



УДК 784

Косенко Л.М.,
старший преподаватель кафедры
академического пения
и оперной подготовки
Краснодарского государственного
института культуры

СИСТЕМА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОКАЛИСТА

Аннотация: в статье представлена система дыхательных упражнений академического вокалиста (сольного, хорового), являющаяся основой для здоровьесберегающих технологий в обучении студента вуза.

Ключевые слова: голос, звук, дыхание, упражнение.

Kosenko L.M.,
senior teacher of department
academic singing
and opera preparation
The Krasnodar state
institute of culture

SYSTEM BREATHING EXERCISES FOR VOCALISTS

Summary: . this article presents a system of breathing exercises Academic singer (solo, chorus), which is the basis for health-technology high school student learning.

Keywords: voice, sound, breathing, exercise.

Современная подготовка певцов-профессионалов требует знания анатомии и физиологии голосового аппарата. В рамках академической техники вокала установились определенные критерии универсального голоса: необходимый звуковысотный диапазон, звучность и богатство тембра. Во все времена вопросам охраны голоса уделяли недостаточное внимание – после предельной эксплуатации голоса, использования всех природных ресурсов вокалиста, его «списывали» за ненадобностью. Важным для певца является знание основных гигиенических правил и специфики жизненного режима вокалистов, разумной организации труда и отдыха, понимания причин, способствующих возникновению профессиональных болезней голоса. Наиболее частые причины возникновения профессиональных заболеваний: форсирование звука и дыхания, применение излишне твердой атаки звука, длительные вокальные нагрузки и т.д. Сберегающими голос технологиями являются специальные распевки и упражнения, при этом фундаментом певческого интонирования становится правильная работа дыхания, базирующаяся на условно-рефлекторной динамике.

Существуют различные вокальные школы со своими представлениями о вокальной технике, но остаются неизменными такие понятия вокальных технологий, как дыхание, освоение вокальных трудностей через упорные занятия над техникой голосового движения, пение упражнений, поиск нужного

звука и необходимого для него рационального положения голосового аппарата. Вокальные школы опираются на методики обучения академическому вокалу – от трудов итальянского педагога Ф. Ламперти до современных исследовательских работ Л. Дмитриева, В. Морозова, Л. Ярославцева и др.

Упражнения - основной материал для выработки важнейших певческих качеств голоса. Существующие упражнения для начинающих: сборники А. Варламова, М. Гарсиа, М. Глинки, Х. Дюпре, Э. Карузо, 100 вокальных упражнений А. Троянской, вокально-артикуляционные упражнения и этюды С. Павлюченко, «Упражнения для развития вокальной техники» М. Егорычевой - способствуют сознательному усвоению элементов певческого дыхания.

Иногда с первокурсниками-бакалаврами приходится исправлять ошибки, допущенные на ранней стадии обучения. Профессор М.С. Агин в своей работе «Перспективы развития вокального образования на современном этапе» говорит, что, «как правило, завышенный репертуар в училищах приводит к деградации голосового аппарата молодого певца...» [1, с. 26].

Вместе с тем мы вполне согласны с утверждением В. Морозова: «Вокальным педагогам хорошо известно, что переучить певца, обладающего другой манерой пения, бывает значительно труднее, чем научить правильно петь человека, не обладающего никакими певческими навыками» [2].

В методической литературе описаны различные подходы к классификации дыхания. Так, одни авторы различают типы дыхания, другие говорят о видах дыхания. В теориях исследователей много общего, они не противопоставляются одна другой. В классе сольного вокала студент должен, прежде всего, осознать поставленные перед ним задачи, усвоить все элементы фонационного дыхания (взятие дыхания, задержку вдоха и сохранение состояния вдоха во время пения музыкальной фразы), запомнить связанные с ними ощущения, затем путем постоянных упражнений научиться их правильно выполнять. Развитие голоса надо начинать с таких упражнений, которые не захватывают переходных нот: у мужчин – в грудном регистре, у женщин – на центре. В этом участке голоса находятся такие примарные тоны, на которых легче всего достигнуть естественного звучания голоса. Вначале даются короткие упражнения в медленном темпе, не требующие большого запаса дыхания, длительного выдоха и большой опоры.

В классе сольного пения мы используем выстроенную систему дыхательных упражнений. Основным критерием певческой опоры является качество воспроизводимого звука. Звук собранный, богатый тембровыми красками, хорошо несущийся, округленный мы определяем как опертый звук. В противоположность ему не опертый звук беден по тембру, вялый, тусклый, недостаточно «полетный», несобранный, ниже оптимальной силы. Для развития опертого звука существует ряд известных упражнений: «правильный вдох», «распределение дыхания», «работа диафрагмой». Слабое участие диафрагмы в регуляции дыхания сказывается на качествах голоса: резкий, неровный, крикливый, лишенный многих обертонов, глухой голос – результат недостаточного участия диафрагмы. Систематичность и последовательность занятий всегда приносит больше плодов, чем бездумное рвение учащегося добиться «всего и сразу».

В течение урока правильность дыхания студента проверяется качеством звука: прерывистый, вялый звук – показатель плохого дыхания. Студент должен понимать, что именно дыхание держит весь певческий аппарат в своем подчинении, оказывает определяющее влияние на характер звучания и может его сделать прочным или тремолирующим, связным или отрывистым, энергичным или вялым, выразительным или бесцветным.

Упражнения для развития дыхания могут быть беззвучными и звуковыми. Если дыхательные мышцы вялые, расслабленные – необходимо применение беззвучных упражнений, помогающих развитию и укреплению определенных мышц. Изучением проблемы дыхания занимались многие медики и ученые (П. Брэгг, К. Бутейко, А. Стрельникова и др.). Нам известен ряд дыхательных систем, в их числе медитативная система дыхания по йоге, противоположная ей – аэробная по бодифлексу и т.д. Каждая из этих теорий раскрыла свою положительную сторону дыхательного процесса для здоровья и энергетического потенциала. Использование методов дыхания йогов – гармоничное средство физического, умственного и духовного развития. Дыхательные упражнения йогов совершенствуют систему дыхания, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, оздоравливают нервную и энергетическую

системы человека. Большое значение в дыхательных упражнениях имеет дыхание с задержкой (контроль над дыханием).

Одна из основных задач, которая стоит перед педагогом и студентом в процессе обучения вокалу, – это постановка и разработка правильного певческого дыхания. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой была разработана в лечебных целях, но явилась ценной находкой для вокалистов, педагогов по вокалу и всех желающих обучаться вокалу.

Также мы предлагаем использовать в работе с вокалистами дыхательные упражнения для развития и укрепления дыхательного аппарата, упражнения врачей-фонологов; упражнения, наиболее эффективные для развития «полного дыхания»; упражнения для развития певческого дыхания около зеркала и др.

Как было указано, правильная постановка дыхания должна решать несколько задач:

- 1) снимать лишнее напряжение с горла и связок;
- 2) делать звучание голоса сильным, ярким и тембрально богатым;
- 3) увеличивать продолжительность звучания вокальной фразы;
- 4) дать возможность полного управления голосом, звуком.

Конечно, в «копилке» педагогов-вокалистов содержится бесконечное множество упражнений для обучающихся разных возрастов. Однако в своей практике каждый преподаватель использует ограниченный набор упражнений, притом систему дыхательных упражнений применяет дифференцированно и избирательно, внимательно наблюдая за ростом обучающегося и подбирая именно ему необходимые тренировки. Система дыхательных упражнений в классе постепенно ведет студента-вокалиста от простого материала к сложному, служа ступеньками на вершину мастерства.

Литература:

1. Агин М.С. Перспективы развития вокального образования на современном этапе // Голос и речь. Междисциплинарный научно-практический журнал. 2010. № 2 (2) С. 29-37.
2. Морозов В.П. Загадки вокального слуха. URL: <http://files.regentjob.ru/books/vokal/morozov/0701.html>