

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Українська медична стоматологічна академія  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»  
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди  
University of St. Augustine for Health Sciences (USA)  
Šiauliai University (Lithuania)  
University of Strasbourg (France)  
Francisk Skorina Gomel State University (Belarus)



## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної  
Інтернет-конференції з міжнародною участю

*до 90-річчя Національного університету  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

19 листопада 2020 року

Полтава 2020

### *Література*

1. Чертихина, Н.А. Изучение взаимосвязи отделов вестибулярного анализатора при выполнении художественно-гимнастических упражнений / Н. А. Чертихина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы XV Региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области по направлению № 19 – Физическая культура. Спорт и туризм (г. Волгоград, 10-11 ноября 2010 г.). – Волгоград: ВГАФК, 2011. – С. 86-89.
2. Чертихина, Н.А. Проверка эффективности применения тренажерных устройств в художественной гимнастике для повышения вестибулярной устойчивости / Н.А. Чертихина // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Ежегодный сборник научных трудов студентов, аспирантов и молодых ученых. Вып. 17. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – С. 124-127.
3. <https://viline.tv/deti/article/akrobatika-dla-detej-kak-izbezat-travm>
4. <https://womanadvice.ru/sportivnaya-akrobatika>
5. [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)
6. <https://viline.tv/deti/article/akrobatika-dla-detej-kak-izbezat-travm>

В.І. Горошко, к.мед.н., ст. викладач  
кафедри фізичної терапії та ерготерапії

В.М. Салашний, студент 1 курсу  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **РОЛЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ У ФОРМУВАННІ ДІАФРАГМАЛЬНОГО ДИХАННЯ ВОКАЛІСТІВ ТА ДИКТОРІВ**

Систематичні заняття дихальними вправами дозволяють позбутися від запаморочення, збільшити об'єм легень, розвинути діафрагмальні м'язи, знизити ризик захворювань, пов'язаних з дихальними шляхами. Саме тому в даний час до оздоровлення через систему дихальних вправ звертається все більша кількість людей, що використовують її у своїй практиці при проведенні психологічних тренінгів, оздоровчої гімнастики, медичних процедур, спортивних тренувань і т. д.

Дихальні вправи сприяють розвитку фізичної витривалості, а також провідних якостей співочого голосоутворення: яскравості звуку, сили і гнучкості голосу, тривалості звучання, широти діапазону. Зазвичай людина дихає, використовуючи тільки верхній відділ легень. Це грудне, поверхнєве дихання, при якому набирається лише частина необхідного організму кисню, використовуючи при цьому дихальну систему лише на 10%. У процесі ж глибокого нижнього (діафрагмального) дихання задіяні повністю легені, м'язи преса і діафрагма. Тобто людина робить внутрішній масаж, який позитивно впливає на весь організм в цілому.

Мета статті – дослідити ефективність вправ для постановки правильного співацького дихання.

Виклад основного матеріалу. У співака, як правило, коротка фаза вдиху і дуже довга фаза видиху. Існують два основних типи дихання, придатних для співу: грудне та діафрагмальне. Діафрагмальне дихання – найприродніший тип дихання для людини. Дитина з народження починає дихати правильно, діафрагмою, але потім, у міру дорослішання та внаслідок різних комплексів, страхів, м'язових зажимів діафрагма теж затискається й людина починає дихати грудьми – так зване ключичне дихання[1]. Для гри на музичних інструментах, у яких задіяно дихання (саксофони, флейти та інші духові), а також усіх видів вокалу необхідно дихати діафрагмою або, як ще кажуть, «дихати животом». «Вокальна опора» означає, що розвинувши та правильно скоординувавши дихальний апарат, виконавець забезпечує собі достатній запас повітря, на який може опертися під час виконання партій будь-якої складності. Розвинувши роботу такого дихання, з'являється можливість співати голосно, потужно й виразно, дотягувати будь-які звуки до кінця, і головне – потужно виражати свої емоції під час співу[2].

Правильна постановка дихання – це, перш за все, використання повного обсягу легень і використання природних резонаторів, які підсилюють і збагачують звучання нашого голосу. В цьому випадку у вокального виконавця ніколи не втомиться і не заболить горло від тривалого співу. Постановка голосу включає в себе вправи на розширення діапазону, розвиток сили голосу, його барвистості, вправи на освоєння різних вокальних технік співу, роботу над дикцією та вимовою під час розмовної мови і під час співу. Крім того, правильна постановка дихання потрібна кожному, хто хоче бути здоровим. В процесі навчання співу вправи на зміцнення дихального і голосового апаратів, вільне і правильне володіння ними, нерозривно пов'язані один з одним[3, 4].

Як висновок відзначаємо, що процес дихання становить основу голосової функції та піддається тренуванню. Знання основ техніки дихальної гімнастики і застосування її в професійній діяльності допоможуть виробити «співацький(командний, при необхідності) голос», полегшити професійну роботу, і без особливих зусиль впоратися з рішенням загальних і приватних завдань.

### *Література*

1. Аркін Є. А. Ребенок в дошкольные годы / Є. А. Аркін. – К. : Видавництво «Просвіта», 1968. – Гл. 14. Голос и речь.
2. Владимирова И. Г. Детский певческий голос, его постановка [Електронний ресурс] / И. Г. Владимирова. – Режим доступа : <http://mcc-krasnodar.ru/mec/metodiki/83-detskii-golos>.
3. Огороднов Д. Е. Памятка педагогу в вокальной работе по алгоритму с детьми и самим собой / Д. Е. Огороднов. – М. : Свердловськ, 2006. – 388 с.