

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОКАЛИСТОВ

Автор работы:

Титаренкова Любовь Витальевна,
студентка 3 курса отделения СПО
Краснодарского государственного
института культуры

Научный руководитель:

Шутько Александр Павлович,
преподаватель отделения СПО
Краснодарского государственного
института культуры

Аннотация: в статье рассматривается важность развития физических и функциональных способностей для вокалистов. Описываются основные упражнения и техники, которые помогают улучшить качество голоса, снизить риск травм и сохранить здоровье голосового аппарата, включая упражнения для дыхания, голосовые разминки и укрепление мышц шеи. Пение - это искусство, которое требует не только таланта, но и упорного труда и физической подготовки. Профессиональные вокалисты осознают важность этих аспектов и регулярно тренируются для поддержания своего мастерства.

Ключевые слова: вокалист, дыхательная гимнастика, общая физическая подготовка, голосовой аппарат, качество дыхания.

Развитие физических и функциональных способностей у музыкантов является важной составляющей их профессиональной деятельности. Пение требует не только хорошего голоса, но и физической подготовки, которая позволяет справляться с вокальными нагрузками и сохранять здоровье голосового аппарата. В данной статье мы рассмотрим основные методы и практики, направленные на развитие физических и функциональных возможностей у вокалистов.

Физические упражнения для вокалистов помогают улучшить качество и силу голоса, а также снизить риск травм голосового аппарата. Ниже приведены некоторые из них:

1. Упражнения для дыхания: дыхание является ключевым аспектом в пении, и поэтому важно развивать правильное дыхание. Упражнения включают в себя технику диафрагмального дыхания, где вы пытаетесь дышать животом, а не грудью, и использовать полный объем легких.

2. Голосовые разминки – это техника, которая помогает разогреть голосовые связки перед пением. Она включает в себя использование гласных звуков и упражнений на протяжное пение.

3. Укрепление мышц шеи. Для правильного пения важно укреплять мышцы шеи, чтобы стабилизировать голову и снизить нагрузку на шею. Некоторые упражнения включают в себя вращение головой, наклоны вперед и назад, а также повороты в стороны.

4. Укрепления диафрагмы. Диафрагма – это мышца, которая участвует в дыхании и пении. Укрепление диафрагмы поможет увеличить объем воздуха, который вы можете вдохнуть, а также укрепить опору для голоса. Упражнения могут включать в себя глубокое дыхание, быстрое дыхание и дыхание с сопротивлением.

Одним из основных методов развития физических качеств у вокалистов является дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения помогают улучшить работу дыхательных мышц, увеличить объем легких, а также улучшить качество дыхания при пении. Существует множество дыхательных техник, которые могут быть использованы вокалистами, например, метод Стрельниковой, Бутейко, цигун или йога. Чинякова Н.И. и Рожкова О.А. утверждают, что реализация комплекса дыхательных упражнений гимнастики А.Н. Стрельниковой, актуализирует активность всех частей тела человека [2]. Действительно, практика применения данного комплекса показала, что после выполнения упражнений человек может заметить улучшение своего дыхания, что свидетельствует об активации дыхательной системы. Также

прослеживается учащение сердцебиения, что говорит о стимулировании сердечно-сосудистой системы. Кроме того, выполнение комплекса может привести к увеличению энергии и улучшению общего самочувствия, что является результатом активации других систем организма.

Другим важным аспектом развития функциональных способностей вокалистов является укрепление мышц гортани и голосовых связок. Это достигается с помощью специальных упражнений, направленных на развитие голосового аппарата и улучшение его подвижности. К таким упражнениям относятся дыхательные техники с использованием звука, произношение различных гласных и согласных звуков, а также исполнение вокальных упражнений на различные диапазоны и тембры.

Помимо этого, вокалистам необходимо уделять внимание развитию общей физической подготовки. Это помогает улучшить выносливость, укрепить сердечно-сосудистую систему и повысить тонус организма. Для этого можно использовать бег, плавание, йогу, пилатес, стретчинг или любые другие виды физической активности, которые соответствуют индивидуальным предпочтениям и возможностям вокалиста. Рязанцев А.А. утверждает, что «физиологически обоснованным профилирующим видом спорта в физическом воспитании студентов-вокалистов является плавание» [1, стр. 72]. Действительно, занятия плаванием способствуют развитию и укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, что является крайне важным для вокалистов.

Также следует упомянуть о важности правильного питания для вокалистов. Правильное питание должно обеспечивать организм необходимыми витаминами, минералами и антиоксидантами, которые способствуют поддержанию здоровья голосового аппарата, а также восстановлению его после вокальных нагрузок. Рекомендуется употреблять больше овощей, фруктов, зелени, рыбы, орехов и семян, а также избегать переизбытка, употребления жирной, жареной и сладкой пищи.

В заключение следует отметить, что, развитие физических и функциональных качеств у вокалистов требует комплексного подхода, включающего дыхательную гимнастику, упражнения для укрепления голосового аппарата, общую физическую подготовку и правильное питание. Только при соблюдении всех этих условий можно достичь высоких результатов в профессиональной карьере вокалиста и сохранить здоровье голосового аппарата на долгие годы.

Список использованных источников

1. Рязанцев А. А. Совершенствование физических качеств и функциональных возможностей вокалистов // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2011. – С. 269–274
2. Чинякова Н.И., Рожкова О.В. Реализация дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой в музыкальном образовании // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 3-1. – С. 146-149