

ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ У ВПРАВАХ НА ДИХАННЯ ДЛЯ АКАДЕМІЧНИХ ВОКАЛІСТІВ

HEALTH TECHNIQUES IN BREATHING EXERCISES FOR ACADEMIC VOCALISTS

Стаття присвячена одній із актуальних проблем підготовки до професії, у компетенцію яких входить управління диханням. До таких професій належать співаки-вокалісти, артисти хору, студенти музичних навчальних закладів. У всіх різновидах вокалу безперечним є підхід до оволодіння диханням, яким забезпечується довге професійне життя співака.

Підхід до роботи над диханням організують із оздоровчих позицій. Відомі системи, які використовують у лікувальній практиці і які не мають у своїй структурі протиріч із методиками академічного співочого виховання. У роботі з розвитку професійного дихання застосовувалися засоби немедикаментозних безапаратних оздоровчих методів. Активуюче, або мобілізуюче дихання здебільшого застосовують у підготовчій частині занять, перед виконанням співочих вправ і творів.

Дихальні вправи ефективні при позитивному психоемоційному налаштуванні: кожен вдих супроводжується відчуттям оздоровлюючої життєвої сили, енергії, найсильнішим почуттям радості і отриманням задоволення. Затримка дихання – засвоєння цієї сили; затримка в спеціальних вправах із напругою і максимальним часом – відчуття повного поглинання енергії. Видих – вивільнення непотрібного, неактивного і зайвого для організму. Кожен цикл (вдих-затримка-видих) – сприйняття найтонших особливостей свого тіла, сходження на сходинку до здоров'я і прекрасного співу. Свідоме регулювання ритму дихання і обсягу вентиляції легень може нормалізувати фізіологічні процеси і помітно поліпшити не лише професійні співочі досягнення, а й психологічний стан. Використання методик роботи над правильним диханням дозволяє досягати професійної мети у роботі співаків, музикантів різних спеціальностей. Не менш важливим завданням, яке розв'язують у професійній роботі оволодінням співом, виявляється зміцнення здоров'я різних систем організму.

Ключові слова: управління диханням, ліквідація глибокого дихання, професійне оздо-

ровче дихання, довге професійне життя співака, дихальні вправи.

The article is devoted to one of the urgent problems of preparation for professions, the competence of which includes the management of respiration. Such professions include singers-vocalists, choir artists, students of music schools. In all types of vocals, the approach to mastering the breath is indisputable which ensures a long professional life of the singer.

The approach to work on breathing is organized from health-improving positions. There are systems of work on breathing, which are used in medical practice and which do not have in their structure contradictions with the methods of academic singing education. Activating or mobilizing breathing is usually used in the preparatory part of classes, before performing singing exercises and works. Soothing breathing – after classes.

Breathing exercises are effective with a certain psycho-emotional setting: each breath is accompanied by a feeling of healing vitality, energy, the strongest feeling of joy and pleasure. Respiratory arrest – the assimilation of this force; delay in special exercises with tension and maximum time – a feeling of complete absorption of energy. Exhalation – the release of unnecessary, inactive and unnecessary for the body. Each cycle (inhale-delay-exhale) – the perception of the subtle features of your body, climbing the step to health and beautiful singing. Conscious regulation of respiratory rhythm and lung ventilation can normalize physiological processes and significantly improve not only professional singing achievements, but also the psychological state. The use of methods of working on proper breathing allows you to achieve the professional goal of singers, musicians of various specialties. No less important task, which is solved in professional work by mastering singing, is to strengthen the health of various body systems.

Key words: breath control, elimination of deep breathing, professional health breathing, long professional life of the singer, breathing exercises.

УДК 37.211.24

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-1.19>

Щенко М.В.,

викладач кафедри теорії музики та вокалу

Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Дослідження багатьох авторів доводять, що професії, до компетенцій яких входить управління диханням, вимагають спрямованої роботи з володінням комплексами дихальних вправ. До таких професій належать співаки-вокалісти, артисти хору, студенти музичних навчальних закладів.

У сучасній музичній культурі існує поділ виховання співочого голосу на академічний і естрадний вокал. Такий поділ є досить умовним, про що свідчить успіх багатьох академічних співаків у виконанні популярних творів, які відносять до естрадного напрямку. У системі музичної освіти, в педагогічних навчальних закладах, у тому

числі і тих, у яких ведеться підготовка естрадних музикантів, у навчальних планах є дисципліна «Вокал». Співоча підготовка у кожному з напрямів повинна включати класичну і академічну основи співу. Насамперед це відноситься до оволодіння диханням. При всіх відмінностях академічного та естрадного вокалу безперечним є підхід, яким забезпечується довге професійне життя співака. Тому очевидно, що підхід до роботи над диханням повинен бути організований насамперед із оздоровчих позицій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Є безліч вітчизняної та зарубіжної літератури, присвяченої розвитку навичок співочого дихання із

застосуванням різного виду дихальної гімнастики («звучної» і «беззвучної»). Існують системи роботи над диханням, які використовують у лікувальній практиці і які не мають у своїй структурі протиріч із методиками академічного співочого виховання. У роботі Н. Івасик [1] наведено огляд поширених методик безапаратного тренування дихання, спрямованих на лікування. Проблема дихання значне місце займає в методиках оздоровлення у фізичних заняттях [2].

Ю.А. Ковнер (1976 рік, [3]) розробив систему вправ для вироблення чіткої дикції, для розвитку дихальних м'язів, м'язів артикуляційного апарату, для вміння розслабитися, знімати зайву напругу. Для допомоги в оволодінні співочим звукоутворення Ю.А. Ковнер з успіхом застосовував систему спеціальних вправ. Суть методики розвитку голосу Ю.А. Ковнера полягає у точних прийомах тренування дихальних м'язів і всього вокально-мовного апарату. Ці тренувальні вправи допомагають виробити правильне налаштування голосу, збагатити його за рахунок резонування у грудному і головному резонаторах. Збереження грудної і головної резонації протягом усього діапазону призводить до однорідного звучання голосу без перелому регістрів. Для того, щоб передбачувана система тренувальних вправ дала бажані результати, необхідно виконувати певні правила.

Ю.А. Ковнер радить, що тренування дихання необхідно починати із активного видиху, потім зробити невелику паузу, поки з'явиться необхідність вдиху. Вдих слід робити безшумно, повільно, помірно, заповнюючи легені, але не до відмови (тренування такого повноцінного дихання корисне для організму людини взагалі: і в житті, і в роботі, і для фізичних вправ), оскільки правильне дихання оздоровлює організм. До цього необхідно додати загартовування організму водними процедурами.

Відомий український педагог П.В. Голубєв [4] вважав, що більшість висловлювань із рекомендацією щодо певного способу «правильного» дихання характеризується досить істотними недоліками, насамперед відсутністю необхідного обліку індивідуальних властивостей кожного співочого організму.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Свідоме регулювання ритму дихання і обсягу вентиляції легень може нормалізувати фізіологічні процеси і помітно поліпшити не лише професійні співочі досягнення, а й психологічний стан. Оскільки спів є найскладнішою функцією органів дихання, то вправи, які розвивають співочий голос, на шляху до оптимального розвитку насамперед спираються на природне дихання. У співі ритм дихання продиктований музичним текстом і узгоджується з ним. У цьому сенсі дихання є динамічним процесом, який зумовлює вибір системи дихальних вправ.

Розвиток вчительських мовних, співочих навичок, оптимальна його методика не є однаковими із завданнями підготовки артистів опери, співаків в естрадних жанрах. Але є спільне – забезпечення здорового функціонування мовного апарату людей, для яких є професійною необхідністю велика тривалість роботи голосового апарату.

Метою статті є аналіз і вибір оптимальної системи дихальних вправ як основи розвитку системи дихання для різних професій із високими професійними навантаженнями голосу.

Виклад основного матеріалу. Із методичних робіт з описом спостережень за диханням відомо, що укорочений видих і подовжений вдих надають активуючу дію на нервову систему, а подовжений видих з укороченим вдихом – заспокоюють і розслаблюють її.

Активуюче, або мобілізуюче дихання здебільшого застосовують у підготовчій частині занять. Доцільно застосовувати активізує дихання перед виконанням співочих вправ і творів. При виконанні активуючого дихання роботу розділяють на кілька елементів за збільшуваною складністю: від двох секунд – вдих, далі – затримка, чотири секунди – видих, до збільшення до 16-8-4 поступово за 3-4 тижні занять.

Заспокійливе дихання застосовують після занять. Ознакою ефективності занять є легка втома голосового апарату. Заспокійливе дихання характеризується поступовим подовженням видиху і збільшенням часу пауз після видиху за схемою: одна секунда – вдих, дві секунди – видих, дві секунди – пауза. До чотирьох секунд – вдих – десять секунд – видих, шість секунд – пауза. Удари серця можна вважати засобом рахування часу.

Активуюче дихання сприяє мобілізації сил організму, а заспокійливе – прискорює відновлення, знижує нервово-м'язову і емоційну збудливість. Для зняття втоми, нервової напруги, розвитку голосу, профілактики захворювань дихальної системи іноді застосовують методику трифазного дихання.

Дихальні вправи у першій половині ХХ ст. здебільшого використовували у лікуванні респіраторних захворюваннях, а також у професійній підготовці співаків, дикторів, вчителів і спортсменів [5]. Відомими були системи трифазного дихання Л. Кофлера, О. Лобанової і Е. Лук'янової. Відмінністю цієї методики є фіксація уваги на паузі, яка настає після видиху. Пауза використовується для того, щоб вдих здійснювався мимовільно, як природна потреба. Послідовність трифазного дихання: видих-пауза-вдих. Між вдихом і видихом паузи немає.

Один із найстаріших засобів лікувальної дихальної гімнастики – дихальна гімнастика А.Н. Стрельникової [6] – це немедикаментозний оздоровчий метод, створений на межі 30-40-х років ХХ ст. як

засіб для відновлення співочого голосу. Дихальна гімнастика А.Н. Стрельникової включає безліч вправ, проте базовими з них є три: «Долоньки», «Погончики» і «Насос». Ці вправи присутні у всіх спеціалізованих комплексах, спрямованих на лікування тих чи інших захворювань, вони є основою для використання цієї методики в академічній роботі з голосом.

Вважаємо доцільною таку модифікацію методики у роботі з постановки і розвитку дихання з академічною спрямованістю. *Вправа «Долоньки»*. Початкове положення – стоячи або сидючи прямо, руки зігнуті в ліктях, долоні – від себе. Стискають долоні в кулаки, одночасно роблять різкі і гучні вдихи. Після завершення серії із 8 вдихів недовгий відпочинок і повторення вправи, усього 20 серій по 8 вдихів. *Вправа «Погончики»*. Початкове положення – стоячи або сидючи прямо, ноги трохи ширше ширини плечей, руки на рівні поясу, долоні стиснуті в кулаки. На вдиху різко опускають руки, розтискають кулаки і розчіплюють пальці, із максимальною силою напружуючи кисті і плечі. Усього виконують 8 серій по 8 разів. *Вправа «Насос»*. Початкове положення – стоячи або сидючи прямо, ноги трохи ширше ширини плечей. Голосно вдихнути і повільно нахилитися, здійснити один нахил у секунду. Зробити вдих і випрямитися, видихнути через рот. Наступні секунди знову нахилитися, і так до восьми видихів, а потім так само повільно повернутися у вихідне положення. Виконувати 8 серій по 8 разів.

Одним із засобів лікувальної дихальної гімнастики, який застосовується і нині, є метод вольової ліквідації глибокого дихання, створений на основі методики К.П. Бутейко [7], яка може слугувати гіпоксичним тренуванням в оздоровчих заняттях і у спорті. Суть методики К.П. Бутейко – це довільна гіповентиляція легень. Гіповентиляція призводить до гіпоксемії та гіпоксії тканин, паралельно розвивається гіперкапнія, що призводить до розширення бронхів і підвищення артеріального тиску. Застосовують гіповентиляцію і затримки дихання на вдиху і на видиху при різних фізичних вправах, що добре тренує стійкість до гіпоксії і розширює адаптивні можливості організму.

В останнє десятиліття ХХ ст. метод подолання глибокого дихання вдосконалив В.Ф. Фролов (1997). Цей метод набув широкого розповсюдження [8]. Учений сформулював і теоретично обґрунтував доцільність діафрагмального типу дихання як основного моменту для досягнення високого впливу на багато процесів в організмі. Методика В.Ф. Фролова спрямована на формування типу дихання, яке по суті є основним типом співочого дихання.

Співоче дихання – черевне, або діафрагмове, воно є головним фактором, який визначає якісні характеристики одержуваного звуку. Тому поста-

новка дихання при співі є одним із найважливіших завдань для того, щоб навчитися красиво співати. Черевний подих освоюють із диханням у системах йоґів – це свідомо контрольоване і регульоване дихання. Контроль ритму здійснюється за ударами пульсу (скороченнями серця). Одне скорочення серця – це одиниця виміру тривалості вдиху, затримки дихання і видиху.

Дихання здійснюється через ніс, якщо спеціально нічого іншого не вказано, а видих – через рот. Займатися дихальною гімнастикою краще вранці натщесерце або через 2 години після прийому їжі. Вправи можна виконувати лежачи, стоячи, сидючи на стільці або на підлозі (сидять по-турецьки, в позі лотоса або в позі полулотоса). Хребетний стовп обов'язково випрямлений, голова, шия і тулуб становлять пряму лінію, м'язи обличчя і рук розслаблені, руки лежать на колінах.

При диханні йоґів вдих особливий, його потрібно відчувати і зрозуміти. Ніздрі при вдиху і видиху зовсім пасивні. Вдих робиться не носом, а ротом, струмінь повітря вдаряє в задню стінку носоглотки і горла. При вдиху повітря ніби ковтається, а при видиху – ковзає уздовж горла (вдих – звук «Са!!!», видих – «Ху!!!»).

Основна вправа дихальної гімнастики йоґів – це повне дихання, яке включає три елементи: черевне (нижнє, діафрагмальне), грудне (середнє, реберне) і ключичне (верхнє). Спочатку освоюється кожен елемент окремо. Черевне дихання освоюють лежачи або стоячи (сидючи його освоїти важче). Необхідно зробити видих, при цьому живіт підтягується (діафрагма піднімається вгору). Потім слід вільно вдихнути, повільно, через ніс, живіт випинається (діафрагма опускається), грудна клітка нерухома. Нижня частина легень наповнюється повітрям (живіт випинається). При видиху живіт підтягується, діафрагма піднімається, повітря виштовхується із нижніх часток легень. У черевному диханні бере участь лише діафрагма (ребра і міжреберні м'язи нерухомі). Черевний подих сприяє венозному поверненню крові до серця, знижує артеріальний тиск, масажує органи черевної порожнини.

Реберне (середнє) дихання виконують стоячи, лежачи або сидючи. Після видиху через ніс (ребра при цьому опускаються) необхідно зробити повний тривалий вдих, розширюючи грудну клітку, живіт при цьому не випинати. Видих роблять через ніс, ребра стискаються, а повітря витісняється із середньої частини легень. Середнє дихання покращує кровообіг у печінці, шлунку, нирках, селезінці, підшлунковій залозі.

Верхнє дихання виконується стоячи, сидючи або лежачи. Після видиху необхідно зробити повільний вдих через ніс, піднімаючи ключиці і плечі, заповнюючи повітрям верхні відділи легень (ніби нюхаємо квіти). Діафрагма знаходиться

в піднятому положенні, легені не можуть розширюватися вниз. Анатомічно верхня частина легень – найменша, тому обсяг повітря невеликий. При видиху плечі повільно опускають униз, живіт і середня частина грудної клітини залишаються нерухомими. При верхньому диханні покращується функція прикореневих лімфатичних вузлів легень, підвищується захисна функція, краще вентилуються верхні відділи легень.

Повне дихання йогів – основна вправа із контрольованого дихання, в якому об'єднуються усі три типи дихання. Вихідне положення – стоячи або сидячи, голова, шия і хребет знаходяться на одній лінії. Починають із енергійного видиху (втягнути стінку живота). Потім починають вдихати через ніс зевом, рухом діафрагми необхідно випнути живіт і заповнити повітрям нижню частину легень, потім розширити нижню і середню частину грудної клітки і наповнити їх повітрям, підняти плечі і заповнити верхню частину легень, у цей час живіт підтягується. У процесі вдиху повітря надходить безперервним струменем і чується характерний шум у носоглотці (ніби шум насоса: «Са!!!»). Видих виконують через ніс, при цьому чується звук «Фу!!!», який здійснюють теж носоглоткою, втягуючи живіт. Повітря видалається із нижньої частини легень, потім необхідно стиснути ребра, опустити плечі і вкінці видиху втягнути живіт, виштовхнувши залишки повітря.

Ритмічне дихання – це повне дихання, синхронізоване з ударами серця або пульсом, або за відчуттям серцебиття. Удари серця добре відчуються при повному диханні. Вдих здійснюється на два удари пульсу, а видих – на 4. Видих завжди повинен бути удвічі довшим, аніж вдих. Наступний ритм дихання – це вдих на два удари пульсу, затримка на два і видих на чотири. Далі – вдих на чотири удари пульсу, затримка – на два, видих – на вісім. Так підходимо до ритму: вдих – на чотири удари, затримка – на чотири удари, видих – на вісім ударів пульсу. Потім можна тренувати затримку дихання до 16 ударів пульсу, послідовно збільшувати видих теж до 16 ударів пульсу. Отримуємо такий ритм: вдих – на вісім ударів пульсу, затримка – 16 ударів, видих – 16 ударів. З метою оздоровлення збільшувати затримку дихання не рекомендується. Краще ритмічно подихати 4:4:8, зробивши від трьох до восьми подихів. Рекомендується почати із трьох вправ, додаючи щотижня по одній. Не рекомендується робити більше 10 подихів в одному занятті. Дихання позитивно позначається на функціях серцево-судинної, дихальної, травної та нервової систем.

Очисне дихання. Вихідне положення – стоячи, видихнути і зробити повний вдих на чотири

рахунки, затримати подих на чотири рахунки, скласти губи як для свисту і зробити видих через рот, виштовхуючи повітря порціями за рахунок скорочення м'язів живота, діафрагми і міжреберних м'язів. У разі епідемії, вірусних захворювань цю вправу виконують 4-5 разів на день по 2-3 рази. Очисний подих можна виконувати після закінчення різних вправ.

Висновки. Таким чином, використання методик роботи над правильним диханням дозволяє досягти професійної мети співаків, музикантів різних спеціальностей. Не менш важливим завданням, яке розв'язується у професійній роботі з оволодіння співом, є зміцнення здоров'я різних систем організму.

Дихальні вправи ефективні при позитивному психоемоційному налаштуванні: кожен вдих супроводжується відчуттям оздоровлюючої життєвої сили, енергії, найсильнішим почуттям радості і отриманням задоволення. Затримка дихання дає відчуття засвоєння цієї сили; затримка у спеціальних вправах із напругою і максимальним часом – відчуття повного поглинання енергії. Видих – це вивільнення непотрібного, неактивного і зайвого для організму. Кожен цикл (вдих-затримка-видих) – це сприйняття найтонших особливостей свого тіла, сходження до здоров'я і прекрасного співу.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Івасик Наталія. Безапаратні методики дихальної гімнастики. / *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Випуск 17.* Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. С. 670–677.
2. Іщенко М.В. Методики оздоровлення у фізичному вихованні студенток : навчальний посібник. Одеса : ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, 2015. 154 с.
3. Ковнер Ю.А. Тренировочные упражнения в развитии певческого голоса / Ю.А. Ковнер // Випуск 5: Вопросы вокальной педагогики : сборник статей / Редакция Л. Дмитриев. Москва : Музыка, 1976. 39 с.
4. Голубев П.В. Поради молодим педагогам-вокалістам. К. : Муз. Україна, 1983. 62 с.
5. Кофлер Л. Искусство дыхания как основа звукоизвлечения : учебное пособие. Издательство «Лань», «Планета музыки», 2019. 320 с.
6. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Москва : Метафора, 2010. 376 с.
7. Бутейко В.К, Бутейко М.М. Теория Бутейко о роли дыхания в здоровье человека: научное введение в метод Бутейко для специалистов (рус., англ.). Воронеж : ООО «Общество Бутейко», 2005. 100 с.
8. Фролов В.Ф. Способ тренировки дыхательной системы, европейский патент № 2123865, приоритет от 1995 года. Патент США № 5755640, приоритет от 26 мая 1998 года.