

- Koval, L. V., Kompanets, N. M., Kvitka, N. O., Lapin, A. V., Lutsenko, I. V. (2017). *Educational and methodical set: "A special child in an inclusive educational institution" [Navchalno-metodychnyi komplet: «Osoblyva dytyna v inkliuzyvnomu navchalnomu zakladi»]*. Kyiv. Retrieved from <https://cutt.ly/FhjkN0K>. [in Ukrainian].
- Sukhomlinsky, V. (1977). *Selected works [Vybrani tvory]* (Vol. 5). Kyiv: Rad. shkola [in Ukrainian].
- Fedii, O. A. (2012). *Estetoterapiia*. (2-he vyd., pererob. ta dop.). Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
- Fedii, O. A., Miroshnichenko, T. V., Kulimova, Yu. H. (2017). *Profesiina pidhotovka pedahohiv pochatkovoї shkoly do vykorystannia estetoterapii: teoriia i praktyka [Professional training of pedagogues in the pochatkovo school before victorian aesthetotherapy: theory and practice]*. Poltava: ASMI [in Ukrainian].

Одержано 13.10.2020 р.

УДК 78.071.2

DOI: 10.33989/2226-4051.2020.22.222005

Іван Дерда, м. Чернівці

ORCID: 0000-0002-1399-3879

РОЗВИТОК ПОВНОГО КОНТРОЛЬОВАНОГО ДИХАННЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ МАЙБУТНЬОГО СПІВАКА

У статті схарактеризовано особливості розвитку повного контрольованого дихання у процесі професійного становлення співака. Доведено, що повного співацького контрольованого дихання можна набути лише шляхом відповідної підготовки через застосування певних вправ для дихального апарату. Розроблено підготовчі вправи для розвитку дихання під час співу. Основні умови їх виконання такі: чисте повітря; легкий одяг (вільна грудна клітина і шия); виконувати перед їжею; вдихати повітря носом; не перевантажувати легені зайвим повітрям; дихати рівномірно й еластично; стояти невимушено; виконувати вправи з максимальною витримкою, увагою та спокоєм; уникати зайвого напруження м'язів. Професійне оволодіння технікою повного контрольованого дихання постійного тренування.

Ключові слова: *контрольоване дихання; несвідоме та свідоме дихання; повне контрольоване дихання; діафрагмальне, ключичне та реберне дихання; ритмічне дихання; співацьке дихання; дихальні вправи.*

Постановка проблеми. Актуальним у ХХІ ст. залишається крилатий вислів італійського вокального педагога Франческо Ламперті (1913): «Школа співу – це школа дихання». Від правильного дихання залежить продовження співочого життя вокаліста. Оволодіння повним контрольованим диханням – одна з головних вимог у вокальній педагогіці. Вміння з першої ноти спокійно і плавно розподіляти фонаційний видих є визначальним у навчанні майстерності співу у вокальному класі. Опанування повного контрольованого вдиху та тривалого фонаційного видиху надасть рівномірного балансу звуковим частотам, які виникають завдяки коливанню голосових зв'язок. Відповідно це забезпечить співакові тембристий, насичений обертонами вокальний голос.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти розвитку співацького дихання досліджували науковці-музикознавці, зокрема: Ф. Ламперті (1963; 1913) розкрив технічні аспекти класичного співу; Л. Дмитрієв (1962) описав основи вокальної методики; М. Микиша (1971) дослідив практичні основи вокального мистецтва; В. Лісовий (2007) та І. Боднарук (2012) розробили практичні посібники з музичної педагогіки та ін. Водночас недостатньо дослідженою є проблема розвитку вмінь повного контрольованого дихання як важливої професійної якості у становленні співака.

Мета статті – схарактеризувати можливості розвитку повного контрольованого дихання та умови, за яких фізіологічне несвідоме дихання може перетворитися на свідоме та повне контрольоване дихання, на прикладі експериментальної роботи на кафедрі музики в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича.

Методами реалізації мети дослідження є *теоретичний аналіз* із метою обґрунтування сутності повного контрольованого дихання співака; *вправи* – задля формування вмінь вокального контрольованого дихання у процесі аудиторної і самостійної роботи майбутнього співака.

Виклад основного матеріалу. Рушійною силою, що примушує коливатися голосові зв'язки й утворювати звуки різної висоти, є повітря. Коли видихуване повітря рівномірне й

витривале, тоді й звук міцний, рівномірний, еластичний, опертий, рухливий і витривалий. Проте не кожне дихання сприяє творенню професійного співочого звуку. Тому дихання співака ділиться на два види: газообмінний – дихання несвідоме, фізіологічне, що не вимагає особливого напруження органів дихання; фонаційний – дихання, яким співаки користуються під час співу, що вимагає великого напруження органів дихання, їх виховання й тренування.

Повне контрольоване дихання (далі – ПКД) – це свідоме, регульоване і цілеспрямоване дихання, яке здатне забезпечити комфортні умови для розвитку вокальної техніки співака. ПКД потрібно розвивати до автоматизму шляхом свідомого виховання і тренування. Вироблення ПКД вимагає від співака тривалої щоденної напруженої праці на шляху до його автоматизації. Саме повне контрольоване дихання оберігає співака від зайвої витрати енергії та перевтоми дихальних і голосових органів. Важливість цього фактору дозволить співакові скерувати творчу увагу лише на мистецький аспект виконання. Автоматизувати звичку ПКД можна лише наполегливою працею, досконало оволодівши органами дихання.

Звичайна кількість повітря в легенях становить 5000 см^3 . Але людина споживає не все повітря, а лише частину, і то залежно від обставин, а саме: 500 см^3 при фізіологічному диханні (дихальне повітря); 1500 см^3 додаткового повітря вдихає або видихає людина при нормальному (неглибокому) диханні; ще 1500 см^3 споживається при співацькому диханні (резервне повітря) і 1500 см^3 повітря постійно залишається в легенях (залишкове повітря). Звідси видно, яке велике значення для співака має вміння контролювати повітря, тобто видихати його саме стільки, скільки потрібно для побудови вокальної фрази (Дмитриев, 1963).

Типові назви дихання залежать від того, які м'язи дихальної системи задіяні під час дихального процесу:

1. *Діафрагмальне* (черевне) дихання. Діафрагма, скорочуючись, натискає на черевну порожнину, і живіт трохи випинається (діафрагма ущільнюється і натискає на нутрощі, масажуючи їх, а під час видиху м'язи черевного пресу

скорочуються і діафрагма набуває куполоподібного положення). Оволодіти цим типом дихання вкрай необхідно для підвищення ефективності ПКД у професійному становленні співака.

2. *Реберне* (середнє) дихання задіює м'язи середньої частини грудної клітки під час вдиху, скорочуючи та розширюючи її саме в середній частині. Під час видиху ребра стискаються своїми м'язами і повітря витісняють через ніс.

3. *Ключичне* (верхнє, плечове) дихання. М'язи плечового поясу під час вдиху, скорочуючись, підіймають плечі, ключиці, верхні ребра й розширюють верхню частину грудної клітки вперед і вгору. При такому вдиху тільки верхні частини легень наповнюються повітрям. Під час видиху плечі поволі опускають і таким чином повітря витісняють із легенів через ніс.

Перед тим, як визначити, який тип дихання цілком відповідає вимогам правильного співацького дихання, необхідно визначити, що саме характеризує співацьке дихання. Більшість дослідників вважає, що це дихання повинно відповідати таким умовам: бути непомітним і спокійним; процес фонаційного видихання мусить бути рівномірним і еластичним; легені не мають перевантажуватися зайвим повітрям, споживаючи лише необхідну його кількість; потрібно досягти найкращих успіхів, витрачаючи мінімальну кількість співочої енергії.

На нашу думку, цим умовам співацького дихання найбільше відповідає ПКД, що складається з таких елементів: скорочення (рух вниз) діафрагми, через що черевні м'язи розширюються, а верхня частина живота випинається; розширення грудної клітки в нижній, середній і верхній частинах; скорочення черевних м'язів – підтягування нижньої частини живота в останній момент верхнього вдихання.

При скороченні діафрагми повітрям наповнюється нижня частина легень. При скороченні міжреберних м'язів повітря заповнює нижню та середню легеневу частину. Під час скорочення м'язів верхніх ребер повітря потрапляє у верхню частину легенів. Такий вид дихання сприяє повному й доцільному використанню всього простору легень. Скорочення нижніх черевних м'язів сприяє зміцненню діафрагми в розтягнутому, еластичному стані, через що вона не може

повернутися у вихідне положення. Отже, скорочення черевних м'язів шляхом підтягування нижньої частини живота в останній момент верхнього вдихання, затримуючи повітря в легенях, допомагає створенню твердої опори зі сторони діафрагми для фонаційного видиху і, як результат, співак отримує сильний і стійкий звук голосового інструменту для роботи над вокально-технічним і художнім розвитком.

Як бачимо, коли скорочуються нижні частини черевних м'язів, скорочена й еластична діафрагма трохи піднімається догори, саме в цей час створюється міцний зв'язок діафрагми і черевних м'язів, які разом становлять так званий черевний прес. Завдяки роботі черевного пресу, що регулює тиск повітря в легенях, і процесу фонаційного видихання залежно від потреби утворюється необхідна опора звуку, тобто тиск повітря, що стало підтримується в органах дихання – легенях, бронхах, трахеї внаслідок енергійної й еластичної співпраці дихальних м'язів загалом.

Отже, ПКД цілком задовольняє вимоги співацького дихання, а саме: рівномірно розвиває всі частини легень; дозволяє набирати в легені контрольовану кількість повітря відповідно до потреби; контролює тривалість звучання голосу; сприяє рівності, поступовості, еластичності фонаційного видиху, озвученого голосовими зв'язками і збагаченого головними резонаторами, повітря; добре розвиває черевний прес, що забезпечує міцну опору для твердого, сильного, стійкого співочого звуку; сприяє активній участі гладкої мускулатури бронхів у грудному резонуванні голосу співака; заповнює диханням порожнини головного резонатору; дозволяє співакові між фразами добирати дихання спокійно, часто і непомітно; заощаджує голосову енергію вокального інструменту.

Як бачимо, ПКД з легкістю бере посильну участь у роботі співака: у звукоутворенні, висоті, силі, тривалості й тембрі. Якість звучання голосу співака залежить значною мірою від дихання. Відомо, що тембральна краса голосу залежить насамперед від праці резонаторів, проте якщо головні резонатори не заповняться диханням, про резонування вокального інструменту навіть не йдеться. Неуважність до основних засад

ПКД не може минути безслідно. Для співака тривалий і рівномірно-витриманий фонаційний видих – це простір і час, в якому невтомно працює, живе і творить співак.

Тепер коли ми знаємо, як дихати, перед нами постає питання: чим дихати – носом чи ротом? Науковці звичайно радять вдихати повітря носом, а видихати ротом, підкріплюючи цей висновок такими твердженнями: шкідливе для органів дихання холодне повітря, проходячи носом, зігрівається; у носовій порожнині забруднене зовнішнє повітря фільтрується, звільняючись від шкідливих для організму твердих частинок; шкідливим для органів дихання є сухе повітря, що зволожується, проходячи крізь ніс. Однак вдихати повітря лише носом можна тільки перед початком співу і під час великих пауз. На малих паузах під час співу через недостатність часу доводиться вдихати повітря і ротом.

Отже, співацьке дихання вимагає від вокаліста у процесі виконання одночасного дихання ротом і носом. Зрозуміло, що ПКД можна застосовувати лише під час співу, а не в повсякденному житті. Треба пам'ятати, що ПКД полягає не в тому, щоб набирати якнайбільшу кількість повітря, а в тому, щоб уміти доцільно використовувати його під час співу.

Повне співацьке контрольоване дихання (ПСКД) можна сформувати лише шляхом відповідної підготовки, застосовуючи певні вправи для дихального апарату. Дихальні вправи мають особливе значення в мистецтві співу. Їхнє завдання, з одного боку, – розвинути всі внутрішні дихальні м'язи співака, а з іншого, – здатність користуватися контрольованим співацьким диханням. Отже, ПКД виховується спеціальними вправами. Рекомендуємо виконувати ці підготовчі вправи тривалістю 5-10 хвилин двічі-тричі на день.

Перш ніж приступити до систематичних дихальних вправ, треба пройти невеликий підготовчий період. Це особливо важливо для дихальних вправ, що спрямовані на формування повного співацького контрольованого дихання. Початковим варіантом ПКД є ритмічне дихання. Але перш ніж оволодіти ним, потрібно опанувати так зване *підготовче дихання*. У чому воно полягає? *Фізіологічне зітхання* приносить людині полегшення.

Після зітхання здається, що ми скинули з себе якийсь тягар. Зітхання – явище непостійне. Воно з'являється поза нашою волею, коли організм потребує певного полегшення і підбадьорення. Проте зітхання може стати вольовим, свідомим. У такий спосіб можна виробити навичку дихати глибше і повільніше. Можна звикнути також дихати повільно – повільно вдихати і повільно видихати. В період підготовки дуже важливо від початку вчитися дихати правильно, що при перших вправах здається складною справою, проте ця перешкода нетривала. Повітря, яким дихаємо, має бути порівняно чистим. Висхідне положення – стати перед відчиненим вікном або вийти в парк, підняти обидві руки через сторони вгору до горизонтального положення і поволі прогнутися назад. Зімкнути руки за потилицю, випнути груди і відхилитися трохи назад. Ця поза набувається без будь-якого напруження м'язів. Необхідно спрямовувати думки на те, що в даний момент робиш. Ставши в таку позу насамперед треба енергійно видихнути, щоб якомога більше звільнити легені від повітря. Після того, ніби зітхаючи, вдихати повільно-глибоко. Перші вправи виконують довільно, якнайзручніше, а вже потім починають рахувати. При вдиханні подумки відраховуємо 5 секунд і робимо вдих через ніс. Наповнюємо спершу нижні, а потім середні й верхні частини легенів. У такій послідовності й видихаємо. Почуваємося струнко, напоготові, але без зайвого напруження. Під час виконання вправи намагаємося думати про процес дихання. Таке підготовче дихання призвичаює до повільного вдиху, який триває 5 секунд (стільки ж і видих), водночас газообмінне дихання – дві-три секунди.

Після оволодіння підготовчим диханням приступаємо до засвоєння природного *ритмічного дихання*. Кожен вдих виконується упродовж стількох пульсових одиниць (ударів пульсу), як і видих. Будь-яке зменшення чи збільшення цих одиниць, як і затримку повітря, про яку йтиметься пізніше, треба здійснювати поступово і тільки після оволодіння підготовчим диханням.

Для засвоєння ритмічного дихання рекомендуємо іншу вправу. Сідаємо якомога зручніше на стілець та розслабляємо всі м'язи. Енергійно видихаємо і вдихаємо глибоко, відраховуючи приблизно 5 пульсових одиниць (ударів серця). Видихаємо так само, відраховуючи 5 одиниць пульсу. Алгоритм дії такий: 1 удар серця – 1 порух дихання, 2 удари – 2 порухи і т.д. Дихання стає пульсуючим, але безперервним із невеликими хвилеподібними затуханнями поміж окремими ударами пульсу.

Ритмічне дихання добре засвоюється лише тоді, коли відчуваються удари серця. Якщо пульс не прослуховується в положенні сидячи або стоячи, потрібно покласти руку на серце або палець правої руки на зап'ясток лівої, як при вимірюванні пульсу. Вдаючись на перших порах до секундоміру як засобу вимірювання тривалості дихання, не забуваймо, що найголовніша одиниця – удар серця. Шлях подальшого вдосконалення – це синхронізація діяльності серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Вправи з ритмічного дихання виконуємо один-два тижні, збільшуючи тривалість дихання від 5 до 10 ударів пульсу. Після цього можна приступити до так званого повного контрольованого дихання (див. рис. 1).

Перш ніж приступити до розвитку ПКД в цілому, розглянемо три складові окремо як самостійні вправи, незважаючи на те, що вони не віддільні одне від одного, коли виконувати правильно ПКД. *Діафрагмальне дихання* – вид глибокого дихання, що виконується діафрагмою. Діафрагма – це м'язова перегородка, яка відділяє грудну порожнину від черевної. У стані спокою вона має куполоподібну форму і розташована опуклістю до грудної порожнини. Коли вона функціонує, то дуже скорочується, купол сплющується, відтісняючи органи черевної порожнини вниз. Черевна стінка випинається при цьому назовні, нижні частини легень перенасичуються повітрям і розширюються, а середня частина і верхівки легень вентилюються недостатньо. Діафрагмальне дихання – це перший елемент ПКД.

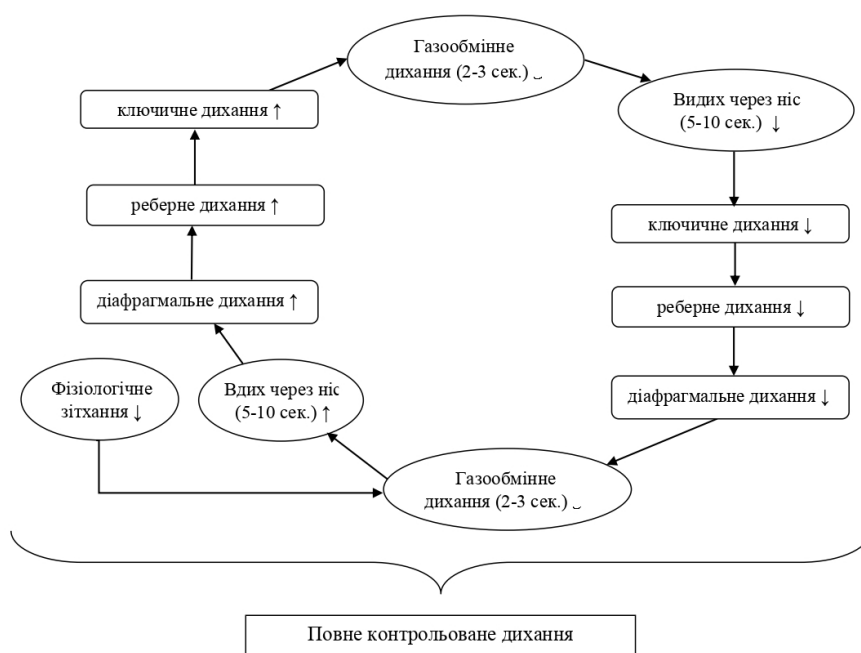


Рис. 1. Вправа для розвитку повного контрольованого дихання

Діафрагмальне дихання виконують у положенні стоячи або лежачи. Сидячи виконувати його набагато складніше. Увагу скеровують на живіт. Насамперед потрібно зробити видих, потім повільно вдихати, опускаючи діафрагму. Черевна стінка при цьому випинається і нижня частина легенів наповнюється повітрям. Під час видиху черевну стінку втягують усередину, витісняючи повітря легенів через ніс. При діафрагмальному диханні повітрям наповнюють найнижчі відділи легенів. У дихальному русі бере участь тільки живіт. Грудна клітка залишається майже нерухома. Хоча діафрагмальне дихання неповне, але корисне для співака. Передусім воно допомагає роботі серця, забезпечуючи приплив венозної крові, що сприяє зниженню високого артеріального тиску, стимулює травлення, регулює діяльність органів черевної порожнини.

Реберне дихання або так зване середнє чи бокове дихання включає в себе частково і черевне дихання. Воно виконується у положенні стоячи, лежачи або сидячи. Увагу зосереджують на ребрах. Після енергійного видиху через ніс починаємо повільно вдихати, розширяючи ребра в сторону. Грудна клітка при цьому розширяється переважно в сторони і трохи назад. Тому таке дихання називають боковим або фланговим. Під час видиху ребра

стискаються, і повітря виходить через ніс. При цьому середня частина легенів наповнюється повітрям, а живіт і ключиці лишаються майже нерухомими. Реберне дихання з точки зору профілактики здоров'я має терапевтичний ефект. Воно усуває тиск на серце, освіжає кровообіг печінки, жовчного міхура, шлунку, селезінки і нирок.

У ключичному (верхньому, плечовому) диханні бере участь тільки верхня частина легенів. Анатомічно ця частина легенів найменша, тому й обсяг повітря, що вдихається, незначний. Діафрагма перебуває в піднятому положенні, і легені не можуть розширитися донизу. При такому диханні витрачається дуже багато енергії, а наслідки – мінімальні. Порушення голосових зв'язок і дихальних органів спричинено здебільшого верхнім диханням, що відірване від діафрагмального дихання.

Невміння користуватися ПКД дуже вадить співакові чи співачці, яким годинами доводиться виступати перед публікою. Необхідно зазначити, що верхнє грудне дихання само по собі не шкідливе, якщо не перешкоджає діафрагмальному диханню. Верхнє ключичне дихання під час виконання вправи може дати певні позитивні результати. Як і в середньому реберному диханні, вихідне положення не має значення. Можна стояти, сидіти або лежати. Увагу спрямовують виключно на верхівки легенів. Після видиху повільно вдихайте, підводячи ключиці й плечі. Повітря проходить через ніс і наповнює тільки верхівки легенів. Під час видиху плечі поволі опускають і витісняють повітря з легенів через ніс.

При верхньому диханні живіт і середня частина грудної клітки залишаються нерухомі. Верхнє дихання, виконане правильно, сприяє поліпшенню функції прикореневих лімфатичних вузлів у легенях. За його допомогою здійснюється вентиляційний добір верхівок легенів.

Найкорисніше дихати всіма трьома елементами, щоб всі частини легенів рівномірно наповнювалися повітрям. Саме це і є *повне контрольоване дихання* (ПКД). Неважко зрозуміти чому саме таке дихання найкорисніше для співака. Чим більшу площу охоплює повітря в легенях, чим довше воно затримується там, тим більше кисню поглинає організм, тим ефективніший

фонаційний видих у співака. Важливо відзначити, що найбільш корисний об'єм повітря для звукоутворення є меншим від максимального. Повне дихання – основний принцип контрольованого дихання співаків, яке об'єднує переваги всіх трьох способів: діафрагмального, реберного і ключичного. При повному диханні мобілізується дихальна система в цілому. Грудна клітка при цьому розширюється до своєї природної величини і об'єму легенів, значно збільшується завдяки активній участі міжреберних м'язів. Діафрагма інтенсивно і регулярно скорочується, масажуючи органи черевної порожнини. При повному диханні весь організм наповнюється свіжим киснем. Вважають, що немає такого органу, такої частини тіла, які б не відчували благотворної дії повного дихання. Завдяки йому відбувається повне очищення крові, підвищується опірність організму, стимулюється функція залоз внутрішньої секреції. Ефективна дія повного дихання величезна, бо воно впливає не лише на окремі органи, а зміцнює весь організм. Щоб опанувати повне дихання правильно, потрібно, особливо на перших етапах, виконувати його поступово, без перевантажень. Техніка виконання повного дихання не така проста, як здається на перший погляд.

Вихідне положення: стати прямо і розслабитись, добре розправити груди. Будь-яку дихальну вправу починають з енергійного видиху, причому після цього потрібно вдихати поволі через ніс, рахуючи спочатку до п'яти. Рахувати треба відповідно до пульсації серця. Вдихання складається з трьох етапів. Рухом діафрагми випинаємо живіт і вдихаємо повітря, зосередивши увагу на животі. Повітря напливає поступово і заповнює нижню частину легенів. Якщо хочемо відчутти це заповнення, то кладемо долоню на живіт і відчуваємо, як рухається черевна стінка. Це допоможе уявити рух повітря дихальними шляхами. У міру оволодіння повним диханням необхідність контролю рукою відпадає.

Отже, перший етап повного дихання це *діафрагмальне дихання*. Далі зосереджуємо увагу на нижніх ребрах, розширюємо їх і середню частину грудної клітки, наповнюючи її повітрям, тобто виконуємо *середнє дихання*.

Третій етап – це *верхнє дихання*, при якому грудну клітку випинаємо уперед. Вдихаємо стільки повітря, скільки можуть вмістити вільно розширені легені. При виконанні третього етапу грудну клітку піднімаємо, черевні м'язи, які були до цього розслаблені, скорочуємо і випнутий живіт втягуємо. Зовні повне дихання має вигляд повільного хвилеподібного руху від живота вгору, тому окремі етапи вдиху здійснюють поступово знизу вгору.

Видих виконуємо через ніс – ритмічно, повільно, поступово. Видихаємо повітря в тій же послідовності, у якій вдихали: втягуємо усередину живіт; стискаємо нижні ребра; опускаємо плечі. Вправи на розвиток повного дихання робимо протягом однієї хвилини за пів години перед їжею. Оволодіти технікою ПКД можна лише тоді, коли ці вправи повторювати багато раз щодня по кілька хвилин.

Слід відзначити, що виконання ПКД має особливе значення для загартування дихальних органів. Щоденне систематичне виконання дихальних вправ – найважливіша передумова для вироблення високої опірності людини до хвороб, особливо легеневих. При недостатньому і неповноцінному диханні страждає не лише голосовий апарат, але й шлунок та інші органи травлення. Організм не одержує достатнього живлення, його фізична сила зменшується і співак втрачає голосову енергію, а з нею – працездатність. Від неправильного дихання страждає і вся нервова система. Під час ПКД діафрагма злегка стискає печінку, шлунок та інші органи травлення. Такі стискування в ритмі дихання є легким масажем, що поліпшує природну функцію цих органів. ПКД впливає на органи черевної порожнини, збуджує кровообіг і стимулює процеси оновлення. При неправильному диханні такий цілющий вплив відсутній. Без дихальних вправ на розвиток ПКД дія голосового апарату співака неповноцінна, тому якісного професійного становлення співака не відбудеться за жодних інших умов.

Висновки. Схарактеризовано можливості розвитку повного контрольованого дихання та умови, за яких фізіологічне несвідоме дихання може перетворитися на свідоме та повне контрольоване дихання. Розроблено підготовчі вправи розвитку дихання під час співу. Основними умовами дихальних вправ є такі: чисте повітря; легкий одяг (вільна грудна клітина і шия);

виконувати вправи перед їжею; вдихати повітря носом; не перевантажувати легені зайвим повітрям; дихати рівномірно й еластично; стояти просто, відвівши трохи назад плечі, але не підіймати їх; виконувати вправи з максимальною витримкою, увагою та спокоєм; уникати зайвого напруження м'язів. Дихальні вправи можна поділити на дві частини: перша частина вправ призначена для розвитку органів дихання; друга – на застосування дихання до співу. Для професійного оволодіння технікою співацького дихання необхідно проводити більше занять та тренуватися вдома на основі розробленого індивідуального графіку виконання вправ.

Список використаної літератури

- Боднарук, І. М. (2012). *Педагогічна практика з музики*. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т.
Дмитриев, Л. (1963). *Основы музыкальной методики*. Москва: Музыка.
Ламперти, Ф. (1913). *Искусство пения по классическим преданиям*. Москва: Музгиз.
Ламперти, Ф. (2009). *Искусство пения (L'arte del canto). По классическим преданиям. Технические правила и советы ученикам и артистам (2-е изд.)*. Санкт-Петербург: Лань; Планета музики.
Лісовий, В. А. (2007). *НДРС і методологія педагогічних досліджень*. Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці: Рута.
Микиша, М. (1971). *Практичні основи вокального мистецтва*. Київ: Муз. Україна.

Ivan Derda

DEVELOPMENT OF COMPLETE CONTROLLED BREATHING IN THE PROFESSIONAL FORMATION OF THE FUTURE SINGER

The article summarizes the long artistic and pedagogical author's experience. The features of the development of complete controlled breathing in the process of professional development of the singer are characterized. It is proved that complete singing controlled breathing develops only through appropriate training through the use of special exercises for the respiratory system. Original preparatory and rhythmic exercises for the development of breathing during singing have been developed and described in detail. It is convincingly proven that complete controlled breathing combines the advantages of different types of breathing - diaphragmatic, costal, and clavicular. With fully controlled breathing, not only the respiratory system as a whole is mobilized, but also the functioning of the digestive, cardiovascular and nervous systems of the singer's body is improved, which has a positive effect on the qualitative characteristics of the singing voice. The main conditions of breathing exercises are as follows: clean air; light clothing that provides freedom of the chest and neck; performing exercises before eating; inhale air through the nose; do not overload the lungs with excess air; breathe evenly and elastically; to stand simply, naturally, having taken back shoulders a little, but not to lift them; perform exercises with maximum endurance, attention and calm; avoid excessive muscle tension. In order to master the technique of fully controlled breathing, it is necessary to conduct more classes and train at home on the basis of an individual training schedule.

Keywords: *controlled breathing; unconscious and conscious breathing; full controlled breathing; diaphragmatic breathing; clavicular and costal breathing; rhythmic breathing; singing breathing; breathing exercises.*

References

- Bodnaruk, I. M. (2012). *Pedahohichna praktyka z muzyky [Pedagogical practice in music]*. Chernivtsi: Chernivetskyi nats. un-t. [in Ukrainian].
- Dmitriev, L. (1963). *Osnovy muzykalnoj metodiki [Fundamentals of Musical Methodology]*. Moscow: Muzyka [in Russian].
- Lamperti, F. (1913). *Iskusstvo penija po klassicheskim predanijam [The art of singing according to classical legends]*. Moskva: Muzgiz [in Russian].
- Lamperti, F. (2009). *Iskusstvo penija (L'arte del canto). Po klassicheskim predanijam. Tehnicheskie pravila i sovety uchenikam i artistam [Iskusstvo peniya (L'arte del canto). According to classical legends. Technical Rules and Tips for Students and Artists]* (2nd ed.). Sankt-Peterburg: Lan; Planeta muzyki [in Russian].
- Lisovyi, V. A. (2007). *NDRS i metodolohiia pedahohichnykh doslidzhen [Research and development methodology of pedagogical research]*. Chernivetskyi natsionalnyi un-t im. Yurii Fedkovycha. Chernivtsi: Ruta [in Ukrainian].
- Mykysha, M. (1971). *Praktychni osnovy vokalnoho mystetstva [Practical basics of vocal art]*. Kyiv: Muz. Ukraina [in Ukrainian].

Одержано 27.08.2020 р.

УДК 793.3.071.5:005.336.2
DOI: 10.33989/2226-4051.2020.22.222009

Леся Прусова, м. Київ
ORCID 0000-0002-7894-7806

СОЦІОКУЛЬТУРНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ІЗ ХОРЕОГРАФІЇ

У статті обґрунтовується значення соціокультурної компетентності у професійній підготовці фахівців з хореографії. Аналізується структура соціокультурної компетентності, визначаються особливості сформованості соціокультурної компетентності у студентів в системі вищої хореографічної освіти. Автор доходить висновку, що соціокультурна компетентність необхідна для подальшої професійної діяльності хореографа, тому вона має бути якісно сформована під час навчання у ЗВО.

Ключові слова: соціокультурна компетентність; компетентнісний підхід; хореографи; вища школа.