

## Упражнения для развития дыхания будущего вокалиста

**Сяо Вэньлай**

магистрант

Российский государственный педагогический университет имени А.И.Герцена

Москва, Россия

693097091@qq.com

 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 19.08.2023

Принята 02.09.2023

Опубликована 15.10.2023

 10.25726/v3370-5572-4139-g

### Аннотация

Первое упражнение заключается в скрещивании рук за головой и надавливании на нее, чтобы растянуть грудино-ключично-сосцевидный отросток. Второе упражнение состоит из постепенного сгибания туловища на выдохе, касаясь головой рук пола, а затем медленного разгибания. Третье упражнение предлагает потянуться и зевнуть для расслабления гортани. Четвертое упражнение заключается в контроле дыхания: вдохнуть через нос, задержать дыхание, а затем медленно выдохнуть через рот. После каждого из упражнений вокалист может почувствовать расслабление тела и снятие стресса. В тексте также отмечается, что расслабление полезно, но необходимо избегать чрезмерного расслабления. Основная цель релаксации - быстро расслабиться и снизить частоту сердечных сокращений для использования голоса в благоприятных условиях. Затем описываются два упражнения для подготовки мышц живота и развития дыхания. Первое упражнение заключается в втягивании и вытягивании живота, а второе – в выполнении дыхательных циклов с расширением живота на выдохе и вдохом через нос. Автор делает вывод о необходимости не блокировать дыхание, а приучать гортань регулировать поток воздуха во время фонации.

### Ключевые слова

вокальное образование, физиология, анатомия, голос, дыхание, пение, упражнения

### Введение

Создание специальной системы упражнений для развития дыхания у будущих вокалистов важно по нескольким причинам. Во-первых, это гарантирует, что певцы начнут свое обучение вокалу с правильной ноги, с самого начала приобретая хорошие привычки и технику. Это устраняет необходимость в последующих исправлениях или повторном обучении, экономя как время, так и усилия.

Во-вторых, систематический подход к дыхательным упражнениям создает структурированную основу, которой должны следовать вокалисты. Это позволяет им постепенно прогрессировать и развивать контроль над дыханием с течением времени, создавая прочную вокальную основу. Система может включать в себя различные упражнения, такие как диафрагмальное дыхание, упражнения на поддержку дыхания и техники поддержания потока дыхания во время пения.

Кроме того, комплексная дыхательная система для вокалистов учитывает уникальность голоса каждого певца и предоставляет индивидуальные упражнения и рекомендации. У каждого певца разные потребности и проблемы, когда дело доходит до дыхания, и универсальный подход может оказаться неэффективным.

Подбирая упражнения в соответствии с индивидуальным голосом, вокалисты могут целенаправленно устранять свои специфические недостатки и улучшать контроль над дыханием. Кроме

того, хорошо продуманная дыхательная система может быть интегрирована в общую программу обучения вокалу, гарантируя, что дыхательные упражнения выполняются регулярно и последовательно.

Последовательность является ключевым фактором, когда дело доходит до развития любого навыка, и дыхательные упражнения не являются исключением. Включив упражнения, ориентированные на дыхание, в ежедневные занятия вокалом, певцы могут постепенно улучшать контроль над дыханием и сделать его естественной частью своей техники пения.

На этом основании можно говорить о том, что актуальность разработки системы упражнений для развития дыхания будущего вокалиста обусловлена тем, что развитие дыхательной системы для будущих вокалистов имеет первостепенное значение.

Дыхательные упражнения увеличивают объем легких, улучшают контроль высоты тона и позволяют выражать эмоции. Системный подход к развитию дыхания гарантирует, что певцы начнут свое обучение на правильном пути и со временем будут неуклонно прогрессировать. Подбирая упражнения в соответствии с индивидуальными голосами и включая их в регулярные занятия, певцы могут улучшить свои вокальные способности и добиться впечатляющих выступлений.

Таким образом, создание специальной системы для дыхательных упражнений является важным аспектом вокальной подготовки и должно быть приоритетным как для начинающих вокалистов, так и для тренеров по вокалу.

### **Материалы и методы исследования**

Таблицы для дыхания певцов составил Г.А. Алчевский (Алчевский, 2014). Е.Б. Квернадзе разработала авторскую методику по развитию базового вокального дыхания (Квернадзе, 2017), О.П. Леурда – методику постановки вокального дыхания (Леурда, 2019), Н.В. Павлова – методику развития дыхания как речеголового инструментария (Павлова, 2021), Н.Г. Савина – методику вокального воспитания (Савина, 2014). Анатомические и физиологические основы вокального исполнения представлены в работе Т.Ю. Владимировой, Л.А. Барышевой и С.Н. Чемидронова (Анатомия, 2018). Проблемы гигиены голоса певцов поднимал М.М. Кизин (Кизин, 2021). В работах О.Г. Лобановой рассматривается проблематика соотношения правильного дыхания и пения (Лобанова, 2019), а О. Ю. Перервы (Перерва, 2019) и А.Ю. Никулина (Никулина, 2017) акцентируют внимание на вопросах формирования певческого дыхания при сольном пении.

### **Результаты и обсуждение**

Одним из первых упражнений в разработанной системе является релаксация.

Существует множество техник и расслабляющих упражнений. Те, что предлагаются в рамках настоящего исследования, заслуживают того, чтобы быть простыми и эффективными.

1. Нужно скрестить руки за головой и слегка, но постоянно надавливать на нее вниз; бюст должен постоянно оставаться прямым, а плечи опущенными. Примерно через двадцать секунд таким образом удастся растянуть одну из основных вспомогательных мышц, грудино-ключично-сосцевидный отросток. Тогда вокалист сможет сразу же обратить внимание на благотворное влияние на фонацию. Более впечатляющий эффект ожидает и певческий голос.

2. Стоя, постепенно сгибать туловище на выдохе, положив голову на руки, пока не пальцы не коснутся пола (если гибкости не хватает для этого, можно остановиться на максимально возможном варианте). Скрещенными руками следует слегка покачивать в течение примерно десяти секунд. Затем нужно сделать спокойный вдох и медленно развернуться в исходное положение.

3. Сидя или стоя, нужно потянуться и зевнуть. Зевок расширяет глотку и расслабляет гортань; это упражнение можно сравнивать с занятиями по растяжке ног у станка на уроках танцев.

4. Нужно вдохнуть через нос в течение двух секунд, держать легкие полными, не блокируя гортань в течение десяти секунд, затем очень медленно выдохнуть через рот. Повторить упражнение еще раз, по крайней мере, в течение одной минуты.

После каждого из этих упражнений можно сразу почувствовать расслабление тела, а также снятие стресса.

Никто не будет отрицать преимущества релаксации. Тем не менее, нужно остерегаться бесконечного расслабления. В условиях псевдоакадемизма содержание некоторых курсов может оказаться пустым и бесполезным. Основная цель релаксации – иметь возможность быстро расслабиться и снизить частоту сердечных сокращений при любых обстоятельствах. Это позволяет задействовать голос при благоприятных условиях.

Для подготовки мышц живота к развитию дыхания можно использовать следующие упражнения: нужно встать прямо; не дыша, втянуть живот, затем медленно вытянуть его широким и гибким толчком, пока не возникнет ощущение, что нужно подышать воздухом. Данное упражнение может также выполняться сидя в одном положении, при 90° эффект будет таким же. Однако, следует соблюдать осторожность, поскольку это движение должно двигаться по поперечной оси, а не снизу вверх, поднимая плечи. Данное упражнение может повторяться несколько раз подряд и так часто в течение дня, сколько захочется. Скорость выполнения может быть увеличена.

Для запуска «аэродинамической трубы» при развитии дыхания будущего вокалиста нужно встать (можно также лежать или сидеть под углом 90°, но это менее предпочтительно). Когда удастся достигнуть удобного положения, следует оставить руки лежащими вдоль тела или положить их на бедра. Нужно медленно выдохнуть через рот, вытянув губы вперед. Как воздушный шар, который протекает и на который нужно надавить, следует позволить животу сдуться гибко и не сворачиваясь калачиком. Данное упражнение выполняется до конца выдоха без каких-либо опасений, в легких все еще остается воздух. Затем следует медленно вдохнуть через нос, раздувая живот от нижней части живота до грудины, и сразу же начинать дыхательный цикл заново. Вдох через нос способствует поднятию завесы неба, мягкой задней части. Это один из способов увеличить резонансную способность ротовой полости. Нужно стараться не блокировать дыхание; можно приучить гортань функционировать во время фонации как регулятор воздушного потока. Эта роль не должна отводиться гортани, потому что воздушный поток может стать причиной повреждения голосовых связок.

Тренировки следует продолжать до тех пор, пока не увеличится амплитуда и частота движений. Следует всегда сохранять гибкость. Тогда вокалист почувствует, как вздувается живот, нижние ребра и мышцы живота. В случае напряжения вокалиста нижние мышцы спины сократятся. Однако, если будет надет пояс, то можно почувствовать большее давление, оказываемое вдохновляющими мышцами на всю его окружность. Это ориентиры, подобный тому, когда вокалист кладет руки на бедра.

Количество воздуха, которое остается в легких после принудительного выдоха, называется «остаточным объемом». Разница в объеме между окончанием выдоха и окончанием принудительного выдоха называется «резервным объемом выдоха».

### **Заключение**

В настоящей статье рекомендуется использовать упражнения по развитию дыхания для будущих вокалистов, проводя тренировки в области живота и грудной клетки. Эти упражнения должны быть комфортными для вокалиста и могут быть включены в ежедневную практику пения. Переключение с брюшного дыхания на расширенное дыхание происходит постепенно и зависит от нагрузки на дыхательные пути. Однако существуют исключения из этого правила, которые зависят от специфики репертуара вокалиста. Некоторые певцы могут длительное время выступать без дыхания, их тело адаптируется к такому представлению. Важно помнить, что развитие дыхания и техники пения требует времени и терпения. Во время дыхательных тренировок важно двигаться мышцами и сосредоточиться на мыслях и образном представлении, а не только на физических движениях. Компромисс между техникой и естественностью является ключом к успеху вокалиста.

В рамках данной статьи предлагается система упражнений для развития дыхания вокалиста. Одно из упражнений – релаксация. Есть несколько простых и эффективных упражнений, которые помогают расслабиться и снизить частоту сердечных сокращений. После выполнения этих упражнений, вокалист может ощутить улучшение фонации и голоса. Однако, следует быть осторожным и не злоупотреблять релаксацией. Основная цель релаксации – иметь возможность быстро расслабиться и контролировать сердечные сокращения для лучшего использования голоса.

Для развития дыхания вокалиста предлагаются два упражнения. Первое - втягивание и выталкивание живота без движения плеч. Упражнение можно повторять несколько раз в день. Второе упражнение - выдох через рот, раздувание живота и вдох через нос, чтобы увеличить резонансную способность ротовой полости. Важно не блокировать дыхание и не перенапрягать голосовые связки. Упражнения следует выполнять до увеличения амплитуды и частоты движений. Остаточный объем и резервный объем выдоха также важны для контроля дыхания.

### Список литературы

1. Алчевский Г.А. Таблицы дыхания для певцов и их применение к развитию основных качеств голоса. Учебное пособие. Санкт-Петербург. Лань: Планета музыки, печ. 2014. 59, (2) с.
2. Владимирова Т.Ю., Барышевская Л.А., Чемидронов С.Н. Анатомия, физиология, патология гортани. Голос: учебно-методическое пособие. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Самарский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Самарский государственный социально-педагогический университет" Министерства образования и науки Российской Федерации. Самара: Офорт, 2018. 202 с.
3. Квернадзе Е.Б. Базовое вокальное дыхание. Авторская методика Екатерины Борисовны Квернадзе. Санкт-Петербург. Скифия, 2017. 213, (2) с.
4. Кизин М.М. Особенности гигиены голоса певцов академического жанра в процессе их профессионального становления: учебное пособие. Москва: Перо, 2021. 52 с.
5. Лобанова О.Г. Правильное дыхание, речь и пение: учебное пособие: Изд. 5-е, стер. Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, сор. 2019. 137, (2) с.
6. Леурда О.П. Методические аспекты постановки вокального дыхания: учебно-практическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, профиль Эстрадно-джазовое пение О.П. Леурда; Министерство культуры Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Краснодарский государственный институт культуры". Краснодар. КГИК, 2019. 56 с.
7. Никулина А.Ю. Сольное пение: вопросы формирования певческого дыхания в классе эстрадного вокала: учебно-методический комплекс по дисциплине: учебное пособие А.Ю. Никулина; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова". Абакан: Хакасский гос. ун-т им. Н.Ф. Катанова, 2017. 83 с.
8. Перерва О.Ю., Катричева Т.Ю. Сольное пение. Теоретико-методические рекомендации по постановке голоса народного певца и подбору репертуара // Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI века = Scientific schools. Youth in science and culture of the XXIst century: материалы Международного научно-творческого форума (научной конференции), 7-8 ноября 2019 г. Челябинский государственный институт культуры; составители: Синецкий С.Б. (отв. сост.), Гушул Ю.В. (науч. ред.). Челябинск: ЧГИК, 2019. Сольное пение. Теоретико-методические рекомендации по постановке голоса народного певца и подбору репертуара. (3) с.
9. Павлова Н.В. Речеголосовой инструментарий: дыхание: учебно-методическое пособие Н.В. Павлова; Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования города Москвы "Московский государственный институт музыки имени А.Г. Шнитке". Саратов: Амирит, 2021. 117 с.
10. Савина Н.Г. Вокальное воспитание актера драматического театра. Учебное пособие Н.Г. Савина; Мво. культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Хабаровский гос. ин-т искусств и культуры", Каф. режиссуры и актёрского мастерства. Хабаровск: ХГИИК, 2014. 172 с.

## The exercises for the development of breathing of the future vocalist

**Xiao Wenlai**

Master's student

A.I. Herzen Russian State Pedagogical University

Moscow, Russia

693097091@qq.com

 0000-0000-0000-0000

Received 19.08.2023

Accepted 02.09.2023

Published 15.10.2023

 10.25726/v3370-5572-4139-g

### Abstract

The first exercise consists in crossing the arms behind the head and pressing on it to stretch the sternocleidomastoid process. The second exercise consists of a gradual flexion of the trunk on exhalation, touching the floor with the head of the hands, and then a slow extension. The third exercise suggests stretching and yawning to relax the larynx. The fourth exercise is to control breathing: inhale through the nose, hold your breath, and then slowly exhale through the mouth. After each of the exercises, the vocalist can feel the relaxation of the body and stress relief. The text also notes that relaxation is useful, but it is necessary to avoid excessive relaxation. The main purpose of relaxation is to relax quickly and lower your heart rate to use your voice in favorable conditions. Then two exercises are described to prepare the abdominal muscles and develop breathing. The first exercise consists in retracting and stretching the abdomen, and the second – in performing breathing cycles with the expansion of the abdomen on exhalation and inhalation through the nose. The text also warns of the need not to block breathing, but to teach the larynx to regulate the flow of air during phonation.

### Keywords

vocal education, physiology, anatomy, voice, breathing, singing, exercises.

### References

1. Alchevskij G.A. Tablicy dyhaniya dlya pevcov i ih primeneniye k razvitiyu osnovnyh kachestv golosa. Uchebnoye posobie. Sankt-Peterburg. Lan': Planeta muzyki, pech. 2014. 59, (2) s.
2. Vladimirova T.YU., Baryshevskaya L.A., CHemidronov S.N. Anatomiya, fiziologiya, patologiya gortani. Golos: uchebno-metodicheskoye posobie. Federal'noye gosudarstvennoye byudzhethnoye obrazovatel'noye uchrezhdeniye vysshego obrazovaniya "Samarskiy gosudarstvennyy medicinskiy universitet" Ministerstva zdavoohraneniya Rossijskoj Federacii, Federal'noye gosudarstvennoye byudzhethnoye obrazovatel'noye uchrezhdeniye vysshego obrazovaniya "Samarskiy gosudarstvennyy social'no-pedagogicheskij universitet" Ministerstva obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federacii. Samara: Ofort, 2018. 202 s.
3. Kvernadze E.B. Bazovoye vokal'noye dyhanie. Avtorskaya metodika Ekateriny Borisovny Kvernadze. Sankt-Peterburg. Skifiya, 2017. 213, (2) s.
4. Kizin M.M. Osobennosti gigieny golosa pevcov akademicheskogo zhanra v processe ih professional'nogo stanovleniya: uchebnoye posobie. Moskva: Pero, 2021. 52 s.
5. Lobanova O.G. Pravil'noye dyhanie, rech' i penie: uchebnoye posobie: Izd. 5-e, ster. Sankt-Peterburg: Lan': Planeta muzyki, cop. 2019. 137, (2) s.
6. Leurda O.P. Metodicheskie aspekty postanovki vokal'nogo dyhaniya: uchebno-prakticheskoye posobie dlya obuchayushchihsya po napravleniyu podgotovki 53.03.01 Muzykal'noye iskusstvo estrady, profil' Estradno-dzhazovoye penie O.P. Leurda; Ministerstvo kul'tury Rossijskoj Federacii, Federal'noye

gosudarstvennoe byudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya "Krasnodarskij gosudarstvennyj institut kul'tury". Krasnodar. KGIK, 2019. 56 s.

7. Nikulina A.YU. Sol'noe penie: voprosy formirovaniya pevcheskogo dyhaniya v klasse estradnogo vokala: uchebno-metodicheskij kompleks po discipline: uchebnoe posobie A.YU. Nikulina; Ministerstvo obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federacii, Federal'noe gosudarstvennoe byudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya "Hakasskij gosudarstvennyj universitet im. N.F. Katanova". Abakan: Hakasskij gos. un-t im. N.F. Katanova, 2017. 83 s.

8. Pererva O.YU., Katricheva T.YU. Sol'noe penie. Teoretiko-metodicheskie rekomendacii po postanovke golosa narodnogo pevca i podboru repertuara // Nauchnye shkoly. Molodezh' v nauke i kul'ture XXI veka = Scientific schools. Youth in science and culture of the XXIst century: materialy Mezhdunarodnogo nauchno-tvorcheskogo foruma (nauchnoj konferencii), 7-8 noyabrya 2019 g. CHelyabinskij gosudarstvennyj institut kul'tury; sostaviteli: Sineckij S.B. (otv. sost.), Gushul YU.V. (nauch. red.). CHelyabinsk: CHGIK, 2019. Sol'noe penie. Teoretiko-metodicheskie rekomendacii po postanovke golosa narodnogo pevca i podboru repertuara. (3) s.

9. Pavlova N.V. Rehegolosovoj instrumentarij: dyhanie: uchebno-metodicheskoe posobie N.V. Pavlova; Gosudarstvennoe byudzhetnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya goroda Moskvyy "Moskovskij gosudarstvennyj institut muzyki imeni A.G. SHnitke". Saratov: Amirit, 2021. 117 s.

10. Savina N.G. Vokal'noe vospitanie aktera dramaticheskogo teatra. Uchebnoe posobie N.G. Savina; Mvo. kul'tury Rossijskoj Federacii, FGBOU VPO "Habarovskij gos. in-t iskusstv i kul'tury", Kaf. rezhissury i aktyorskogo masterstva. Habarovsk: HGIIK, 2014. 172 s.