

УДК 008**Эффективные методы контроля дыхания в вокальном исполнении****Чжан Ботао**

Ассистент-стажер,
Российская академия музыки им. Гнесиных,
121069, Российская Федерация, Москва, ул. Поварская, 30-36, стр. 1;
e-mail: 1012614072@qq.com

Аннотация

В статье рассматриваются эффективные методы контроля дыхания, позволяющие вокалистам освоить навык правильного дыхания во время пения. Автор акцентирует внимание на важности регулярного выполнения дыхательных упражнений для практикующих вокалистов и приводит несколько примеров подобных упражнений, позволяющих отработать навык контроля дыхания. Среди многочисленных аспектов работы вокалиста любого жанра можно выделить один аспект, стоящий в основе звукоизвлечения. Дыхание – важнейший элемент вокальной работы, источник возникновения звука, и от него напрямую зависит качество звучания. Уже с первых дней обучения вокалисту необходимо освоить правильную методику дыхания, позволяющую впоследствии овладеть многочисленными техническими приемами пения. Фундаментальным навыком для вокалистов является контроль дыхания, позволяющий грамотно распределять дыхание между музыкальными фразами и развить глубокое диафрагмальное дыхание. Для развития контроля дыхания эффективно работают некоторые методы, о которых подробнее будет рассказано в данной статье. В заключение следует отметить, что все описанные в статье упражнения для пения полезны для всех, кто стремится добиться успеха в обучении вокалу, поскольку они позволяют сделать правильное дыхание автоматическим процессом при пении, приносящим больше удовольствия от исполнения.

Для цитирования в научных исследованиях

Чжан Ботао. Эффективные методы контроля дыхания в вокальном исполнении // Культура и цивилизация. 2024. Том 14. № 3А. С. 338-344.

Ключевые слова

Музыкальное искусство, вокал, дыхательные упражнения, контроль дыхания, исполнение.

Введение

Среди многочисленных аспектов работы вокалиста любого жанра можно выделить один аспект, стоящий в основе звукоизвлечения. Дыхание – важнейший элемент вокальной работы, источник возникновения звука, и от него напрямую зависит качество звучания [Шенгелия, 2023, 150]. Уже с первых дней обучения вокалисту необходимо освоить правильную методику дыхания, позволяющую впоследствии овладеть многочисленными техническими приемами пения. Фундаментальным навыком для вокалистов является контроль дыхания, позволяющий грамотно распределять дыхание между музыкальными фразами и развить глубокое диафрагмальное дыхание. Для развития контроля дыхания эффективно работают некоторые методы, о которых подробнее будет рассказано в данной статье.

Основная часть

Наиболее распространенной проблемой среди начинающих вокалистов является нехватка дыхания, при которой музыкальные фразы становятся обрывистыми, а звук – зажатым и слабым. Чтобы это исправить, достаточно регулярно выполнять дыхательные упражнения на развитие глубины дыхания. Практикующими педагогами-вокалистами было выявлено, что выполнение упражнений на глубокое диафрагмальное дыхание не только расслабляет, убирая тревожное состояние и физические зажимы, но и подготавливает к правильному дыханию во время пения [там же, 153]. Также упражнения открывают дыхательную систему, чтобы она функционировала должным образом во время пения. Важно уже с первых уроков вокала привить обучающимся интерес к вспомогательным процессам вокальной работы: зачастую начинающим вокалистам хочется заниматься только пением, а необходимые для развития голоса упражнения могут показаться им скучными и ненужными. Однако, только при комплексном подходе к обучению можно добиться хороших результатов работы, а главное – сохранить здоровье голосового аппарата певца и избежать травмирующего воздействия на связки.

Часто для того, чтобы определить причину возникновения сложностей с контролем дыхания, необходимо знать некоторые нюансы, связанные с использованием дыхания в постановке голоса. Каждое легкое человека разделено на 5 долей – в некотором смысле они похожи на воздушные мешки, между которыми нет канала для прохождения воздуха [Анатомическое строение голосового аппарата, 2017, 47]. Из-за этого при грудном дыхании заполняются только верхние доли. Нервы и мышцы туловища воздействуют на доли легких, поэтому они функционируют как пять независимых мехов. Один из самых важных фактов о дыхании заключается в том, что легкие вбирают или выпускают воздух не за счет какой-то внутренней силы, а только за счет внешней силы мышц туловища. Чтобы правильно дышать, не нужно пытаться вдыхать или выдыхать воздух. Если мышцы туловища будут ритмично двигаться, воздух под собственным давлением устремится в легкие.

Диафрагма – сильная мышечная ткань, которая является дном грудной клетки и отделяет легкие от брюшной полости. Единственная функция дыхания при постановке голоса – это вибрация голосовых связок. При освоении навыка управления дыханием сама идея контролирования должна быть так же далека от рассмотрения, как и управление сердцебиением. Нервы и мышцы должны рассматриваться в вопросе поддержки тона, а не дыхания. Вокальные мышцы должны быть развиты путем энергичного использования при пении, то есть в процессе

точного интонирования звуков различной высоты. Для укрепления внутренних мышц гортани можно также практиковать ритмические вокальные упражнения сначала без слов, а затем с текстом [Вэньлай, 2023, 187]. Для бережного разогревания голосовых связок необходимо начинать с упражнений, содержащих более широкие интервалы, а не с отдельных устойчивых тонов.

Диафрагмальное дыхание имеет решающее значение для подготовки голоса к вокальному исполнению и позволяет контролировать дыхание. Постепенно сам цикл певческого дыхания становится естественным, что позволяет вокалисту сфокусировать внимание на исполнительских приемах и техниках, не думая о необходимости правильно выдать и выдавать перед каждой фразой. Чем меньше исполнителю приходится думать о дыхании, тем легче становится петь с хорошим контролем дыхания, поскольку механизм дыхания и звукоизвлечения работает оптимально. Такое дыхание начинается глубоко с диафрагмы, которая позволяет получить наиболее эффективное количество кислорода [Анатомическое строение голосового аппарата, 2017, 65]. Это способствует контролю потребления и расходования воздуха в процессе пения. Большее количество воздуха при пении позволяет увеличить громкость и улучшить общую поддержку голоса, придавая ему более полное звучание.

Самое простое дыхательное упражнение – вдох на счет восемь, задержка дыхания на счет восемь, а затем выдох с шипением на шестнадцать [Вэньлай, 2023, 189]. Вдыхать стоит спокойно, не слишком глубоко, выдыхать – аккуратно, постепенно расходуя накопившийся воздух. При выполнении можно либо втягивать воздух, либо постепенно опускать челюсть, чтобы воздух легко входил в брюшную полость. Втягивание воздуха животом особенно эффективно для контроля дыхания. Необходимо также следить за осанкой, не задирает плечи и подбородок, стоять ровно. Физические зажимы напрямую воздействуют на дыхание при пении, поэтому важно приучить вокалиста к правильной стойке с первых дней обучения, иначе неправильное положение позвоночника впоследствии приведет к некорректному дыханию и дальнейшим проблемам опорно-двигательного аппарата певца.

В процессе освоения контроля дыхания и укрепления диафрагмы будет полезно следующее упражнение: попробуйте спеть гамму до пятой ступени и обратно. Начинать упражнения стоит с устойчивых тонов, плавно делая их громче и мягче, пропевая сначала открытый звук «а», а затем сочетание слогов «иа-ха». Для правильного выполнения необходимо встать прямо и плавно развернуть, расслабив шею и горло. Затем нужно постепенно расширять грудную клетку с каждым вдохом спереди, по бокам и сзади, одновременно увеличивая объем живота в этих же направлениях. При соблюдении всех правил воздух устремится легкие без всасывания, исполнитель почувствует, как тело наполняется воздухом, а звук становится одновременно крепким и легким. Важный принцип контроля дыхания – никогда не следует задерживать дыхание, готовясь спеть какую-либо фразу. Необходимо петь сразу же, следуя интуитивному импульсу, иначе излишний контроль над телом спровоцирует зажимы, которые неблагоприятно скажутся на качестве звука.

После освоения техники диафрагмального дыхания не менее важно изучить гаммообразное движение [Старцева, 2021, 135]. Певческий голос может исполнять гаммы так же, как и любой другой инструмент. К ним относятся мажорные, минорные, фригийские, миксолидийские, лидийские и различные другие ладовые гаммы. Наиболее популярными являются мажорная и минорная гаммы, миксолидийская также пользуется некоторой популярностью, поэтому лучше начать с этих трех певческих гамм. Пение гамм на непрерывном дыхании и сольфеджирование

каждой из них поможет вокалисту значительно расширить свои познания в музыке и заметно повысить точность интонирования. Если изучить эти методы, используя диафрагмальные техники дыхания, как описано выше, то достижение цели по улучшению певческого голоса станет более эффективным и быстрым. Во многом это связано с тем, что точное пение зависит от правильного управления дыханием. Правильная атака звука выполняет важную роль для точного интонирования и достигается в результате грамотного распределения дыхания в процессе.

В начале обучения вокалу обучающиеся должны освоить несколько базовых техник, составляющих прочный фундамент вокального мастерства. Некоторые из этих техник включают в себя дыхание, дикцию, фонацию, проекцию или постановку тона [Курдина, 2019, 111]. Все эти навыки крайне важны, однако, чтобы преуспеть во всех них, начинающие вокалисты должны в первую очередь заняться постановкой правильной певческой осанки. Совершенствование певческой осанки так же важно, как настройка и уход за музыкальным инструментом. Вокалисты всех направлений должны заботиться о голосовом аппарате в целом, а также о различных специфических аспектах, таких как горло, легкие и голосовые связки, чтобы достичь наилучшего звучания певческого голоса. Хотя осанка при пении может показаться не столь важной, как дыхание, фонация или проекция, она оказывает огромное влияние на все эти вокальные навыки. Осанка может влиять на голос несколькими способами. Первый – это способность тела правильно дышать, поскольку дыхание и осанка напрямую связаны. Когда исполнитель дышит правильно, он делает полный, глубокий вдох, который расширяет легкие и грудную полость. Это расширение значительно уменьшается, когда певец сутулится или горбится, искажая вертикальное положение позвоночного столба. При таком искажении уплотняется грудная полость, оставляя меньше места для расширения легких и, следовательно, перекрывая голосовое дыхание. Еще один пример того, как осанка может непосредственно влиять на пение, – это проекция. Для того чтобы иметь чистый, сильный, мощный голос, вокалисты должны уметь хорошо проецировать его. Проецирование – еще один основополагающий вокальный навык, которому может сильно помешать плохая осанка. При плохой осанке лицо и рот больше направлены к полу, чем к телу. Это направляет голос вниз, тем самым ограничивая проекцию. Осанка также влияет на проекцию, поскольку ограничение вокального дыхания не позволяет воспроизводить сильные и мощные звуки.

Существует несколько упражнений, которые можно практиковать, чтобы исправить плохую осанку и совершенствовать дыхание. Начинать всегда следует с правильной оценки осанки, чтобы при необходимости внести коррективы. Простую методику оценки осанки можно выполнять в любых условиях, будь то вокальный класс или же другое пространство [там же, 115]. Для этого необходимо сначала встать прямо примерно в двадцати сантиметрах от стены. Затем нужно отступить от стены так, чтобы пятки, икры, ягодицы, плечи и голова тоже упирались в стену. При правильном выполнении упражнения можно заметить, как меняется осанка по мере перехода в новое положение. Это положение – правильная осанка при пении и стоянии, и оно даст представление о том, как нужно стоять во время исполнения.

Ниже приведено одно упражнение, которое можно использовать для тренировки и развития певческой осанки. Нужно положить книгу по центру на макушку головы, медленно повернуть голову влево, затем вернуть голову в центр, после чего повторить упражнение, повернув голову вправо. Движения головы должны быть плавными, взгляд направлен вперед, подбородок ровный, голова, шея и плечи расслаблены. Если упражнение выполнено правильно, книга останется на месте. Если выполняющий упражнение будет напрягать мышцы шеи, уронит

челюсть или начнет двигаться рывками, баланс будет потерян, а книга упадет с головы. Повторять это упражнение нужно до тех пор, пока не получится выполнить его несколько раз без падения книги. Упражнение отлично подойдет как для начинающих певцов, так и для профессионалов, поскольку умение держать осанку иногда может теряться из-за нерегулярного соблюдения всех правил. В результате регулярной работы над осанкой у вокалиста будет разработана красивая осанка, позволяющая максимально использовать резервы дыхания, и, как следствие – владеть всем набором певческих навыков: плавным звуковедением, точным интонированием, мощной атакой звука и т.п.

Еще одно упражнение, которое может оказаться полезным для развития контроля дыхания заключается в том, что певцу нужно лечь на спину лицом к потолку и положить руки на живот, расположив пальцы в направлении пупка. Затем певец должен сосредоточиться на наполнении живота воздухом, начиная с нижней части и заканчивая верхней. Нужно ощутить, как живот вместе с руками плавно поднимается вверх, пока не почувствуется и не расширится грудная клетка. Это расширение воздействует на тело со всех сторон. Затем нужно постепенно выдохнуть и подождать пять секунд, после чего повторить все действия. Данное упражнение помогает контролировать процесс дыхания во время пения.

Полезным приемом для контроля дыхания может послужить пение перед зеркалом. Во время пения перед зеркалом нужно пробовать разные позы и следить за тем, как они активизируют мышцы лица при исполнении различных звуков [Багрунов, 2010, 86]. Этот метод позволяет исправить любой недостаток во время пения и улучшить качество голоса. Также вокалистам может быть полезной техника дыхания на выдохе – одно из самых эффективных дыхательных упражнений для пения. Певец может зажечь свечу и поставить ее на расстоянии примерно двадцати сантиметров от своего лица. Затем нужно глубоко вдохнуть, сохраняя положение груди и плеч ровным. Во время выдоха нужно дуть на пламя непрерывным легким и ровным потоком воздуха, чтобы согнуть его, и следить за количеством секунд, в течение которых получается согнуть пламя. С каждым днем время должно постепенно увеличиваться. Это упражнение помогает певцам усилить контроль, необходимый при исполнении длинных фраз.

Вся техника пения зависит от дыхания, как от основополагающего аспекта извлечения звука посредством выдоха. Если певцы не дышат правильно, они не смогут петь должным образом, что может привести к серьезным проблемам и повредить певческий голос. Поэтому вокалисты, которые эффективно управляют своим дыханием, сталкиваются с минимальными проблемами с голосом, они меньше подвержены заболеваниям дыхательных путей. Существует несколько видов дыхательных упражнений для пения, которые облегчают работу голосовых связок певцов и повышают их потенциал, что позволяет петь в течение длительного времени, не прилагая дополнительных усилий.

Чтобы получить пользу от дыхательных упражнений, необходимо практиковать дыхание умеренно. Певцы должны быть осторожны и не втягивать слишком много воздуха, так как у них могут возникнуть проблемы с управлением количеством воздуха в организме. Вокалисты должны уметь координировать работу диафрагмы и мышц живота во время дыхания [Дмитриев, 2012, 45]. Когда певец дышит, его плечи не должны подниматься слишком высоко. Вдыхать следует через нос, насколько это возможно, что позволит воздуху проходить гораздо глубже. При этом процесс вдоха не должен быть громким, потому что шумное дыхание может мешать интонированию. Кроме того, шумный вдох означает, что дыхание быстро пересушивает горло, что, в свою очередь, затрудняет пение и повышает риск травматизации голосового аппарата [там же, 113].

Заклучение

В заключение следует отметить, что все описанные в статье упражнения для пения полезны для всех, кто стремится добиться успеха в обучении вокалу, поскольку они позволяют сделать правильное дыхание автоматическим процессом при пении, приносящим больше удовольствия от исполнения.

Библиография

1. Анатомическое строение голосового аппарата. Пермь, 2017. 127 с.
2. Багрунов В.П. Азбука владения голосом. СПб.: Композитор, 2010. 220 с.
3. Вэньлай С. Упражнения для развития дыхания будущего вокалиста // Управление образованием: теория и практика. 2023. № 10-1 (68). С. 186-191.
4. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 2012. 368 с.
5. Курдина Е.С. Педагогические подходы в организации самостоятельной музыкальной деятельности начинающих вокалистов // Педагогическое образование в России. 2019. № 8. С. 110-115.
6. Старцева Д.В. Значение вокальных упражнений в развитии певческих навыков будущих педагогов-музыкантов // Интеграция искусств в современном художественном образовании. Орел, 2021. С. 132-137.
7. Шенгелия С.В. Работа над дыханием и звукообразованием с начинающими певцами // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023. Т. 13. № 1. С. 149-155.
8. Chen Z. Analysis of The Role of Emphasizing the Diaphragm on Breath Control in The Teaching of Beginning Children's Voices // International Journal of Education and Humanities. – 2024. – Т. 12. – №. 3. – С. 183-186.
9. Dempsey J. A., Welch J. F. Control of breathing // Seminars in respiratory and critical care medicine. – Thieme Medical Publishers, Inc., 2023.
10. Doscher B. M. Teaching singing // Visions of Research in Music Education. – 2021. – Т. 16. – №. 3. – С. 21.

Effective methods of breath control in vocal performance

Zhang Botao

Assistant Trainee,
Gnessin Russian Academy of Music,
121069, 1, 30-36, Povarskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: 1012614072@qq.com

Abstract

The article discusses effective methods of breathing control that allow vocalists to master the skill of proper breathing while singing. The author focuses on the importance of regular breathing exercises for practicing vocalists and gives several examples of such exercises that allow one to develop the skill of breathing control. Among the many aspects of the work of a vocalist of any genre, one aspect can be highlighted that lies at the heart of sound production. Breathing is the most important element of vocal work, the source of sound, and the sound quality directly depends on it. From the very first days of training, a vocalist must master the correct breathing technique, which allows him to subsequently master numerous singing techniques. A fundamental skill for vocalists is breath control, which allows for proper distribution of breath between musical phrases and the development of deep diaphragmatic breathing. To develop breathing control, some methods work effectively, which will be discussed in more detail in this article. In conclusion, it should be noted that all the singing exercises described in this article are useful for anyone who strives to succeed in

vocal training, since they allow you to make proper breathing an automatic process when singing, bringing more pleasure from performance.

For citation

Zhang Botao (2024) Effektivnye metody kontrolya dykhaniya v vokal'nom ispolnenii [Effective methods of breath control in vocal performance]. *Kul'tura i tsivilizatsiya* [Culture and Civilization], 14 (3A), pp. 338-344.

Keywords

Musical art, vocal, breathing exercises, breath control, performance.

References

1. (2017) *Anatomicheskoe stroenie golosovogo apparata* [Anatomical structure of the vocal apparatus]. Perm.
2. Bagrunov V.P. (2010) *Azbuka vladeniya golosom* [The ABCs of voice control]. St. Petersburg: Kompozitor Publ.
3. Chen, Z. (2024). Analysis of The Role of Emphasizing the Diaphragm on Breath Control in The Teaching of Beginning Children's Voices. *International Journal of Education and Humanities*, 12(3), 183-186.
4. Dempsey, J. A., & Welch, J. F. (2023, July). Control of breathing. In *Seminars in respiratory and critical care medicine*. Thieme Medical Publishers, Inc..
5. Dmitriev L.B. (2012) *Osnovy vokal'noi metodiki* [Fundamentals of vocal technique]. Moscow: Muzyka Publ.
6. Doscher, B. M. (2021). Teaching singing. *Visions of Research in Music Education*, 16(3), 21.
7. Kurdina E.S. (2019) *Pedagogicheskie podkhody v organizatsii samostoyatel'noi muzykal'noi deyatel'nosti nachinayushchikh vokalistov* [Pedagogical approaches to organizing independent musical activity of beginning vocalists]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii* [Pedagogical education in Russia], 8, pp. 110-115.
8. Shengeliya S.V. (2023) *Rabota nad dykhanie i zvukoobrazovaniem s nachinayushchimi pevtsami* [Work on breathing and sound production with beginning singers]. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika* [News of the South-West State University. Series: Linguistics and pedagogy], 13, 1, pp. 149-155.
9. Startseva D.V. (2021) *Znachenie vokal'nykh uprazhnenii v razvitii pevcheskikh navykov budushchikh pedagogov-muzykantov* [The importance of vocal exercises in the development of singing skills of future music teachers]. In: *Integratsiya iskusstv v sovremennom khudozhestvennom obrazovanii* [Integration of arts in modern art education]. Orel.
10. Wenlai S. (2023) *Uprazhneniya dlya razvitiya dykhaniya budushchego vokalista* [Exercises for developing the breathing of a future vocalist]. *Upravlenie obrazovaniem: teoriya i praktika* [Educational management: theory and practice], 10-1 (68), pp. 186-191.