выходит» ровной воздушной струей, не имеющей ни спадов, ни подъемов, примерно так, как будто мы выпускаем изо рта клинок меча или линейку. При выдохе воздушная струя не колеблется и остается ровной на достаточно большом расстоянии от рта. Можно проверить себя, ровно подув на стоящую в 15-20 сантиметрах, свечу. При этом пламя свечи, отклонившись в сторону, противоположную лицу, должно, не колеблясь, оставаться в таком положении на все время выдоха. Запомним, однако, что в дальнейшем ровность выдоха контролируется на слух.

Упругий (плотный) выдох. Это очень важная характеристика выдоха, базирующегося на звуке. Постараемся пояснить ее достаточно подробно и полно. Однако, возможно, что вначале она может быть понята все же не совсем правильно.

К характеристикам «упругий» и «плотный», можно добавить также и

определения «злой», «упрямый», поскольку, когда человек находится в состоянии аффекта, он, как правило, говорит именно упрямо, зло – т.е. оперто.

Существенно то, что эта упругость, злость, плотность, опертость сохраняется на все период выдоха.

В первое время тренировок основного упражнения плотность выдоха будет определяться только степенью собранности, напряженности ваших губ. Зубы при этом могут быть слегка приоткрыты, либо слегка сомкнуты, но ни в коем случае не сильно сжаты. В дальнейшем, при все большей и большей степени тренированности дыхательного аппарата в плотном выдохе будут принимать участие и межреберные мышцы, и мышцы спины и плечевого пояса и основная дыхательная мышца - диафрагма. Но все это придет позднее и постепенно. Сразу стараться активизировать весь нетренированный дыхательный аппарат просто невозможно.

Вторая фаза - пауза.

Во время паузы формируется естественное желание вдохнуть. Пауза - это «приказ на вдох». Именно пауза определяет объем воздуха, необходимого для вдоха (возврата дыхания) в зависимости от состояния организма. Пауза должна быть естественной, ненасильственной и даже приятной. Это очень важная фаза дыхания, определяющая оптимальность газообмена при различных состояниях организма. И если в первые 2-3 недели после начала тренировок по системе трехфазного дыхания пауза еще как-то должна сознательно контролироваться, то в дальнейшем она становится целиком и полностью условнорефлекторной, естественной, автоматической не определяемой сознанием, и будет зависеть от величины нагрузки и функционального состояния организма человека. Именно поэтому пауза чрезвычайно динамична, непостоянна, а иногда, на время выполнения какой-либо задачи, стоящей перед человеком, может и исчезать совсем.

Итак, основная характеристика паузы - естественность.

Третья фаза - возврат дыхания.

В большинстве упражнений правильной системы дыхания третья фаза осуществляется очень быстро, через нос без шума или почти бесшумно, а также без малейшего напряжения дыхательных путей. Пауза должна подсказать момент естественного желания вдохнуть, и тогда воздух за счет самопроизвольного движения ребер и диафрагмы войдет в легкие и заполнит их настолько, насколько требуется. При этом ноздри автоматически слегка расширятся.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Итак, возврат дыхания должен быть естественным и только через нос. Все вышеописанное было преамбулой к основному упражнению. Теперь начинаем тренировать основное упражнение, которое в дальнейшем будет называться для краткости «Пф».

Основное упражнение трехфазного дыхания есть особым образом организованный выдох, следующая за ним пауза и возврат дыхания.

Еще раз напомним, что это упражнение - ключ к системе трехфазного дыхания и направлено на тренировку диафрагмального дыхания, освоение упругого, длинного и ровного выдоха, паузы и естественно вдоха (возврата дыхания).

Основное упражнение («Пф»)

Сначала упражнение выполняется сидя или лежа. Устройтесь удобно в кресле. Согнутые в коленях ноги слегка раздвинуты и расслаблены. Спина прямая, плечи расправлены. Руки на коленях или на подлокотниках. Поза свободная, без напряжения. Опорой туловища является позвоночник. Лежа упражнение выполняется на спине. Ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища.

Для выполнения выдоха губы сложите так, будто собираетесь подуть на пламя свечи, виртуально стоящей на некотором расстоянии от вас. При этом губы не следует выпячивать, а напротив, чуть - чуть растянуть, слегка подвер-

нув их под зубы. Затем челюсти слегка разжать и произнести при этом негромко звук «пффф».

«П» звучит только в первый момент после раскрытия челюстей, а губы остаются в том же состоянии т.е. слегка подвернутыми под зубы и напряженными. Затем выдыхайте воздух с очень небольшим усилием через щель поджатых губ, образуя звук «ффф», так чтобы он был слышен. На слух достаточно хорошо контролируются «неровности» звучания.

Пока звучит «фффф» губы нельзя распускать. Щеки не раздувать. Правильное соблюдение всех требований обеспечит выдох, при котором воздух будет выходить упругой и плавной струей, не прерывающейся, не изменяющейся по силе, ровной на всем протяжении выдоха, сохраняющей повсюду одинаковую плотность.

Никогда не следует выдыхать до конца. В начале тренировок следует расходовать примерно до половины запаса воздуха, находящегося в легких. Иначе появятся неприятные ощущения, оптимальной паузы не получится, а возврат дыхания окажется судорожным и неестественным. Поэтому в начале тренировок следует обрывать звучание «ффф», закрывая рот.

После того как Вы закрыли рот, приведите губы в обычное положение и в паузе ожидайте возврата дыхания. Затем через нос впустите воздух в легкие (т.е. верните дыхание), и сразу же возобновите цикл - подуйте на воображаемую свечу со звуком «пффф». Опять резко прервите звук «ффф...» и подождите, когда появится желание вернуть дыхание.

Проделайте так 2-3 раза.

Упражнение "Муxxx"

Рациональная тренировка дыхательного аппарата невозможна без умения расслаблять мышцы, в том числе и те, которые способствуют оптимальному процессу дыхания. Конечно, для расслабления можно воспользоваться и прекрасно зарекомендовавшей себя в практике аутогенной тренировкой. Однако, в предлагаемых ниже упражнениях на расслабление, Вы будете одновременно

овладевать навыками правильного дыхания и тренировать свой дыхательный аппарат.

Это упражнение может выполняться в любом положении: стоя, сидя и лежа. Наибольший эффект это упражнение дает в положениях лежа и полулежа, например, в удобном кресле.

Вначале выдохните на «пффф», сделайте паузу и верните дыхание. Расслабьте нижнюю челюсть, слегка отведя зубы нижней челюсти от верхних зубов. После этого вашей задачей будет произнесение звукового сочетания "Муххх" таким образом, чтобы первый слог «Му» звучал очень коротко, а «хх» достаточно долго. Произнеся «Му», Вы сложили губы трубочкой, или иначе говоря, подготовили форму «У». Именно на этой форме губ и тянется звук «хх». При этом, как всегда дыхание не должно тратиться до конца. В легких должен обязательно оставаться воздух. Длину выдоха на «ххх...» контролируйте сами, так как Вам удобно. Вначале тренировок это может быть 1-2 секунды. Постепенно длину выдоха можно увеличивать. Учтите, что выдох на звуках «ххх...» ни в коем случае не насильственный.

Аналогия здесь примерно такая: воздух выходит из легких так же, как он выходит из уже достаточно спущенной камеры: никакого выталкивания, напряжения. Звуки «ххх...» должны литься ровно и спокойно, затихая и ослабляясь по мере приближения к концу выдоха. При этом Вы почувствуете, как звучание «ххх...» расслабляет все мышцы вашего тела.

Выдох на «ххх...» влечет за собой очень длинную паузу. Иначе говоря, очень долго не хочется возвращать дыхание. Поэтому это упражнение важно для осознанного ощущения паузы после выдоха. В нашей обыденной быстротекущей жизни, трудно фиксировать внимание на паузе в дыхании, поскольку мысли заняты, как правило, совсем другим. А упражнение «Муххх» концентрирует внимание на паузе, заставляет прочувствовать и осознать ее. Подчеркнем, однако, что осознать паузу, это не значит начать сознательно управлять ею, произвольно растягивая или сокращая ее. Длина паузы и момент возврата

дыхания должны быть естественными и определяться потребностью организма в кислороде.

В системе профилактического дыхания большое значение придается правильному формированию звуков, которое в свою очередь делает голос человека сильным, четким, красивым и приятным для восприятия, а не гнусавым, неразборчивым, слабым. Одним из главных условий этого является развитие правильного, оптимального резонирования звуков. Основой правильного звучания как речевых, так и певческих звуков является грудное резонирование.

Принята следующая классификация резонирования звуков, произносимых человеком:

- звук, резонирующий и ощущаемый более в груди (грудной);
- звук, резонирующий выше гортани и ощущаемый как бы в голове (головной);
- звук, резонирующий одновременно и в груди и в голове (смешанный).

Следует подчеркнуть, что грудное резонирование - это не только благородство и красота звучания, а также условие формирования «правильного» звука на основе нижнереберно - диафрагмального дыхания, но это еще и «защита» голосовых связок от перенапряжения. Перефразируя известную итальянскую поговорку, о том, что следует петь процентами своего голоса, не пользуясь капиталом, можно утверждать, что произнесение звука без грудного резонирования - это ускоренная трата основного капитала, быстро приводящая к полному банкротству, т.е. в нашем случае – потери голоса.

Последнее происходит потому, что отсутствие грудного резонирования в речи, а тем более в пении, очень быстро приводит к утомлению голосовых складок. Голос садится, начинает «сипеть», «хрипеть», становится трудно произносить звуки, в горле начинает першить. В лучшем случае последствия таковы - голосу обычно требуется длительный отдых.

Грудное резонирование любого звука - одно из средств, позволяющее, если и не целиком и полностью избежать подобных катастрофических последствий, то по крайней мере существенно отдалить их, а также основательно облегчить дальнейшую восстановительную работу с голосом.

Наряду с оптимальным резонированием, к факторам, определяющим эффективную работу дыхательной мускулатуры, относится четкость дикции и опора дыхания.

Упражнение со звуком «ж».

В этом упражнении необходимо «протянуть» звук «ж» на достаточно низкой, удобной для Вас ноте некоторое время, не тратя дыхание до конца. Звучание должно напоминать жужжание шмеля или гудение механической пилы.

Упражнение лучше всего выполнять стоя в легком «смирно», хотя можно и сидя и лежа.

Для правильного выполнения упражнения чрезвычайно важное значение имеет форма губ. При произнесении «жжж...» зубы плотно сжаты (но не с силой), а губы образуют как бы плотное кольцо, имеющее достаточно большое отверстие в середине, сквозь которое видны зубы. Если губы сложены неверно, упражнение не получится, поэтому будьте внимательны.

В начале тренировок низко, негромко и недолго произнесите на правильной форме звук «ж», подражая звучанию шмеля. Правильности произношения звука «ж» может помочь чувство злости: представьте себе, что Вы очень сильно рассердились на кого-либо, и выражаете свое отношение к этому человеку тем, что на низкой ноте, зло произносите звук «ж». При этом, звук отчетливо резонирует в груди. После того, как Вы несколько месяцев потренируете это упражнение, у Вас может появиться даже ощущение того, что звук «ж» резонирует не только в груди, но и во всем теле.

Упражнение «Сирена»

Вероятно, проще всего представить себе правильность выполнения упражнения по аналогии: вспомните звук сирены мчащейся по городу машины ско-

рой помощи. Этот тревожный звук то плавно поднимается вверх до высоких нот, то плавно же опускается к более низким нотам. Подобного рода звучания и следует добиваться при тренировке упражнения «сирена». Конечно, при этом не следует стремиться к слишком широкому диапазону звучания. Величина звукового диапазона должна быть удобной, не слишком большой, в пределах 5-7 полутонов (белых и черных клавиш фортепьяно).

Звучание в «сирене» осуществляется на звуке «М» при закрытом рте и при плотных, собранных к центру губах. «Подъем» и «спуск» звука в этом упражнении осуществляется, прежде всего, за счет движения нижней челюсти вниз и вверх. При этом лицо то удлиняется, то приводится в обычное состояние. Подчеркнем еще раз, что губы на протяжении всего упражнения остаются плотными и собранными к центру.

Упражнение начинается с образования звука «М» на низкой ноте, но не при максимально разомкнутых челюстях, а напротив, лишь на слегка разомкнутых. Именно это обстоятельство и предопределяет достаточно совершенное владение формой зевка, поскольку при малой степени размыкания челюстей, правильность звучания достигается за счет достаточно высокого поднятия небной занавески. В «сирене» звук «М» должен отчетливо звучать на плотных, собранных к центру губах и мягко резонировать в груди. Затем лицо удлиняется, за счет плавного, ни в коем случае не резкого, опускания нижней челюсти. Губы образуют стенку, оставаясь собранными к центру, напряженными, а высота звука «М» повышается. Затем челюсти вновь сближаются, но не смыкаются, звучание возвращается к первой ноте.

Такой цикл следует повторить 3-5 раз. При этом небная занавеска должна постоянно находиться в максимально высоком положении.

Хорошая дикция – это, прежде всего, подвижность и точная дифференцированность движений речевого аппарата, обеспечивающих четкое, ясное произношение каждого звука в отдельности, а также слов и фраз в целом. Хорошая дикция предполагает длинный, ровный выдох, ответственный за длитель-

ное и звучное произношение, а также короткий и непродолжительный вдох, для того, чтобы речь звучала слитно и плавно, без длительных звуковых пауз между фразами.

Именно поэтому трехфазная система дыхания тренирует длинный и ровный выдох и короткий вдох, основываясь на дикционной четкости произношения. Следует подчеркнуть особо, что хорошая дикция - это, прежде всего, активные, тренированные губы, а плотные губы - это плотная диафрагма. Иными словами, четкость дикции оказывается напрямую связанной с оптимальным процессом дыхания, поскольку в этот процесс включается и диафрагма. Следовательно, тренировка хорошей дикции - это также развитие и укрепление дыхательного аппарата.

Цепь «пту-пто-пта-птэ-пти»

Задача упражнения: на одном дыхании повторить несколько раз подряд сочетание слогов «пту-пто-пта-птэ-пти». Необходимо стремиться к предельной четкости выговаривания всех звуков этого слогосочетания, связывая их в одно «бесконечное» слово.

Четкость звучания достигается, прежде всего, за счет активного движения центра губ, плотного их смыкания и размыкания. Форма губ, собранных к центру, держится постоянно. Челюсти слегка разжаты, а произнесение гласных звуков достигается за счет легкого опускания челюсти и небольшого открывания рта. Губы постоянно должны быть собранными к центру рта и ни в коем случае не «растекаться» в улыбку.

Итак, ваша задача повторить несколько раз подряд на одном дыхании слово «птууптоптаптэпти» при хорошей четкой дикции. Начинайте упражнение в медленном темпе, внимательно прислушиваясь, четко ли звучат гласные и согласные. По мере того, как будет улучшаться качество произнесения слова, которое контролируется на слух, следует ускорить темп и количество повторений слова на одном дыхании.

Говорить следует на удобных для Вас низких нотах, не громко, не растрачивая дыхание до конца. Очень важно своевременно возвращать дыхание и сохранять равномерность ритма в произнесении слова «птууптоптаптэпти». Ни в коем случае нельзя пренебрегать качеством произношения ради скорости.

Работа над постановкой дыхания невозможна без упражнений на тренировку диафрагмы. Попробуйте поднять очень тяжелый предмет, не напрягая мышц спины и брюшного пресса. Предполагаю, что результат будет весьма и весьма плачевный. Мышцы брюшного пресса активно участвуют в тяжелой физической работе, поэтому, например, штангисты различными способами усиленно работают над «накачкой» этих мышц. Однако, при этом диафрагма (главная дыхательная мышца), как правило, не тренируется по той простой причине, что в упражнения по укреплению мышц брюшного пресса, не включается речевой аппарат. Как только человек подключает к тренировке брюшного пресса речь, так сразу же происходит активизация работы диафрагмы.

Именно поэтому в дальнейшем будет говориться о сознательном контроле над диафрагмальным дыханием, об осознанном управлении диафрагмой. В свою очередь, активизация диафрагмы в процессе тяжелой физической работы позволяет организму осуществлять оптимальный режим дыхания.

Таким образом, включение всего дыхательного аппарата, и по преимуществу, активизация работы диафрагмы, оптимизирует процесс дыхания, повышая тем самым физическую выносливость организма.

Упражнение «Наковальня»

Это одно из наиболее важных и трудных упражнений в системе трехфазного дыхания. Следует сразу же предупредить читателя, что даже с преподавателем упражнение осваивается нелегко. При самостоятельной тренировке этого упражнения необходимо очень внимательно выполнять все требования инструкции.

Задача упражнения: проговорить особым образом начало скороговорки «От топота копыт пыль по полю летит» по слогам, так, чтобы каждый сказанный слог заставлял в максимальной степени работать диафрагму. В начале тренировок следует проговаривать только первые четыре слога «от-то-по-та». По мере овладения упражнением следует прибавлять к произносимому по одному слову.

Цель упражнения - тренировка диафрагмы.

Очень важна исходная позиция. Стойка - легкое «смирно». Одна рука свободно опущена до уровня пояса так, что раскрытой вверх ладонью почти касаемся живота. Эта рука «наковальня» (выбор левой или правой руки произволен). На нее с силой опускается «молот» - другая рука, сжатая в кулак. На наковальне расположена условная пружина, которая не позволяет «молоту» дотронуться до наковальни. Сильно сжимаясь при ударе, она заставляет "молот" резко отскакивать от «наковальни».

Может быть, на первый взгляд, это кажется и сложным, но на самом деле все очень просто. Одной рукой мы резко и сильно бьем по другой без непосредственного соприкосновения рук. Здесь самый важный момент - отскок руки. Именно в момент отскока происходит следующее:

- а) сильно напрягаются мышцы брюшного пресса, слегка втягиваясь внутрь;
- б) напрягаются обе руки, особенно та, которая сжата в кулак;
- в) произносится один и только один слог скороговорки;
- г) плечи и все туловище остаются неподвижными в течение всего времени выполнения упражнения.

Подчеркнем, что движение рукой - не цель, но исключительно лишь вспомогательное средство, облегчающее выполнение упражнения. Движение руки аналогично движению стального шарика, отскакивающего от бетонного пола или теннисного мяча, прыгающего на корте. Однако, если шарик и мяч отскакивают от реальной поверхности, то ваша рука от воображаемой.

После того, как Вы отработаете отдельно правильный жест рукой, начинайте выполнять само упражнение. В момент отскока руки произносите коротко, резко и отчетливо отдельные слоги скороговорки. Каждый слог скороговорки можно сравнить со звуком удара молота о наковальню. Слог должен отчетливо звучать на губах, собранных в плотную кучку в середине рта, но начинаться как бы внизу живота. В момент отскока у Вас должно возникнуть ощущение того, что брюшной пресс слегка подтягивается внутрь живота, а самые нижние мышцы живота как бы подталкивают остальные мышцы брюшного пресса чуть-чуть вверх. Легкое подтягивание брюшного пресса должно «сливаться» с движением руки в момент отскока и с произнесением слога. Не нужно стремиться к слишком большой амплитуде движения мышц брюшного пресса.

Итак, каждый слог скороговорки произносите негромко, но четко и упрямо, без излишнего напряжения. Когда рука отскакивает от воображаемой пружины, то одновременно раздается очередной звук: удар-слог, удар-слог...

После каждого произнесенного слога - пауза и возврат дыхания с одновременным расслаблением всех мышц: рук, губ, брюшного пресса, спины. Обратите также внимание на то, чтобы в области носоглотки и гортани не было никаких зажимов, воздух должен проходить свободно.

Хорошо известно, что во время различных движений, а тем более прыжков, качество речи и пения резко ухудшается. В связи с одышкой появляется придыхание, всхлипы, нарушается плавность произношения, существенно теряется выразительность в звучании речи. Однако, человек с развитым дыхательным аппаратом по системе правильного дыхания может, интенсивно двигаясь, петь и выразительно говорить достаточно долгое время, не сбивая дыхания.

Развитию этой способности служит предлагаемая ниже серия усложняющихся упражнений. Для начальной тренировки можно использовать стихотво-

рение К.И.Чуковского «Скачет сито по полям». Конечно, можно применять любые другие ритмичные стихи по своему вкусу.

Приступать к выполнению данной серии упражнений следует не ранее чем через полгода тренировок по овладению трехфазным дыханием. Только после того как трехфазное дыхание станет для Вас естественным, привычным, можно приступать к тренировке выразительного чтения с прыжками.

Начните с самого легкого упражнения. Выберите для себя медленный, удобный ритм движения и начните шаг на месте с одновременным выразительным чтением текста: «Скачет сито по полям...». Обязательно соблюдайте трехфазность дыхания. Выполняйте упражнение так: шаг - слово, шаг - слово, и т.д. В этом случае на носовой возврат дыхания остается очень мало времени. Так и должно быть, иначе длинная пауза нарушит ритм и выразительность чтения стихотворения. Прочитайте таким образом стихотворение до строчек «Что такое, почему, ничего я не пойму».

После того, как Вы будете читать стихотворение выразительно и ровно, и ваше дыхание не будет сбиваться, ускорьте ритм шагов. При этом, естественно, ускорится и ритм произнесения текста. Прочтите таким образом все стихотворение два-три раза подряд.

Не забывайте основное правило – «пффф» - пауза - возврат дыхания выполняются в начале каждой тренировки и обязательно после. Повторяйте этот трехфазный цикл для отдыха как можно чаще.

И наконец, последние упражнения этой серии, являющиеся достаточно точным индикатором степени развитости вашего дыхательного аппарата - это прыжки на месте с одновременным выразительным чтением стихотворения Чуковского. Прыгать можно на одной ноге, на двух, с поворотами и т.п. Суть в том, чтобы стихотворение звучало бы так, как будто бы Вы говорите его спокойно стоя на месте.

Вначале тренировок произносите каждое слово стихотворения в ритме прыжка: прыжок - слово, прыжок - слово и т.д. Это упражнение очень трудное,

имея в виду «идеал» - выразительное чтение в статике, поскольку слова при их произношении одновременно с прыжком как бы «вытряхиваются», а потому сохранить ровность и выразительность их произнесения чрезвычайно затруднительно.

Не спешите произносить все стихотворение сразу. Ограничьтесь тремя, четырьмя строчками и лишь постепенно доводить произнесение всего стихотворения за один раз. Не забывайте о трехфазности дыхания. После окончания упражнения выдохните несколько раз на «пффф».

Усложним последний раз упражнение, рассогласовав ритм речи и движения: прыжки выполняются в своем ритме, а речь льется плавно и выразительно, повторимся: так как будто Вы читаете текст, стоя на месте.

Подчеркнем, что совмещение движения со звукообразованием заставляет, прежде всего, активно напрягаться диафрагму, активно использовать речевой аппарат, дикционно четко произносить текст. Ровность и плавность звучания легко контролируется на слух, являясь критерием правильности выполнения упражнения. Иными словами, упражнения на выразительное чтение со сложными движениями концентрируют в себе все требования, которые предъявляются к развитому дыхательному аппарату в системе трехфазного дыхания.

В своей работе автор затронул лишь некоторые аспекты работы с постановкой дыхания по системе О.Ю. Ермолаева – Томина и рассмотрел всего несколько упражнений этой школы. Надо отметить, что многие из упражнений этой системы рассчитаны на уже несколько натренированный дыхательный аппарат человека. Такие упражнения целесообразно подключать после полугода активных ежедневных тренировок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Необходимо отметить, что в соответствии с проведенными многочисленными исследованиями, было доказано - пение оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка и его интеллект. При соблюдении правил гигиены голосового аппарата, пение осуществляет роль своеобразной гимнастики, которая способствует развитию грудной клетки ребенка, регулирует функцию его сердечно - сосудистой системы и прививает художественно-эстетические навыки.

Поскольку в последнее время все больше и больше появляется профессий, использующих голос в качестве основного инструмента (лекторы, ораторы, педагоги, воспитатели детских учреждений, вокалисты, артисты, дикторы и др.), то существенное значение приобретает профилактика заболеваний голосового аппарата. Система трехфазного дыхания, являясь, по преимуществу, профилактической системой, ориентируется на комплексное, всестороннее укрепление всего дыхательного аппарата человека, на основе правильного, естественного, трехфазного дыхания.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вилунас Ю.Г. Рыдающее дыхание для оздоровления, похудения и омоложения. СПб.: Питер. 2011 г. 136 с.
2. Дмитриев Л. Основы вокальной методики. М.: Музыка. 2007 г. 366 с.
3. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание. М. Флинта. 2001 г. 190 с.
4. Ермолаев-Томин О.Ю. Исцеляющее дыхание. М. Центрполиграф. 2008 г. 286 с.
5. Ермолаев-Томин О.Ю. Уникальная система постановки дыхания и голоса. М. Центрполиграф. 2008 г. 286 с.
6. Ингерлейб И.Б. Путеводитель по дыхательным гимнастикам. М.: Аст. 2006. 205 с.
7. Малахов Г.П. Современные дыхательные методики. Донецк. Генеша. 2006 г. 255 с.
8. Маловичко А. Очищение органов дыхания. М.: Диля. 2004. 235 с.
9. Морозов В.П. Искусство резонансного пения. М. 2002 г.
10. Ниши Кацудзо. Энергетическое дыхание. СПб .: Невский проспект. 2003 г. 125 с.
11. Розенберг Ларри. Секреты медитативного дыхания. М.: София. 2006 г. 251 с.
12. Маловичко А. Очищение органов дыхания. М.: Диля. 2004. 235 с.
13. Морозов В.П. Искусство резонансного пения. М. 2002 г.
14. Ниши Кацудзо. Энергетическое дыхание. СПб .: Невский проспект. 2003 г. 125 с.
15. Розенберг Ларри. Секреты медитативного дыхания. М. :София. 2006 г. 251 с.
16. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. М.: Метафора. 2008 г. 368 с.
17. Ю-Тайчи. Исцеление праной. СПб .: Невский проспект. 2006. 125 с.