ХАРАКТЕРИСТИКА ДЫХАНИЯ. ВИДЫ ДЫХАНИЯ.

ТИПЫ ДЫХАНИЯ

Типы дыхания, наблюдаемые в жизни, и их краткая характеристика.

В зависимости от того, какая группа мышц преобладает в акте дыхания во время речи, определяется тот или иной тип дыхания.

В литературе принята следующая классификация типов дыхания:

1. Грудное дыхание, при котором вдох происходит за счет поднятия верхней и средней части грудной клетки.
2. Брюшное дыхание, при котором дыхательные движения совершаются в нижних отделах грудной клетки.
3. Смешанно-диафрагматическое, или полное, дыхание, наблюдается в жизни у здоровых людей с хорошей осанкой.

Как доказано наукой, изолированного типа дыхания практически не встречается.

В любом типе дыхания принимает участие в большей или меньшей степени вся система дыхания, координируемая центральной нервной системой.

Однако преобладание одной группы мышц в работе дыхания над другой ведет к недостаткам речевого голоса, что и тормозит работу по воспитанию его.

ГРУДНОЕ ДЫХАНИЕ.

Дыхательные движения совершаются в верхнем и среднем отде лах грудной клетки. Вдох напряженный, участие диафрагмы слабое, нагрузка при выдохе на мышцы плечевого пояса и груди, при вдыхании поднимаются плечи.

Недостаток грудного дыхания — недостаточная активизация мышц брюшного пресса и диафрагмы, а это препятствует длительному и ровному выдоху. Грудное дыхание способствует перебору воздуха и утомлению голоса актера.

БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ.

При нём дыхательные движения совершаются в нижнем отделе грудной клетки при сильном опускании диафрагмы, которая при выдохе поднимается.

Положительная сторона брюшного дыхания — легкость и быстрота вдоха, отрицательная — ограниченность выдоха, его нединамичность, затруднения при движении. А пассивность верхнего и среднего отделов грудной клетки сказывается отрицательно на качестве речевого звука.

- Таким образом, вышеописанные типы дыхания в изолированном виде недостаточны для воспитания речевого голоса. При воспитании навыков правильного дыхания не сле дует разбивать внимание на отдельные части, или элементы, дыхания, а нужно сразу же обучаться полному смешанно-диафрагматическому дыханию с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха.
- Научившись управлять мышцами брюшного пресса, диафрагмы, спинными мышца ми и т. д., в конечном счете можно влиять на мускулатуру бронхов и трахеи.
- Учитывая этот факт, мы предлагаем полное смешанно-диафрагматическое дыхание с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха.

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Полное дыхание выгодно отличается от других типов дыхания и наблюдается в жизни у здоровых людей. Активная работа всей дыхательной мускулатуры обеспечивает одновременно функционирование мышц грудной клетки и брюшного пресса. Смешанно-диафрагматический тип дыхания лежит в основе формирования речевого голоса. Он осуществляется при расширении грудной клетки в продольном, попе речном и передне-заднем направлениях. Он выгодно отличается от других изолированных типов дыхания работой дыхательной мускулатуры и создает благоприятные условия для одновременного функционирования мышц грудной клетки и брюшного пресса. Воспитание правильных навыков полного дыхания при занятиях речевым голосом является обязательным для приобретения профессиональных качеств голоса и здоровья актера.