

*The classes with military-applied focus are standard out, help of youth preparation to strict tests adulthood, bring courage, unity and coherence of actions, promote development of power quality, motivate to exercise, promote interest to a healthy lifestyle.*

**Key words:** *Cossacks school, young Cossacks, the pupils of Cossacks classes, youth hardening, Cossacks battles, Cossacks entertainment, physical education, physical exercises, physical preparation, self-perfection.*

УДК 372.878

**К. О. Матвійчук**

Миколаївський національний університет  
імені В. О. Сухомлинського

## **РОЛЬ ВПРАВ У ФОРМУВАННІ ДІАФРАГМАЛЬНОГО ДИХАННЯ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ РОБОТИ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ**

*У даній статті розглядаються проблеми, пов'язані з розвитком і постановкою правильного співацького дихання в молодших школярів; досліджуються особливості діафрагмального дихання. Також аналізуються проблеми, які найчастіше трапляються в початківців, а саме: мляве або форсоване дихання. Ми доводимо важливість співу на опорі. Розвиток діафрагмального дихання неможливий без урахування фізіологічних особливостей дітей. Виділяються три етапи в розвитку співацького дихання дитини. Далі наводяться вправи щодо постановки діафрагмального дихання на першому етапі роботи з молодшими школярами.*

**Ключові слова:** *співацьке дихання, опора, дихальна гімнастика.*

**Постановка проблеми.** Існують два основних типи дихання, придатних для співу: грудне та діафрагмальне. Діафрагмальне дихання – найприродніший тип дихання для людини. Дитина з народження починає дихати правильно, діафрагмою, але потім, у міру дорослішання та внаслідок різних комплексів, страхів, м'язових зажимів діафрагма теж затискається й людина починає дихати грудьми – так зване ключичне дихання. Для гри на музичних інструментах, у яких задіяно дихання (саксофони, флейти та інші духові), а також усіх видів вокалу необхідно дихати діафрагмою або, як ще кажуть, «дихати животом». Багато педагогів на початку роботи з молодшими школярами (8–10 років) використовують термін «вокальна опора», що має пряме відношення до діафрагмального дихання. «Вокальна опора» означає, що розвинувши та правильно скоординувавши дихальний апарат, дитина забезпечує собі достатній запас повітря, на який може опертися під час виконання партій будь-якої складності. Розвинувши роботу такого дихання, з'являється можливість співати голосно, потужно й виразно, дотягувати будь-які звуки до кінця, і головне – потужно виражати свої емоції під час співу.

**Аналіз актуальних досліджень.** Багато науковців, такі як: Н. Євстігнеєва, В. Багадуров, М. Букач та ін., цікавилися проблемами, пов'язаними з розвитком і постановкою діафрагмального дихання. Дослідницьким шляхом було доведено, що постановка діафрагмального

дихання на початковому етапі роботи з молодшими школярами дає змогу знайти опору, що значно поліпшує якість звуку під час співу.

**Мета статті** – дослідити ефективність вправ для постановки правильного співацького дихання.

**Виклад основного матеріалу.** Одне з основних завдань, яке стоїть перед педагогом і учнем у процесі навчання вокалу – це постановка й розробка правильного співацького дихання. Уже на початку роботи з дітьми треба звернути їх увагу на те, що процесом дихання можна, і навіть потрібно управляти, і що дихання під час співу дещо відрізняється від звичайного. Співацьке дихання, як і звичайне, складається з фази вдиху й видиху, але багато в чому й відрізняється від нього:

1. Звичайне дихання мимовільне, а співацьке – це усвідомлений, регульований процес.

2. Фонації відбувається у фазі видиху, через що видих значно подовжується, а вдих коротшає.

3. Змінюється не тільки ритм, але й темп звичайного дихання, дихальних рухів у хвилину стає набагато менше.

4. Кількість вдихуваного повітря нерівномірне і залежить від співацьких завдань.

5. Для відтворення звуку потрібно створення значного тиску повітря під голосовими складками і, отже, у порожнині грудної клітини. У зв'язку з цим робота дихальних м'язів стає інтенсивнішою.

Дихання в дітей, які тільки починають учитися, буває мляве або форсоване. Мляве дихання – це нерозвинені м'язи, недостатній вдих, млявий видих. Форсоване дихання пов'язане з надмірною активізацією дихальних м'язів, вдих шумний, з перебором дихання, видих із зайвим напором. Для педагога на початку роботи з учнем є вкрай важливим звертати увагу на якість вдиху та видиху. Найскладніше завдання співацького дихання – це контрольований і регульований видих, що й забезпечується володінням діафрагмою, оскільки саме вона допомагає регулювати та розподіляти повітряний струм, зберігати співочий об'єм грудної клітки. Спів – це майстерність видиху, але далеко не всі професіонали опановують цією майстерністю. Спочатку треба навчити учня не скидати відразу все дихання на перших звуках фрази, а розподілити його до кінця, поступово подаючи рівним потоком, що забезпечує і рівний звук.

Як показує практика, прямий вплив на співацьке дихання в дітей зробити дуже важко. Діти молодшого шкільного віку не цілком усвідомлюють, що значить «дихати глибше», «вдихнути глибше», і після показу й пояснення правильного дихання часто починають виробляти не ті дії, які потрібні, а протилежні, що заважають співу.

Дітям можна пояснити й необхідність безперервного дихання, яке постійно ллється. Цьому може допомогти вправа з пір'їнкою, яка

підвішується на ниточці, прикріпленій до палички. Діти роблять вдих, а потім повільно безперервно видихають, намагаючись, щоб пір'їнка, яка знаходиться на невеликій відстані від дитини на рівні рота, відхилившись від видиху, не впала. У процесі цієї вправи добре тренується система дихання, зміцнюються дихальні м'язи.

Розвиток діафрагмального дихання неможливий без урахування фізіологічних особливостей дітей. Можна виділити три етапи в розвитку співацького дихання дитини. Для *першого* етапу характерний автоматизм природного фізіологічного дихання, чого не можна сказати про співацьке. На цьому етапі перед педагогом постає задача: пояснити різницю між природним і співацьким диханням та навчити правильному вдиху. *Другий* етап характеризується першими спробами довільних рухів діафрагми – при цьому необхідно контролювати якість вдиху; на *третьому* – можливі в достатній мірі довільні рухи дихальних м'язів, тому завдання педагога – довести діафрагмальне дихання до автоматизму, замінивши їм природне.

Головними ж чинниками, що зміцнюють дихання в цей період, є поступове ускладнення вправ для дихання, а також раціональна побудова кожного заняття, яке має включати в себе вправи на дихання (цьому достатньо приділяти 5–7 хвилин на початку уроку).

Чимало педагогів (І. Прянішников, С. Сонті, Н. Гонтаренко, Д. Огороднов, О. Стрельнікова) для зміцнення дихальної мускулатури й голосових зв'язок під час своїх уроків використовували дихальну гімнастику. Беззвучні вправи в методиці російського педагога І. Прянішнікова [7] спрямовані на тренування та зміцнення діафрагми. А ось видатний педагог С. Сонті, крім комплексу «механічних», беззвучних вправ, використовував озвучену дихальну гімнастику, спрямовану не лише на подовження видиху під час співу, а й на вироблення відчуттів у області резонаторів. Сучасні педагоги Н. Гонтаренко та Д. Огороднов [5; 6] також використовують дихальні вправи, спрямовані на організацію вдиху й видиху під час співу. На першому етапі постановки діафрагмального дихання ми вважаємо доцільними вправи С. Бутенко, з яких зручно розпочати роботу. Слід зауважити, що наведені вправи виконуються поступово. Починаючи з першої вправи, переходити до виконання наступної треба не раніше, ніж дитина зможе правильно та без зусиль повторити попередню.

*Вправа 1.* Для початку треба прийняти положення лежачи, ноги випрямлені, руки вздовж тулуба. Дитина спокійна, розслаблена. Рука дитини кладеться на верхню частину живота, у цей час увага дитини звертається на те, що її живіт «добре дихає». Можна покласти на живіт легку книжку або невелику іграшку для контролю правильного дихання. Початок дихання відбувається таким чином: вдих на рахунок 1–2, видих на рахунок 1–2–3–4. Необхідно звернути увагу, що під час видиху плечі не піднімаються; вправа виконується без зусиль, м'яко, щоб уникнути підвищення м'язового тону.

Подану вправу треба виконувати щодня протягом 2–3 хвилин. Ця вправа дає змогу дитині наочно побачити та відчутти вдих, а також виконати контроль за правильним набором дихання. Через тиждень з початку виконання подана вправа ускладнюється: у положенні стоячи, аналогічно виконується вдих на два рахунки й видих на чотири.

*Вправа 2* виконується невідривно від вправи 3. Положення стоячи, робиться активний вдих через ніс, далі необхідно завмерти на вершині вдиху на 2–3 секунди, після чого слідує спокійний видих ротом. Дана вправа дозволяє зафіксувати вдих і є першим кроком до знаходження співацької опори.

*Вправа 3* – у положенні стоячи, робиться спокійний вдих через ніс та 10 коротких активних видихів ротом. Під час виконання вправи необхідно слідкувати, щоб видихи робилися діафрагмою. Для контролю можна поставити руки на пояс або покласти одну руку на живіт. Виконуючи цю вправу, ми готуємо діафрагму дитини до подальшого вокального навантаження, привчаємо до того, що звук буде активно «виштовхуватися» струменем повітря.

Перед тим, як приступати до вправи 4, педагог повинен упевнитися, що комплекс із перших трьох вправ добре засвоєний і доведений до автоматизму. Коли це відбулося, вправи 1 і 2 можна припинити, розпочинаючи дихальну гімнастику одразу з вправи 3.

*Вправа 4* – висхідне положення стоячи, руки на поясі. Робимо вдих через ніс, під час видиху рахуємо на твердій атаці – «раз», «два», «три». Згодом рахунок можна збільшити до 10 – це залежить від можливостей дитини. Ця вправа є логічним продовженням попередньої та також має на меті підготовку до співу на опорі.

*Вправу 5* виконують одразу після 4-ї. Висхідне положення – стоячи, руки на поясі. Робимо глибокий вдих через ніс, на видиху твердою атакою вимовляємо звуки «А», «О», «У», «І», «Е». Звернути увагу: звук «А» – підборіддя опущене, рот повністю відкритий, «О» – рот заокруглити, «І», «Е» – на напівусмішці. Подана вправа вчить дитину не тільки відчувати опору, а й правильно формувати артикуляцію голосних.

*Вправа 6.* Висхідне положення – див. вправу 5. На плавному видиху протягувати звуки «А», «О», «У», «І», «Е», кожен наступний звук повинен «витікати» з попереднього. Вправа виконується м'яко, без ривків, звуки формуються незначною зміною положення губ. Мета вправи – досягти плавного, безперервного видиху без зупинок і переривань, що є необхідною умовою для подальшого співу.

Після виконання вправ на уроці проводиться розспівування учня, та розучування нескладної за мелодією пісні в примарній зоні.

Також існують і вокальні вправи для розвитку дихання. Одні з них розвивають так зване «довге дихання» – коли дитина під час співу вчиться

робити дуже маленькі перерви між вдихами. Для цього треба вміти добре «брати дихання», і добре «економити» його. Зрозуміло, що кожна така вправа повинна містити багато нот. Наприклад, у такій вправі гамма або арпеджіо можуть проспівуватися не один раз, а кілька разів поспіль. Інші вправи, навпаки, розвивають коротке дихання, або вміння робити короткі маленькі вдихи, та багато частих маленьких вдихів протягом тривалого часу. Ці вправи, як кажуть педагоги, вчать не «брати дихання», а «перехоплювати подих».

**Висновки.** Діафрагмальне дихання є головним чинником у процесі співу. Завдяки ньому вокаліст може забезпечувати себе достатнім об'ємом повітря, що дає змогу виконати мелодію будь-якої складності. Саме тому важливо приділити увагу постановці правильного співацького дихання вже на початку вокальної роботи з учнем. Важливим завданням цього етапу є контрольований видих, який забезпечується діафрагмою. Треба навчити учня регулювати кількість повітря на перших звуках фрази для забезпечення рівномірного звуку без динамічних провалів.

Ми радимо починати роботу над диханням саме з невокальних вправ, які можна назвати дихальною гімнастикою. Ураховуючи досвід як сучасних, так і педагогів попередніх поколінь, можна стверджувати, що цілеспрямоване поетапне та систематичне використання дихальної гімнастики, яка має на меті формування навичок співацького дихання, є хорошим помічником у вокальній роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Аналізуючи вищенаведені вправи, ми бачимо, що вони є ефективними на початковому етапі постановки діафрагмального дихання. З їхньою допомогою в учня формується відчуття опори, що дає змогу співати потужно та збагачує емоційну виразність твору.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Аркін Є. А. Ребенок в дошкольные годы / Є. А. Аркін. – М. : Видавництво «Просвіта», 1968. – Гл. 14. Голос и речь.
2. Багадуров В. А. Очерки из истории вокальной методологии / В. А. Багадуров. – Ч. 1. – М. : Музсектор Госиздата, 1929.
3. Владимирова И. Г. Детский певческий голос, его постановка [Электронный ресурс] / И. Г. Владимирова. – Режим доступа : <http://mcc-krasnodar.ru/mcc/metodiki/83-detckii-golos>.
4. Огороднов Д. Е. Памятка педагогу в вокальной работе по алгоритму с детьми и самим собой / Д. Е. Огороднов. – М. : Свердловськ, 2006. – 388 с.
5. Прянишников И. П. Советы обучающимся пению / И. П. Прянишников ; ред. І. Назаренко. – М., 1958.

#### РЕЗЮМЕ

**Матвийчук Е. А.** Роль упражнений в формировании диафрагмального дыхания на начальном этапе работы с младшими школьниками.

*В данной статье рассматриваются проблемы, связанные с развитием и постановкой правильного певческого дыхания у младших школьников; исследуются особенности диафрагмального дыхания. Также анализируются проблемы, которые*

*чаще всего встречаются у начинающих, а именно: вялое или форсированное дыхание. Мы доказываем важность пения на опоре. Развитие диафрагмального дыхания невозможно без учета физиологических особенностей детей. Выделяются три этапа в развитии певческого дыхания ребенка. Далее приводятся упражнения по постановке диафрагмального дыхания на первом этапе работы с младшими школьниками.*

**Ключевые слова:** *певческое дыхание, опора, дыхательная гимнастика.*

### SUMMARY

**Matviychuk K.** The role of exercises in the formation of diaphragmatic breathing in the initial phase of working with junior pupils.

*Many scientists such as N. I. Yevstihnyeyeva, V. A. Bahadurov, M. M. Bukach are interested in the problems related to the development and formation of diaphragmatic breathing. The research has been proved by that staging diaphragmatic breathing initially demands to work with junior pupils in order to find resistance which significantly improves voice quality in singing.*

*There are two main types of breathing suitable for singing: breast and diaphragmatic. Diaphragmatic breathing is breathing the most natural for humans. A child from birth begins to breathe correctly, the diaphragm, but then the person starts breathing chest – so-called clavicular breathing. Many teachers at the beginning of work with junior pupils (8–10 years) use the term «vocal support», which is directly related to diaphragmatic breathing. «Vocal support» means that developed the respiratory device, the child provides a sufficient supply of air, which may lean on when performing party of any complexity. Having developed the work of the respiratory system, it is possible to sing loudly, powerfully and clearly hold out any sounds until the end, and above all – powerfully express emotions while singing.*

*Breathing in children who are just beginning to learn, is sluggish or forced. For the teacher at the beginning of work with a child is very important to pay attention to the quality of inhalation and exhalation. The most difficult task of the singers breath is controlled and regulated exhale as provided possession of the diaphragm, so how it helps regulate and distribute the air current, keep singing volume of the chest. The development of diaphragmatic breathing is impossible without physiological characteristics of children. Diaphragmatic breathing is the main factor in the singing. Thanks to it a vocalist can provide a sufficient volume of air that allows you to tune any complexity. It is therefore important to pay attention to the correct formation of the singers breathing in early vocal work with a child. We recommend you to begin working on breathing with no vocal exercises that can be called respiratory exercises. Given the experience as modern teachers and teachers of previous generations, it can be argued that targeted a gradual and systematic use of breathing exercises, which aims at developing skills of the singers breathing is a good helper in vocal work with children of primary school age.*

**Key words:** *diaphragmatic breathing, junior pupils, breast and diaphragmatic, «vocal support», physiological characteristics of children.*