

А. В. Ковалёв,

*старший преподаватель кафедры эстрадной музыки
учреждения образования «Белорусский государственный университет
культуры и искусств»*

ВНЕДРЕНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ ВОКАЛЬНОГО ИСПОЛНИТЕЛЯ

Аннотация. В состоянии вокального исполнительства существенным препятствием стала пандемия коронавируса, который поражает рабочий инструмент исполнителя – систему внешнего дыхания, являющуюся механизмом сообщения с внешней средой. Слабое развитие системы внешнего дыхания – одно из основных препятствий в формировании профессиональных качеств вокального исполнителя. В статье рассматривается влияние специализированных дыхательных упражнений на профилактику, развитие, долготейшее сохранение специальной работоспособности и реабилитацию голосового аппарата в случае поражения дыхательных путей. При использовании данных упражнений улучшается кровоток и увеличивается диффузия кислорода для обеспечения работающих мышц. Выполнение специализированных дыхательных упражнений для вокалистов обеспечивает тренированность, специфическую адаптацию организма, а также повышает устойчивость к неблагоприятным внешним факторам, что позволяет достигать высоких результатов в вокальном искусстве.

Ключевые слова: вокал, дыхание, тренировка, упражнение, развитие.

A. Kovalyov,

*Senior Lecturer of the Department of Variety Music of the Educational
Institution "The Belarusian State University of Culture and Arts"*

IMPLEMENTATION OF SPECIALIZED BREATHING EXERCISES IN THE PROCESS OF PREPARATION OF A VOCAL ARTIST

Abstract. For several years now, the coronavirus pandemic has been a significant obstacle to the development of vocal performance. The coronavirus mainly affects the performer's working tool – the external respiration system, which is the mechanism for communicating with the external environment. Weak development of the external respiration system is also one of the main obstacles in the development of the professional qualities of a vocalist. This article discusses the impact of breathing exercises on the prevention, development, long-term preservation of special

performance and rehabilitation of the vocal apparatus in case of damage to the respiratory tract. These exercises improve blood flow and increase oxygen diffusion to provide working muscles. Performing specialized breathing exercises for vocalists provides fitness, specific adaptation of the body, and also increases resistance to adverse external factors, which allows achieving high results in vocal art.

Keywords: vocals, breathing, training, exercise, development.

Кардиореспираторная система – сложный эволюционный механизм, благодаря которому в нашем организме происходят различные химические реакции, в том числе и окислительно-восстановительные. Именно они отвечают за пополнение ресурсов энергии. Вокал – энергозатратный вид деятельности, чем выше уровень исполнения, тем выше уровень затрат. Основные процессы превращения энергии происходят в клетках (тканевое, или клеточное, дыхание). Существуют два основных процесса получения энергии – аэробный и анаэробный. Процесс пения является таким видом деятельности, который использует смешанный вид энергообеспечения, используя оба процесса получения энергии. Однако, ввиду того, что концертное выступление подразумевает процесс достаточно продолжительный по времени, основой является аэробный процесс окисления. Кислород доставляется к клеткам в результате деятельности сердечно-сосудистой системы. Сам же кислород поступает в организм благодаря системе внешнего дыхания. Так сложилось, что именно эта система является рабочим инструментом вокального исполнителя и берет на себя основную нагрузку. К сожалению, современное вокальное исполнительство оперирует данными только относительно внешнего дыхания, игнорируя работу вокального аппарата с точки зрения единого целостного организма. А слабое развитие системы внешнего дыхания является одним из основных препятствий в становлении профессиональных качеств вокального исполнителя.

Цель данной статьи – предложить инструмент для улучшения качественных показателей, реабилитации и профессионального долголетия.

Физическая культура при индивидуальном подходе к сегменту вокального исполнительства может обеспечить значи-

тельный вклад в подготовку высококвалифицированного исполнителя [3, с. 350].

Дыхательные упражнения – не новое слово в вокальной деятельности, однако современный инструментарий подходит исключительно для начинающих певцов и мало пригоден для исполнителя высокого уровня. Именно поэтому большинство педагогов отказываются от их использования, тем самым пренебрегая потенциалом воздействия на вокальный сегмент культуры.

В данной статье предлагаются упражнения, которые являются синтезом вокальных и дыхательных упражнений с возможностью применений двигательных действий.

Их основная цель:

- профилактика. Направлена на сохранение и укрепление здоровья, а также предупреждение развития в организме различных патологических процессов;

- развитие. Повышение специальной работоспособности и долгосрочное (в том числе и многолетнее) удержание высокого уровня вокального мастерства;

- реабилитация. Поиск эффективных средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических, психологических и социальных функций, обеспечивающих полноценное восстановление функциональных возможностей различных систем организма, позволяющее максимально быстро вернуться в рабочее состояние.

Развитие каждого физического качества происходит в результате адаптационных, функциональных и морфологических изменений в организме [4, с. 58].

Применение данных упражнений позволяет добиться значительных физиологических и морфофункциональных изменений, повысить уровень физических качеств и оказать значительное влияние на развитие экспираторных мышц, и в первую очередь диафрагмы.

Диафрагма хорошо поддается тренировке. У лиц, имеющих хорошее физическое развитие, мышечная часть диафрагмы значительно лучше и по размеру значительно больше, чем у лиц, физически менее развитых [2, с. 220].

Предварительные исследования, проведенные на базе БГУКИ, подтвердили, что использование средств физической

культуры и дыхательных упражнений позволило повысить качественные и количественные показатели вокального исполнителя, которые коррелировали с показателями развития кардиореспираторной системы.

Также многие исследования подтверждают, что регулярное выполнение дыхательных упражнений помогает повысить функциональные возможности организма.

Дыхательные упражнения позволяют не только укрепить мышцы, принимающие участие в акте дыхания, и увеличивают подвижность диафрагмы и грудной клетки, но и способствуют повышению функциональных резервов организма [1, с. 62].

Данные дыхательные упражнения нового типа применяются в подготовительной части урока и выполняют роль разминки. В начале обучения они захватывают и основную часть урока, позволяя корректировать технику исполнения, а в более продвинутом обучении служат вспомогательным средством для решения проблемных мест в исполняемом произведении. При обучении в основном используется цикл из пяти упражнений, где первое, третье и пятое – дыхательные. Воздействуя на организм, эти упражнения влияют сразу на управляющую, транспортную и исполнительную системы.

Данные упражнения улучшают кровоток и увеличивают диффузию кислорода для обеспечения работающих мышц. Благодаря слаженной работе экспираторных мышц и диафрагмы, которая в данном контексте является антагонистом выдоху, увеличивается венозный возврат, который снимает нагрузку с работы сердца, а за счет большего количества крови в малом круге уменьшает кислородный дефицит, предотвращая процессы гипоксии в работающих мышцах.

Первое упражнение положительно влияет на мобилизацию организма, рабочих систем и мышц, участвующих в процессе фонации, позволяет активизировать процессы вработывания, а также повышает возбудимость определенных зон головного мозга, отвечающих за вокальную деятельность. Второе дыхательное упражнение является значительным фактором в развертывании реакций срочной адаптации, а также существенной основой для дальнейшего развития голосового аппарата и технических возможностей. К моменту использования данного упражнения организм должен быть достаточно разогрет и

подготовлен. Данное упражнение, с точки зрения вокала, позволяет расширить вокальный диапазон и сгладить переходы между регистрами; формируются положительные обратные связи рефлекторной реакции. Вместе с тем можно отметить сатурацию излучаемого звука, что говорит о насыщении голоса гармониками и обертонами. Последнее распевочное упражнение за счет высокого насыщения крови кислородом и смещения кислотности крови в щелочную сторону нивелирует негативное влияние метаболитов, образовавшихся в результате интенсивной вокальной нагрузки, при этом улучшая передачу нервного импульса к рабочим мышцам.

Выполнение специализированных дыхательных упражнений для вокалистов обеспечивает специфическую адаптацию организма, позволяя достигать высоких результатов в вокальном искусстве.

1. Бондаренко, К. К. Влияние дыхательных упражнений на функциональное состояние студентов в группах специального отделения / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы II Всерос. науч. конф. (Якутск, 30 марта 2018 г.) / Чурапчинский гос. ин-т физ. культуры и спорта; под ред. С. С. Гуляевой, А. Ф. Сыроватской. – Чурапча, 2018. – С. 61–65.

2. Иванецкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учеб. для ин-тов физ. культуры / М. Ф. Иванецкий; под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – Изд. 7-е. – М. : Олимпия, 2008. – 624 с.

3. Ковалев, А. В. Синергизм физической культуры и вокального искусства: новые горизонты взаимодействий / А. В. Ковалев // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2020. – Ч. 1. – С. 347–352.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.