УДК 373.23 (045)

РЕАЛИЗАЦИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ В МУЗЫКАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Чинякова Н.И., Рожкова О.В.
ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева», Саранск, e-mail: chinyakova-n@yandex.ru

Пение, как один из ведущих способов общения с музыкой, активно осваивается сегодня обучающимися в сфере образования, что помогает их музыкальному развитию, самовыражению и творчеству. Вокальное исполнительство реализуется посредством работы комплекса мышц, связанных с процессом дыхания, в связи с чем от качества его выполнения зависит голосообразование и характеристики звучания голоса. Это определяет требование работы над правильным, грудобрюшным дыханием в вокальном направлении педагогической практики. Опираясь на традиции отечественной певческой школы и личный опыт, А.Н. Стрельниковой была разработана дыхательная гимнастика, суть которой сводится к сочетанию дыхания с движениями, которые затрудняют, сопротивляются движениям мышц, чем активизируют и укрепляют их, способствуя развитию певческих навыков. Методика проста в освоении, в том числе и в игровой форме. Это позволяет эффективно ее использовать с дошкольниками, повышая уровень их певческих навыков и укрепляя организм, о чем свидетельствуют данные исследования практики применения дыхательной гимнастики в детском саду. Учитывая продуктивность дыхательной гимнастики, ее освоение и изучение актуально в процессе подготовки будущих педагогов-музыкантов в вузе.

Ключевые слова: пение, дыхание, процесс вокального воспитания, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, музыкально-образовательный процесс.

IMPLEMENTATION OF BREATHING EXERCISES OF A.N. STRELNIKOVA IN MUSIC EDUCATION

Chinyakova N.I., Rozhkova O.V.
Mordovian state teacher training college of a name of M.E. Evsevyev, Saransk, e-mail: chinyakova-n@yandex.ru

Singing, as one of the leading ways to communicate with music, is actively mastered today by students in the field of education, which helps their musical development, self-expression and creativity. Vocal performance is realized through the work of a complex of muscles associated with the process of breathing, in connection with which the quality of its performance depends on the voice and the characteristics of the sound of the voice. This determines the requirement of working on the correct, chest breathing in the vocal direction of pedagogical practice. Drawing on the traditions of the Russian school of singing and personal experience, A.N. Strelnikova was developed by breathing exercises, the essence of which boils down to the combination of breathing and movements that trouble, resist the movements of the muscles, than activate and strengthen them, contributing to the development of vocal skills. The technique is easy to learn, including in the form of a game. This allows you to effectively use it with preschoolers, increasing the level of their singing skills and strengthening the body, as evidenced by the data of studies of the practice of breathing exercises in kindergarten. Taking into account the productivity of breathing exercises, its development and study is relevant in the process of training future teachers and musicians at the University.

Keywords: singing, breathing, process of vocal education, breathing exercises A. N. Strelnikova, musical and educational process

Пение – один из способов общения и самовыражения человека, доступный почти каждому индивиду, в связи с наличием его задатков большинства людей. Вокальное исполнительство реализуется посредством работы комплекса мышц, связанных с процессом дыхания. Не случайно «по своей физической природе (с чисто технической, инженерной точки зрения) певческий инструмент – при всей своей уникальности – является духовым инструментом» [1, с. 14]. Поэтому именно дыхание в вокально-педагогической практике рассматривается как ведущий компонент голосообразования и качества певческого звучания, а его формирование стоит в ряду центральных задач обучения пению.

Наиболее часто наблюдаемыми недостатками в пении учащихся является поверхностное ключичное, чрезмерно краткое дыхание или его перебор, из-за чего возникает форсированное, крикливое исполнение музыки, отсутствие опоры звука, плохая дикция, быстрое завершение легочного запаса воздуха и т. д. Это относится к обучающимся от дошкольников до студентов. Данные дефекты могут присутствовать у людей с рождения или приобретаться ими, чаще всего в связи с неправильным отношением к своему голосу или использованием его в певческой практике. Однако такие недостатки поддаются полному или частичному исправлению посредством верной деятельности по вокальному вос-

питанию. Для организации продуктивного последовательного процесса становления голоса, требуется понимание причин возникновения недостатков и владение методикой их устранения.

Теорией и практикой доказано, из всего комплекса элементов звукообразования певец в максимальной степени может контролировать именно дыхание. С первого мига жизни человек пользуется им и способен не просто четко его ощущать, но и отличать основные градации, к которым относятся следующие типы: ключичное, предполагающее включение плечевого пояса в процесс дыхания; грудное, реализуемое с помощью верхних мышц туловища в области легких; нижнереберное, производимое с расширением (движением) нижних ребер; диафрагмальное (брюшное), сопровождаемое особенно активной работой верхней части живота (зоны диафрагмы). Для пения наиболее благоприятной разновидностью дыхания считается нижнереберно-диафрагмальное (грудобрюшное, костно-абдоминальное), то есть смешанное. Это связано с тем, что использование данного типа дыхания имеет потенциальную способность достигать в пении большей силы звучания голоса, его полетности и гибкости. Именно поэтому обучение сольному, ансамблевому и хоровому пению включает обязательное формирование у обучающихся умения пользоваться грудобрюшным дыханием в вокальном исполнительстве.

В контексте формирования и реализации навыка правильного использования певческого дыхания целесообразно придерживаться тех установок, в основу которых положены естественность, простота и точность звукоизвлечения. Эта ориентация распространяется и на другие компоненты голосообразования и пения в целом. Такие подходы были предложены М.И. Глинкой, поддержаны отечественной певческой школой и, став ее основой, сохраняют свою актуальность сегодня. Примером может служить успешно применяемая в современной вокальной педагогике с целью развития голоса и устранения его недостатков методика, именуемая «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой». Ее используют певцы профессионалы и любители, артисты, дикторы и т. д. Это прежде всего те люди, деятельность которых связана с вокальными или речевыми действиями, что обостряет требование наличия красиво звучащего голоса. Указанную методику применяют и индивиды с заболеваниями, понижающими качество работы голосового аппарата или приводящими к потере голоса. Учитывая продуктивность методики в процессе становления певческих способностей, особенно широкое распространение она получила в области музыкального образования, а именно вокально-исполнительского совершенствования детей и юношества.

Опираясь на собственный опыт оперной певицы и театрального педагога, Александра Николаевна Стрельникова (1912 –1989) разработала уникальную дыхательную гимнастику, принципиально отличающуюся от традиционно применяемых использованием метода «от противного» («на сопротивление»), что стало основой для довольно частого наименования ее как парадоксальной. Так, традиционные дыхательные упражнения предполагают сочетание дыхания с движением в следующем порядке. При наклоне корпуса человеком производится выдох, при выпрямлении – вдох. Другой вариант объединения действий: при сведении рук осуществляется выдох, при их разведении – вдох. Движения в таких случаях облегчают дыхание, помогают его совершению. По методике А.Н. Стрельниковой все происходит наоборот, движения как бы мешают вдоху, сопротивляются ему, что стимулирует, заставляет активнее работать мышцы-вдыхатели и пассивные мускулы. Главный элемент в этой гимнастике – вдох, реализуемый кратко и шумно. Сочетаясь с наклоном, он производится так, будто человек принюхивается к запаху пола. А.Н. Стрельникова советует такой вдох потренировать отдельно, до его сочетания с наклонами, стремясь по возможности приводить в движение носовые крылья. Выполнение упражнений предполагает быструю смену каждого действия: шумный вдох с наклоном, последующее выпрямление с выдохом и повтор движений. Поскольку рот в такой ситуации остается приоткрытым, то за вдохом выдыхание идет автоматически и о нем не надо думать. Темп выполнения движений – 1 секунда на каждый поклон, а после восьми наклонов должна быть пауза 1–2 секунды и последующий повтор восьми наклонов. Автор методики советует в первый день занятий произвести вдохи 400 раз, а концу второй недели увеличить количество вдохов-поклонов до 1500–2000.

Реализация комплекса дыхательных упражнений рассматриваемой гимнастики, актуализирует активность всех частей тела человека. Это вызывается физиологическим ответом организма на возросшее потребление им кислорода. Такое состояние часто обозначают понятием «жажда кислорода». Причиной тому служит то, что все гимнастические действия осуществляют сочетание с очень быстрым, кратким и резким вдохом через нос, следующий далее совер-

шенно пассивный выдох, что в итоге усиливает дыхание внутри мышц и повышает уровень их питания кислородом. Более того, данные действия помогают «выравниванию процессов возбуждения и торможеия в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияют на функцию нервнорегуляторных механизмов, управляющих дыханием» [2, с. 8].

В дыхательно-гимнастическом комплексе А.Н. Стрельниковой одиннадцать упражнений, из которых наиболее эффективными и полезными для вокально-исполнительского совершенствования считаются «Насос», «Накачивание шин» и «Обними плечи». Дыхательные упражнения, именуемые динамическими, к которым относятся «Обними плечи», «Насос», «Шаги» и т. д., сочетают действия рук, ног и корпуса тела, и данные движения обязательно совпадают с конкретными фазами осуществления дыхания. Например, на фоне действий, сдавливающих грудную клетку, производятся вдохи и указанный вариант набора воздуха сам по себе превращается в «препятствие», который приводит к адекватным переменам в дыхании, сопротивляющемуся преграде. Процесс постановки голоса вокалиста всегда актуализирует проблему укрепления у поющего человека диафрагмы, имеющей большую значимость в дыхании и формировании звука в правильной позиции. Сказанное обосновывает закономерность наличия в рассматриваемой гимнастической методике упражнений, узко нацеленных на укрепление и совершенствование диафрагмы («Насос», «Большой маятник», «Кошка», «Передний шаг»).

Для вокально-педагогической практики приведенные упражнения ценны тем, что они помогают освоить навыки ощущения опоры дыхания и его задержки, обязательно присутствующей в момент смены певческого вдоха выдохом. Правильное певческое дыхание – это бесшумный вдох, задержка и выдох, экономно расходующий «каждую крупицу воздуха» (Э. Карузо). Такое дыхание может ускорено вырабатываться у обучающегося пению посредством использования рассматриваемой методики.

А.Н. Стрельникова рекомендует перед реализацией вокально-гимнастических действий своей методики выполнить упражнения из ее базового комплекса, например, такие как «Насос» и «Обними плечи», подготавливающие голосовой аппарат к последующей вокальной работе. Так, упражнение «Слоги» представляют собой исполнение на одной ноте следующих последовательностей: Ри, Ру, Ре, Ро,Ли, Лу, Ле, Ло, Ми, Му, Ме, Мо и т. д. К этим действиям можно присоединить параллельно выполняемые сведения и перекрещивания рук («Обними плечи»), повышающие их эффективность. Базовое задание «Распевки» заключается в пении русской народной песни «Тонкая рябина» на «Ру», что способствует выработке кантилены. Продуктивность этому упражнению обеспечивает очень плотное соединение связок голоса на звуке «У», произношение же буквы «Р» приводит к вибрации связок, чем активизирует в целом весь певческий аппарат. Это помогает его укреплению и усиливает ощущение головного резонирования. Начальная позиция певца при выполнении данного упражнения следующая: голова немного наклонена вперед, руки опущены, плечи совершенно расслаблены, спина согнута, «округлая» (не прямая). Далее надо начать исполнение песни на слог «Ру» (не используя поэтическою вербалику), слегка наклоняясь в соответствии с ритмом музыки в направлении пола. При этом необходимо не сосредотачивать мысли на дыхательных действиях, производя их ртом без участия носа, набирая воздух по окончании структурных сегментов формы произведения. Представленным способом надо озвучить три куплета песни. В качестве мелодической основы для упражнения «Распевки» может также служить песня «Подмосковные вечера» или другое хорошо выученное напевное произведение.

Данная методика в целом опирается на фонетический метод развития голоса, способствующий устранению заикания, недостатков дикции и произношения. Поскольку для детей проблемы такого рода характерны и учитывая продуктивность применения рассматриваемых упражнений для формирования у обучающихся правильного дыхания и певческих навыков, их использование целесообразно начиная с дошкольного возраста.

Опыт работы музыкальных руководителей в детских садах показывает, что реализация упражнений в дошкольном образовании возможна в игровой форме, которая повышает их адаптируемость в данных условиях. Дети довольно легко осваивают требуемые действия и с удовольствием повторяют их и вне музыкальных занятий. Следует отметить, что целенаправленное включение приведенных упражнений в работу по музыкальному воспитанию дошкольников дает положительные результаты не только в отношении их вокально-исполнительского развития, но и укрепляет здоровье детей. Представленная способность особо значима, поскольку сегодня «большинство людей, к сожалению, дышат неправильно, и из-за этого у них возникает масса болез-

ней» [3, с. 3]. Анализ журналов посещаемости детского сада воспитанниками показал, что с началом проведения рассматриваемых занятий количество пропусков по причине заболеваний верхних дыхательных путей заметно снизилось по сравнению с предшествующим аналогичным сезонным периодом (в разных группах в диапазоне 26–37%). На соответствующую динамику указывали и родители, отмечая положительные изменения в здоровье своих детей, а также на спонтанную реализацию ими дыхательных упражнений в домашних условиях, что говорит об интересе воспитанников к выполняемым действиям. В связи с этим целесообразно поддерживать данный детский интерес и продолжать освоение новых упражнений.

В вокальной педагогике известно справедливое мнение, что если осознано совершить верный вдох и задержать его, то все последующее выполнит певческая интуиция. Однако, исполняя художественные произведения, невозможно навязчиво сосредотачиваться на дыхании. Центром сознания должны всегда оставаться смысл и образно-эмоциональная концепция воспроизводимого произведения. Для этого первичные умения правильного певческого дыхания следует отработать до автоматизма и тогда можно достичь голосового звучания, когда, выражаясь словами певца и педагога А.К. Ардера, «смычок дыхания направляет голос, а не голос направляет смычок дыхания» [4, с. 75]. Успешному продвижению к данной цели способствует применение в вокально-исполнительском воспитании дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Сказанное актуализирует необходимость включения входящих в нее упражнений в процесс вокальной и хоровой подготовки музыкантов-педагогов в вузе и изучение ими рассматриваемой методики. Это способствует акцентированной реализации практико-ориентированного подхода в обучении и повышению уровня профессионализма студентов, поскольку «для будущего учителя важно не только приобрести мастерство инструменталиста, дирижера или вокалиста, но и научиться пользоваться данным опытом в педагогических целях, конкретика которых определяется учебно-воспитательным процессом» [5, с. 246].

Список литературы

1. Юшманов В. И. Вокальная техника и ее парадоксы: монография / В.И. Юшманов. 2–е изд. – СПб.: изд. ДЕАН, 2002. – 128 с.

2. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. 2–е изд., перераб. и доп. – М., 2007. – 83 с.

3. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой для оздоровления организма / О.И. Асташенко. – М.: ИГ «Весь», 2017. – 128 с.

4. Китс М. Александр Ардер / М. Китс, А. Микк; пер. с эст. Ю. Барсова. – Таллин: Ээсти раамат, 1976. – 136 с.

5. Чинякова Н.И. Организация исполнительской подготовки студентов-музыкантов педвуза в контексте интерактивных форм обучения / Н.И. Чинякова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – №12–2. – С. 243–247.