

*Матей Дарья Викторовна*

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовская государственная консерватория

им. С. Рахманинова»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

*Научный руководитель*

*Старлычанова Марина Анатольевна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **РАЗВИТИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ ВОКАЛИСТА**

### **СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются особенности певческого дыхания как ключевого фактора профессионального здоровья вокалистов. Анализируется роль дыхательной мускулатуры в обеспечении стабильной фонации и профилактике перегрузок голосового аппарата. Особое внимание уделяется возможностям применения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой в образовательном процессе творческого вуза. Подчёркивается необходимость регулярности дыхательного тренинга и обосновывается его значение для сохранения функциональной устойчивости дыхательной системы и повышения качества вокального исполнения.

**Ключевые слова:** певческое дыхание, вокалисты, дыхательная мускулатура, дыхательная гимнастика, профессиональное здоровье, физическая культура.

Профессиональная вокальная деятельность требует от исполнителя высокой степени координации дыхательной, голосовой и резонаторной систем, которые функционируют как единый комплекс. В условиях образовательного процесса творческого вуза эта координация формируется постепенно и требует длительной специальной подготовки. Особую актуальность приобретает управление

певческим дыханием, поскольку именно оно является фундаментом всей вокальной техники и определяет устойчивость фонации, качество звука и сохранность голосовых складок. Нарушения дыхательного контроля зачастую становятся причиной переутомления голосового аппарата, появления напряжённого вибрато, расстройства интонации и снижения общей исполнительской выносливости [9]. Певческое дыхание обладает рядом специфических характеристик, отличающих его от бытового дыхания. Основные требования включают глубокий, но ненапряжённый вдох, активную работу диафрагмы и межреберных мышц, стабильное положение грудной клетки, а также контролируемый, экономный выход воздушной струи. В отличие от обычного дыхания, в вокальной практике вдох выполняется быстро и легко, а выдох – медленно, с дозированным напряжением дыхательной мускулатуры. Такая модель дыхания обеспечивает плавность звукоизвлечения, поддержку голосового столба и стабильность параметров фонации, включая высоту, силу и тембр звука.

С физиологической точки зрения ключевую роль играет диафрагма – основной мышечный двигатель вдоха. Её опускание создаёт отрицательное давление в грудной клетке, что помогает лёгким быстро наполняться воздухом. В процессе вокального выдоха диафрагма должна сохранять определённый тонус, препятствующий её стремительному подъёму. Координация её работы с мышцами брюшного пресса и спинно-поясничного комплекса обеспечивает мягкость, устойчивость и длительность воздушной струи. Недостаточная тренированность этих групп приводит к нарушению «дыхательной опоры», излишнему напряжению гортани и повышенному риску механизмов голосовой компенсации, которые со временем становятся причиной профессиональных заболеваний.

Особое значение приобретает развитие межреберных мышц – наружных и внутренних. Они обеспечивают расширение и сужение грудной клетки по вертикали и горизонтали, что позволяет вокалисту регулировать объём лёгких в процессе фонации. Именно межреберная мускулатура создаёт необходимую «пружинность» грудной клетки, позволяя ей сохранять расправлённое положение во

---

время исполнения. Это состояние является оптимальным для формирования ровной воздушной струи, необходимой для стабильного звука.

Вокальная педагогика подчёркивает, что развитие дыхательного аппарата невозможно без систематических тренировок. Их цель – формирование устойчивого навыка дыхательной координации, который сохраняется независимо от сложности вокального материала и эмоционального состояния исполнителя. Практика показывает, что у студентов творческих вузов нередко наблюдаются трудности с дыхательной устойчивостью из-за недостатка физической подготовки, отсутствия опыта работы с дыхательными упражнениями и ограниченным развитием мышечной выносливости. В этих условиях особенно эффективными оказываются методы, направленные на тренировку дыхательной мускулатуры вне вокального контекста, что позволяет снизить нагрузку на голосовой аппарат.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой представляет собой одну из наиболее результативных методик, применимых в образовательной практике вокалистов. Её уникальность заключается в парадоксальном принципе дыхания, когда вдох выполняется одновременно с активным сжатием грудной клетки. Такая модель приводит к вовлечению дополнительных мышечных групп, усиливает функцию диафрагмы и стимулирует глубокое дыхание. В результате повышается объём лёгких, укрепляются мышцы вдоха, улучшается координация дыхательных движений. Для вокалистов это означает повышение качества опоры, увеличение длительности фразировки, снижение общей мышечной и голосовой нагрузки.

Кроме физиологических преимуществ, гимнастика Стрельниковой оказывает выраженное психофизиологическое воздействие. Она активизирует центральную нервную систему, улучшает внимание, повышает общий уровень тонуса и способствует снижению тревожности. Эти эффекты особенно важны для вокалистов, поскольку эмоциональное напряжение напрямую влияет на качество дыхания и фонации. Регулярная практика упражнений способствует стабилизации дыхательного ритма и снижению психофизиологической реакции на стрессовые ситуации, характерные для концертных выступлений и экзаменационных показов.

Гимнастика доступна, не требует специального оборудования и может проводиться в ограниченных пространствах. Благодаря этому она легко интегрируется в расписание занятий творческого вуза: её можно применять как часть вокальной разминки, в перерывах между репетициями, либо в качестве самостоятельного тренировочного блока. Важно отметить, что методика Стрельниковой одинаково полезна как для начинающих вокалистов, так и для профессионалов, поскольку позволяет восстановить дыхательную координацию после интенсивных нагрузок.

Систематичность является ключевым условием эффективности дыхательных тренировок. Практические наблюдения показывают, что при перерывах более нескольких дней функциональные показатели дыхательной системы начинают снижаться: уменьшается сила диафрагмы, снижается подвижность грудной клетки, ухудшается чувство опоры и устойчивость звукообразования. Эти изменения могут отрицательно сказаться на качестве вокального исполнения, а в длительной перспективе – привести к нарушению голосовой функции. Следовательно, непрерывная работа над дыханием является не только частью вокальной подготовки, но и важным элементом профессионального здоровья вокалиста [4, с. 91]

Постепенное развитие дыхательной системы способствует оптимизации работы голосовых складок: уменьшается риск их перенапряжения, улучшаются вибрационные характеристики, повышается экономичность фонации. Таким образом, дыхательная подготовка выполняет одновременно техническую, профилактическую и оздоровительную функции. Она создаёт предпосылки для длительного сохранения голоса, повышения исполнительской стабильности и устойчивости к профессиональным нагрузкам.

В условиях творческого вуза, где учебный процесс часто связан с высокой эмоциональной и функциональной нагрузкой, применение дыхательной гимнастики как здоровьесберегающей технологии является не только оправданным, но и необходимым. Она помогает гармонизировать психофизиологическое состояние учащихся, формирует правильные навыки дыхательного контроля и

<sup>4</sup> <https://interactive-plus.ru>

способствует успешной реализации учебно-исполнительских задач. Включение дыхательных упражнений в образовательную практику позволяет студентам не только совершенствовать профессиональное мастерство, но и поддерживать стабильное состояние здоровья, что является основой длительной творческой деятельности.

### ***Список литературы***

1. Алябьева Е.А. Физиология голосообразования / Е.А. Алябьева. – М.: МЕДпресс-информ, 2018. – 312 с.
2. Гаврилова Н.В. Профессиональное здоровье вокалистов и методы его сохранения / Н.В. Гаврилова // Вестник музыкальной педагогики. – 2020. – №4. – С. 45–52.
3. Галич В.В. Основы вокальной методики / В.В. Галич. – М.: Музыка, 2015. – 248 с.
4. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие / М.П. Галичаев. – Ростов-на-Дону: Изд-во РГК им. С. В. Рахманинова, 2010. – 2-е изд. – 250 с. EDN TKRGZH
5. Карузо Э. Моя методика пения / Э. Карузо. – М.: Классика, 2006. – 192 с.
6. Лемешев С.Я. Искусство певческого дыхания / С.Я. Лемешев. – СПб.: Композитор, 2010. – 144 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов: теория и методика / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 820 с.
8. Стрельникова А. Н. Дыхательная гимнастика: практическое руководство / А. Н. Стрельникова. – М.: АСТ, 2012. – 160 с.
9. Шамина Л. В. Школа русского народного пения / Л. В. Шамина. – М.: Русская песня, 1997. – 86с.