

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯМИ ОБРАЗОВАНИЯ

### Контроль дыхания при обучении вокалу сопрано

**Цзяньфан Чжан**

Бакалавр

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена

Санкт-Петербург, Россия

ZhangJiangfang@herzen.spb.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 04.01.2024

Принята 22.02.2024

Опубликована 30.03.2024

УДК 78.087.6:615.851.2-055.2

DOI 10.25726/h0174-9262-8166-j

EDN JMFZAG

ВАК 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)  
(педагогические науки)

OECD 05.03.HB EDUCATION, SCIENTIFIC DISCIPLINES

#### Аннотация

В рамках данной статьи рассматривается проблематика формирования навыков контроля дыхания при обучении вокалу сопрано. Автор подчеркивает значимость правильного дыхания для хорошего вокального исполнения, рассматривая не только роль дыхательного процесса в работе органов, участвующих в произнесении текста и голосе, но и влияние дыхания на качество звучания и выразительность исполнения. При анализе заявленной проблематики автор рассматривает правильное взятие дыхания перед началом пения, избегание придыхания на конкретных буквах, поддержание правильной позы и мимики во время выступления. Статья также затрагивает различные типы дыхания, их влияние на голос и вокальные возможности, связанные с этим. По мнению автора статьи, обучение вокалу сопрано включает в себя развитие навыков контроля дыхания, изучение термина «опора дыхания» и видов атак звука. Педагог должен обращать внимание на разнообразие атак и контроль дыхания для достижения выразительности исполнения, в том числе за счет постоянного выполнения упражнений и дыхательных практик (например, техники дыхания «железная рубашка»). В результате исследования автор приходит к выводу, что тембр голоса сопрано формируется под влиянием анатомии голосового аппарата, работы голосовых складок, дыхания и резонаторов, и требует скоординированной работы этих элементов для создания качественного звука, необходимого для успешного выступления и профессионального развития вокалиста.

#### Ключевые слова

сопрано, обучение, вокал, дыхание, упражнения, контроль дыхания.

#### Введение

Чтобы быть хорошим певцом, важно научиться правильно дышать, так как дыхание представляет собой основное действие органов, участвующих в произнесении текста и голосе. При вокальном исполнении первое действие сопрано заключается в вдохе, когда воздух втягивается в легкие, они наполняются и расширяются, второе действие состоит в выдохе, когда выдыхается имеющийся в легких воздух. Перед тем как начнется непосредственно пение, для сопрано важно правильно взять дыхание,

чтобы поражать слушателей долгими нотами и брать дыхание в конце фразы. Если фраза длинная, то дыхание можно взять на какой-нибудь остановке, избегая придыхания на букве «х». Лучше петь в положении стоя прямо, с отведенными назад плечами; рот должен быть открыт и спокоен. В мимике и жестах следует избегать аффектации и преувеличений, а язык должен занимать естественное положение во рту. Таковы основные правила вокального исполнения для сопрано, но навыки их непосредственной реализации во время выступления вырабатываются в период обучения вокалу, что будет более подробно рассматриваться в рамках настоящей статьи.

### Материалы и методы исследования

Существует несколько типов дыхания, которые различаются по особенностям и влиянию на работу голоса (рисунок 1).

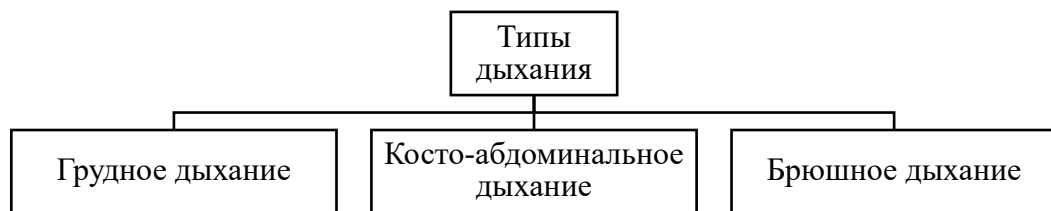


Рисунок 1. Типы дыхания

Рассмотрим представленные на рисунке 1 типы дыхания подробнее. Грудное дыхание характеризуется активной работой мышц грудной клетки, в то время как брюшное дыхание включает в себя сокращение диафрагмы и мышц брюшной полости. Выделяют также смешанное дыхание, называемое грудобрюшным (или косто-абдоминальным), в рамках которого задействуются мышцы грудной и брюшной полостей, а также диафрагма (Юэ, 2024). При формировании навыков контроля дыхания при обучении вокалу сопрано важно также познакомить обучающихся с термином «опора дыхания», под которым понимают важное взаимодействие дыхательных мышц, своими гибкостью и упругостью обеспечивающее качественный звук при исполнении вокального произведения. Атака звука или начальный момент работы голосовых складок и дыхания играет ключевую роль в формировании звучания, поэтому при обучении вокалу сопрано обучающийся должен познакомиться с различными видами атак, представленными на рисунке 2.

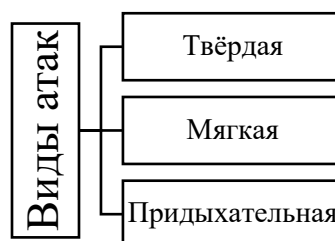


Рисунок 2. Виды атак

### Результаты и обсуждение

При обучении вокалу сопрано педагог должен обратить внимание учащегося на различные виды атак и специфику осуществления контроля дыхания при реализации каждой из них. Каждый тип атаки требует определенного уровня напряжения в момент создания звука. Например, для пения *legato* и легких украшений рекомендуется использовать мягкую атаку звука, которая способствует гибкости и свободе исполнения трели и шлейфера. Очень важно поддерживать общий тонус мышц дыхания и голосового аппарата и помнить, что мягкость звучания не должна ассоциироваться с недостаточным

дыханием или вялой атакой. Кантиленное пение на штрих *legato* требует длительного равномерного выдоха и умения удерживать вдох до конца фразы, особенно в медленном темпе. Во время атаки вокалист сознательно меняет работу своих голосовых связок и управляет дыханием для большей выразительности исполнения. Правильная певческая установка и атака звука играют важную роль в контроле и регуляции всего певческого процесса. Известно, что искусство пения неразрывно связано с искусством дыхания. Контролируемый выдох и правильное отношение к звуку способствуют качественному звуковедению и интонации. Процесс дыхания можно условно разделить на три основные фазы: вдох, задержку дыхания по необходимости и выдох. Задержка дыхания оказывает значительное влияние на тип атаки звука, и для успешной реализации любого типа атаки необходима гибкая координация мышц дыхания и смыкание голосовых связок. С этой точки зрения, атака звука представляет собой отправной пункт дыхания в момент начала звучания: дыхание вокалиста должно быть направлено узкой струей в верхнюю часть, как «укол» в корни верхних зубов (Сраджев, 2023).

На занятиях при формировании навыка контроля дыхания при обучении вокалу сопрано важно включать в программу произведения и упражнения, направленные на развитие различных типов атаки звука. Это могут быть упражнения для придыхательной атаки, когда голосовые складки не работают полностью, их размыкание затянато, и смыкание не слишком плотное во время фонации. Работа над придыхательной атакой особенно полезна для тех, кто склонен к излишнему напряжению гортани при использовании мелких вокальных украшений. С другой стороны, если начинающий певец испытывает слабость гортани, скорее всего это объясняется ухудшением функции голосовой щели, что может привести к утечке воздуха. Чтобы исправить эту проблему, рекомендуется выполнять упражнения для развития твердой атаки звука, которая стимулирует смыкание голосовых связок и работу мышц голоса.

При твердой атаке важно контролировать дыхание: активная задержка воздуха перед началом фонации поможет достичь качественного смыкания голосовых связок, после чего воздух, легко пропуская через них, инициирует звучание, характерное для твердой атаки звука. При работе над драматическими произведениями с экспрессивными украшениями важно уделять внимание задержке воздуха перед фонацией. Пауза между вдохом и началом фонации должна быть минимальной, так как задержка воздуха способствует корректной атаке и предотвращает утечку воздуха в начале звукоизвлечения. В некоторых ариях, требующих исполнения на штрих *staccato*, целесообразно использовать твердую атаку. Важно следить за работой голосовых связок, чтобы они соприкасались, но не сталкивались слишком сильно друг с другом. Украшения на *staccato* могут также выполняться с помощью мягкой атаки при активной работе мышц дыхания. Один из распространенных методов для развития этого навыка – активная работа с брюшной стенкой и контроль диафрагмы. Каждый звук на *staccato* не должен сопровождаться изменением позиции дыхания. Подобные упражнения помогут улучшить контроль дыхания и технику исполнения (Горбунова, 2019).

Индивидуальный тембр голоса сопрано зависит от анатомических особенностей голосового аппарата, работы голосовых складок и дыхания, а также от работы резонаторов, но также может меняться под влиянием самого вокалиста. Для формирования высококачественного и богатого тембром звука обучающемуся вокалу сопрано важно правильно скоординировать дыхание, работу голосовых складок и атаку звука (Старцева, 2021). У китайских исполнителей при обучении вокалу сопрано часто практикуется техника дыхания «железная рубашка», истоки которой уходят в древние времена, когда даосские мастера наблюдали тип дыхания у человеческого зародыша в утробе матери. В этот период отсутствует легочная вентиляция, поэтому энергия Ци и физиологические жидкости распределяются при помощи мышечных пульсаций, аналогичных тем, которые используются в практике дыхания «железная рубашка». С возрастом человек переходит на легочное дыхание, оно становится поверхностным, а органы брюшной полости теряют подвижность, что приводит к ухудшению циркуляции физиологических жидкостей и снижению давления Ци. Применение правильной практики дыхательных упражнений техники «железная рубашка» способствует увеличению энергетического давления Ци в органах брюшной полости и их распределению по всему телу. В частности, в рамках формирования навыков контроля за дыханием при обучении вокалу сопрано в Китае педагоги обучают правильному выполнению упражнений, включающих нижнебрюшное дыхание, дыхание на наклонной доске, укрепление мышц

брюшной полости и нижнебрюшное дыхание в положении стоя. Эти дыхательные практики направлены на укрепление органов и упаковку направление энергии Ци в части и органы тела, помогают сохранить энергию и восстановить гармонию в организме и, что немаловажно, добиться красивого и качественного звучания голоса.

При формировании навыков контроля дыхания при обучении вокалу сопрано важно уделить внимание развитию колоратурной техники пения, учитывая связь между ее усовершенствованием и манерой дыхания. Классификация типов певческого дыхания играет ключевую роль в учебном процессе, влияя на формирование звучания и воздействуя на принципы звуковедения в пении. Правильный певческий вдох, сопровождаемый активной работой мышц, определяет атаку звука и формирование *legato*, *staccato* или *non legato* при исполнении. Изучая особенности штрихов и орнаментики, сопрано стоит овладеть реберным, брюшным или смешанным дыханием. Например, для штриха *legato* чаще всего используется смешанный тип дыхания, который обеспечивает расширение грудной клетки и активную работу диафрагмы. Нижнереберный тип обеспечивает максимальный объем воздуха, но при использовании данного типа необходимо контролировать темп вдоха, чтобы избежать форсирования звука. Для поддержания певческого звука и свободы голоса сопрано необходимо соблюдать полнозвучность и правильную циркуляцию дыхания. Работая над исполнением пассажей и трелей, педагог должен уделять внимание ровному и экономичному выдоху: нужно уметь ощущать работу низкого дыхания во время фонации голосовых связок (Юркина, 2023).

Один из секретов школы *bell canto* – пение на малом дыхании, что позволяет выстроить правильную позицию и экономно использовать воздух. Педагог должен научить вокалиста поджимать живот перед вдохом, чтобы петь на затаенном дыхании и достичь качественного исполнения трелей и певческих пассажей (Круглова, 2022). В ходе формирования навыков контроля дыхания при обучении вокалу сопрано педагог должен познакомить учащихся с физическими упражнениями, используемыми для подготовки вокального аппарата и помогающими разогреть его перед выступлением.

1. Первое упражнение включает нежные нажатия на крылышки носа при издании звука через нос. Это упражнение повторяется 20 раз.
2. Второе упражнение предполагает делание вращательных движений языком по внешней стороне зубов. Это упражнение выполняется 10 раз в каждую сторону.
3. Третье упражнение включает вытягивание губ вперед и вибрирование губами на высоком тоне, имитируя звук поющей лягушки. Это упражнение также повторяется несколько раз.
4. Четвертое упражнение предполагает потирание грудной клетки согнутыми в кулаки руками.

Для выступающего важно, чтобы глаза были мягкими и улыбчивыми во время выступления, а голос звучал высоко и спокойно: сопрано необходимо в ходе пения использовать «голосовые краски» и поддерживать артикуляцию, чтобы голос не уставал. Важную роль в этом процессе играет и распределение дыхания и силы голоса, позволяющие удерживать внимание слушателей и создавать эффективное выступление.

При формировании навыков контроля за дыханием вокалист должен осознавать, что данный момент является важным аспектом, внимание которому следует начинать уделять еще до начала выступления. Дыхание должно быть ровным и глубоким, а не перерывистым или излишне длинным. Важно также делать вдох через рот и нос одновременно, приоткрыв рот, чтобы создать оптимальное положение для работы всех мышц вокального аппарата. При выступлении нужно стараться избегать слишком длинных фраз на одном дыхании, чтобы не перегружать связки. Это поможет голосу не уставать, особенно, если вокальное выступление рассчитано на продолжительное время. Подготовка вокалиста к выступлению начинается задолго до выхода на сцену: она начинается еще дома, когда вокалист готовится и настраивается на пение. Такой настрой помогает выступающему идти на сцену с уверенностью и достоинством. Вокалисту важно сохранять спокойствие даже при сильном волнении перед выступлением: если необходимо успокоиться, рекомендуется сделать несколько медленных вдохов и выдохов, а для снижения напряжения следует погладить кончик языка. Программу концерта следует строить по нарастающей, сменяя тяжелые произведения более легкими, чтобы дать

возможность организму немного отдохнуть. Большое внимание следует уделять и культуре выступления, навыкам достойного поведения на сцене, без излишних махов руками или глубоких поклонов. Завершать выступления рекомендуется на высокой ноте, чтобы публика не была утомлена, а сам концерт «не угас» после своего пика.

### **Заключение**

При подготовке концерта следует учитывать и жанр исполняемых вокальных произведений, ведь каждый жанр – лирический, лирико-драматический или драматический – требует особых настроек гортани и рта, что сильно влияет на дыхательный процесс певца. Например, для создания лирического звучания необходимо увеличить внутрибронхиальное давление за счет уменьшения активности туловищного дыхания, тогда как драматический характер требует активизации туловищного дыхания. Некоторые вокальные произведения сочетают в себе и лирические, и драматические элементы, требуя сбалансированного подхода к дыханию.

В данном случае исполнителю важно сохранять правильную вокальную позицию, где низ живота слегка поджат, а ребра грудной клетки слегка расширены еще до начала вдоха. Для легкости исполнения трелей или форшлагов рекомендуется использовать реберный тип дыхания или петь на затаенном дыхании. Для штриха *staccato* эффективно использовать верхнереберное дыхание, создающее легкую циркуляцию воздуха и упрощающее выдох. Небольшой вдох позволяет достичь нужной дыхательной активности и избежать чрезмерного давления на голосовой аппарат, что может привести к потере гибкости и качества звучания. Однако важно помнить, что выбор типа дыхания должен быть индивидуален для каждого исполнителя и учитывать его физиологию и тип голоса. Сочетание различных типов дыхания должно опираться на стиль произведения, его эмоциональное содержание, динамику и другие музыкальные характеристики.

### **Список литературы**

1. Горбунова Т.В., Светлова О.А. Мелодическая орнаментика в классе сольного пения (методы работы над штриховой палитрой). Новосибирск: Новосибирская государственная консерватория имени М.И. Глинки, 2019. 48 с.
2. Круглова Е.В. Виртуозы высокого ранга // Музыка и время. 2022. № 8. С. 24-28.
3. Сраджев В.П., Юй Ч., Ян Ц. Самостоятельные занятия в области вокально-технического развития в начальный период обучения вокалиста // Проблемы и перспективы совершенствования начального периода обучения академическому пению. Белгород, 2023. С. 79-86.
4. Старцева Д.В. Значение вокальных упражнений в развитии певческих навыков будущих педагогом музыкантов // Интеграция искусств в современном художественном образовании. Орел, 2021. С. 132-137.
5. Юркина О.В. Обучение эстраднему вокалу: основные компоненты современных вокальных техник // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования. М., 2023. С. 57-67.
6. Юэ С. Методика обучения академическому пению // Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации. Пенза, 2024. С. 155-163.

### **Breath control during soprano vocal training**

**Jiangfang Zhang**

Bachelor

A.I. Herzen Russian State Pedagogical University

St. Petersburg, Russia

ZhangJiangfang@herzen.spb.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

Received 04.01.2024

Accepted 22.02.2024

Published 30.03.2024

UDC 78.087.6:615.851.2-055.2

DOI 10.25726/h0174-9262-8166-j

EDN JMFZAG

VAK 5.8.2. Theory and methodology of teaching and upbringing (by fields and levels of education) (pedagogical sciences)

OECD 05.03.HB EDUCATION, SCIENTIFIC DISCIPLINES

### **Abstract**

Within the framework of this article, the problems of the formation of breathing control skills in teaching soprano vocals are considered. The author emphasizes the importance of proper breathing for good vocal performance, considering not only the role of the respiratory process in the work of the organs involved in the pronunciation of the text and voice, but also the influence of breathing on the sound quality and expressiveness of performance. When analyzing the stated issues, the author considers the correct taking of breath before starting singing, avoiding hyperventilation on specific letters, maintaining the correct posture and facial expressions during the performance. The article also touches on various types of breathing, their effect on the voice and the vocal capabilities associated with it. According to the author of the article, soprano vocal training includes the development of breathing control skills, the study of the term «support of breathing» and types of sound attacks. The teacher should pay attention to the variety of attacks and breath control in order to achieve expressive performance, including through constant exercise and breathing practices (for example, the «iron shirt» breathing technique). As a result of the research, the author comes to the conclusion that the timbre of the soprano voice is formed under the influence of the anatomy of the vocal apparatus, the work of vocal folds, breathing and resonators, and requires coordinated work of these elements to create high-quality sound necessary for successful performance and professional development of the vocalist.

### **Keywords**

soprano, training, vocal, breathing, exercises, breath control

### **References**

1. Gorbunova T.V., Svetlova O.A. Melodic ornamentation in the class of solo singing (methods of working on the stroke palette). Novosibirsk: Novosibirsk State Conservatory named after M.I. Glinka, 2019. 48 p.
2. Kruglova E.V. Virtuosi of high rank // Music and time. 2022. № 8. pp. 24-28.
3. Sradzhev V.P., Yu Ch., Yang Ts. Independent studies in the field of vocal and technical development in the initial period of vocalist training // Problems and prospects of improving the initial period of academic singing training. Belgorod, 2023. pp. 79-86.
4. Startseva D.V. The importance of vocal exercises in the development of singing skills of future musicians by a teacher // The integration of the arts in modern art education. Orel, 2021. pp. 132-137.
5. Yurkina O.V. Pop vocal training: the main components of modern vocal techniques // Pedagogy and psychology in the modern world: theoretical and practical research. M., 2023. pp. 57-67.
6. Yue S. Methods of teaching academic singing // Modern science: current issues, achievements and innovations. Penza, 2024. pp. 155-163.