

METHODOLOGY AND APPLIED EFFECTIVENESS OF VOCAL EXERCISES IN THE PROCESS OF VOICE DEVELOPMENT IN STUDENTS

Osman Musaoglu

Trakya University, Edirne, Turkiye

Abstract: *The main goal of this research work is to highlight the importance of vocal exercises for the development of singing skills in students.*

Based on experience and theoretical training, additions were made to scientific publications that for one reason or another have touched on the issue of singing. The methodically organized process of singing plays an essential role in the formation of a sustainable vocal-technical basis and for the full professional development of young vocal performers.

МЕТОДОЛОГИЯ И ПРИЛОЖНА ЕФЕКТИВНОСТ НА ВОКАЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОЦЕСА НА ГЛАСОВО РАЗВИТИЕ

Овластяването на певческото изкуство включва различни по характер елементи, които са взаимно свързани, а именно: ниско (диафрагмено) дишане, работещи резонатори, правилно положение на ларинкса и езика, добра дикция, оптимално провеждане на въздушната струя, изграждане на усещане за правилно интониране, постепенно увеличаване на диапазона и много други. Необходима е ежедневна работа и много усилия както от страна на студента, така и от страна на преподавателя, чиито изисквания следва да се съобразят с индивидуалните нужди на учащия се. За полагане на добра основа за вокалната работа на помощ идват гласовите упражнения, които трябва да отговарят на предварителната подготовка на студента. Прилагането на вокално-технически упражнения преди работата над художествения репертоар е от съществено значение, тъй като предотвратява евентуални травми на гласовия апарат и повишава неговата издръжливост. Тази предварителна подготовка спомага за изравняването на тембъра в целия диапазон и залага устойчиви певчески навици, които интегрират всички компоненти на правилното звукообразуване в единна система. В процеса на пеене педагогът насочва към правилното разпределяне на поетия въздух, в зависимост от редуващите се гласни и съгласни без да се стига до чувство за умора. Тези вокални упражнения могат да бъдат разнообразни по характер – в бързо и бавно темпо, с щрихи в стакато, нон легато и легато, арпежи на различни вокали – като последователни тонове или със скокове на интервали. Всички те обаче винаги трябва да бъдат съобразени с вида глас, нивото на подготовка и психо-физическото състояние на

студента. Тук идва ролята на преподавателя, който следва да постави различни изисквания и да предложи разнообразни упражнения за развиване на гласовите умения, създавайки устойчива система от навици, които по-късно да се превърнат в рефлекс.

В началното обучение по вокално пеене е необходимо да се прилагат достъпни упражнения. Постепенното преливане от един вокален звук към друг (между „И“, „А“ и „О“) предпазва гласа от допълнително напрежение¹ [1: pp. 251–252]. Методологическата последователност налага първоначалното позициониране на упражненията в границите на средния (естествен) регистър, който осигурява адекватна и освободена от напрежение работа на гласовите органи. В педагогическата практика липсва единно мнение за първоначалното активиране на резонанса, като се прилагат както вокализиране със затворена уста (*humming*), така и директно извличане на отворени звуци² [1: pp. 253–254]. Разширяването на диапазона към крайните регистри се допуска единствено след постигане на пълна стабилност в средния регистър, като водещ стремеж остава безпрепятственото темброво изравняване на целия гласов обем. Когато разпъването предхожда излизане на концерт или спектакъл, то придобива още по-прецизен и целенасочен характер. В този контекст встъпителните упражнения се адаптират към характера на конкретното вокално произведение. Времето за вокализация трябва да се дозира внимателно, тъй като предконцертната подготовка цели единствено физиологично активиране на мускулатурата, без да се превръща в самоцел. В този контекст съществуват редица ключови изисквания към вокалния изпълнител, които гарантират правилната му подготовка.

- Стойката на тялото винаги да бъде правилна и енергична и да осигурява свобода на гласовъзпроизвеждащите органи. Същото важи и за раменете, които трябва да са леко опънати назад, но не и напрегнати. Ръцете да са в поза за артистично изпълнение или свободно спуснати. Мускулите да не са отпуснати, нито напрегнати. Въобще тялото трябва да бъде в готовност за работа, но в никакъв случай не и под напрежение.
- Вдишването да е коремно ребрено (костоабдоминално), извършващо се при разширяване на долните ребра, което ще доведе до свобода и еластичност на гласовъзпроизвеждащите органи. „Ниско-ребреното коремно дишане е задължителна норма, върху която са съсредоточени усилията на педагози и изпълнители.“³ [2].
- Необходимо е задържане на вдихателната позиция и встъпването в тона да е с правилна мека атака.
- Въздухът да се изпуска с много голяма икономичност, а същевременно да не се изразходва повече от необходимото при изпълнение на тона или фразата.
- Положението на ларинкса по време на пеене да не е високо, а повече да е в естествена ниска позиция, която се постига чрез правилното дишане.

¹ Вж: Обретенова, Радостина [1] с. 251–252.

² Пак там [1] с. 253–254.

³ Вж: Райчев, Свилен [2].

- За правилна позиция на тона мекото небце трябва да бъде леко повдигнато. То се усеща като лека прозявка. Долната челюст да е освободена от напрежение. Добър устен отвор се постига с подвижна и еластична долна челюст.
- За правилната фонация спомага закръглената форма на устата⁴ [2], с издадени напред устни. Езикът трябва да лежи свободно без втвърдяване. С върха си той трябва да е леко опрян в долните предни зъби и да е спокоен. Лицевите мускули също да са спокойни и готови за всяко художествено изражение.
- Едно от основните изисквания при вокалното обучение е по време на пеене главата да не се движи нагоре, надолу или настрани, а да бъде в изправена позиция с фиксиран поглед, тъй като правилната телесна постановка създава необходимите условия за свободно и стабилно звукообразуване.

Устойчивите певчески навици се формират именно чрез последователното овладяване на подобни технически задачи и тяхното успешно интегриране в изпълнявания репертоар. Именно това представлява една от основните цели на вокалните упражнения. Особено важно е преподавателят системно да насочва вниманието на обучаемия към необходимостта от усъвършенстване на тези умения, докато те се превърнат в устойчиви автоматизирани рефлексии.

Същевременно вокалните упражнения не бива да се свеждат единствено до механично повторение на определени фрази. Необходимо е да се подчертае тяхната функция за преодоляване на конкретни технически затруднения в изучавания музикален материал. Изпълнението на предварително подбран комплекс от вокални упражнения преди работата върху същинския репертоар съдейства за формирането на правилно усещане за „загриване“ на гласовия апарат и подготвя певеца за ефективна вокална дейност.

При разглеждането на процеса на изграждане на певчески навици следва да се отчете и значението на условните рефлексии. Учението на Иван Петрович Павлов за първата и втората сигнална система научно обосновава връзката между певческата дейност и висшата нервна дейност у човека. В тази връзка младият изпълнител трябва съзнателно и последователно да работи върху изграждането на устойчиви рефлексии, тъй като чрез ежедневна и системна практика певческите навици се затвърждават и могат успешно да бъдат приложени в различни музикални произведения.

Подобно на всеки двигателен процес, и вокалната дейност изисква системно упражняване на мускулатурата, участваща в звукообразуването. С усъвършенстването на дадено упражнение все по-значима роля започват да играят мисловната дейност, съзнателният контрол и функционирането на централната нервна система, поради което психологическият аспект на вокалната подготовка придобива особено значение. Единството между физическото и психическото начало представлява важен принцип,

⁴ Пак там, [2].

към който следва да се стреми всеки певец. При обучаеми с добре развита концентрация и психическа устойчивост положителните резултати настъпват значително по-бързо.

Успехът във вокалното обучение зависи както от поставената цел, така и от правилния подбор на упражненията. В началния етап е препоръчително преподавателят да демонстрира упражненията инструментално, след което те да бъдат изпълнявани от обучаемия при пълна концентрация и съзнателен контрол до постигане на правилно възпроизвеждане. На по-късен етап ролята на педагога може да се сведе до задаване на тонална опора чрез тризвучие.

От съществено значение е преподавателят да поддържа интереса и вниманието на обучаемия посредством разнообразяване на упражненията. Продължителното задържане върху едно и също упражнение може да доведе до загуба на концентрация и мотивация. В случаите, когато определено упражнение се окаже прекомерно трудно, е необходимо то да бъде заменено с по-подходящо. При рационално организирана вокална работа се постига еластичност и сила на мускулатурата, участваща в звукообразуването, без да се предизвиква преумора. Особено в началния етап на обучение следва да се избягва прекомерното натоварване на гласовия апарат, настъпващо вследствие на продължително пеене без достатъчни паузи за възстановяване.

За добрата позиция на гласа и правилното изпълнение на задачите е важно още в самото начало на обучение по вокално пеене да се изгради траен навик. Този автоматизъм се превръща във водещ фактор за последващ самоконтрол върху заложените от педагога постановъчни принципи, като в това отношение настоящото изследване разглежда и специфичната класификация на самите вокални упражнения, сред които ключово място заемат т. нар. резонансови упражнения. От своя страна, вокалните задачи в бавни темпа способстват за изграждането на наситена и плътна звучност, докато тези в подвижни темпа развиват лекота на изказа и еластичност на музикалната фраза. Особено значение имат упражненията в стакато (*staccato*), които рефлекторно активизират ларинкса и абдоминалната мускулатура (диафрагмата), като по този начин осигуряват стабилна опора на тоновата звучност в резонаторните кухини. По време на вокалното разпяване се прилагат систематични комбинации от съгласни звукове и основните вокали (гласни) – а, е, и, о, у – като например:

- упражнения, при които се използват високозвучащите гласни „и“ и „е“ стимулиращи работата на ларинкса.
- упражнения с гласната „а“, при която се получава по-ниска позиция на тона с освободени мускули на гласовия апарат.
- упражнения с лежащите напред гласни „о“ и „у“, които стимулират закръглената звучност на тона⁵ [3: р. 5].

В педагогическата практика често се наблюдават моменти, в които определен вокал звучи по-ясно, стабилно и правилно поставен в сравнение с останалите. В тези случаи е изключително ефективно първоначалните упражнения да започнат именно от тази гласна, след което плавно да се премине към останалите вокали от фонемната система. Същевременно, за оптимизиране на процеса е целесъобразно пред гласните

⁵ Цит по: Черкин-Златев, Г. и Дякович, Цв. [3] стр. 5.

да се позиционират специфични съгласни звукове⁶ [4: р. 369]. Това допринася за изграждането на по-ясна фонологична опора и съществено подпомага формирането на правилна вокална постановка. Педагогическата практика показва, че не съществува универсално вокално упражнение, приложимо във всички случаи в процеса на разпяване на гласа. Тук е важната задача на преподавателя да направи подбор от упражнения, които да са ефективни. Подредбата им трябва да бъде според тяхната функция, цел и степен на физиологично натоварване. Въз основа на своята функционалност вокалните упражнения се класифицират в отделни категории. Първият сектор е фокусиран върху надграждането на вокалната техника, където централно място заема прецизната работа на апарата, координационните връзки между гласообразуващите органи и затвърждаването на техническия капацитет. Следващата категория упражнения има за цел физиологичното приспособяване на гласа към предстоящото изпълнение, като базисният критерий при това разпяване е целенасочената подготовка и привеждането на гласовия механизъм в състояние на готовност⁷ [4: pp. 367–370].

Първостепенният характер на загряващите упражнения определя тяхната основна функция и позволява тяхното разграничаване в различни функционални категории⁸ [4: р. 368]. При първия тип упражнения целта е общата подготовка на гласовия апарат като цяло, чрез осигуряване на неговата физиологична и функционална готовност за предстоящата вокална дейност. При втория тип упражнения се поставя акцент върху изпълнението на конкретни вокално-технически задачи, които могат да бъдат с различна степен на сложност⁹ [4: р. 368].

Продължителното и силово пеене на височини е вредно за гласа. Пътят на усъвършенстването понякога е бавен и труден, особено когато е налице погрешно наученото и запаметено упражнение. Често пъти учениците задават въпрос, в кое време на деня е най-добре да се пее. Отговорът на този въпрос е следния: отделните часове не са от значение за гласа, а това което е важно и дава смисъл на работата е правилно и последователно разпяване на гласа. Необходимо е да се изгради всекидневен навик за упражненията. Когато ученикът има зададена домашна работа, за да осмисли и затвърди наученото от миналия певчески урок, то едновременно с това той трябва да научи зададения вокален материал за следващия урок. По този начин учащият се отива подготвен и изгражда професионални навици, които са плод на дълъг и двустранен упорит труд: от една страна педагогът, а от друга страна самостоятелната работа. Самостоятелното пеене обаче може да навреди на певците, ако то е силово и има натиск в гърлото.

В изграждането на певческия глас е необходимо всички елементи¹⁰ [2], които изграждат гласовия апарат, да работят функционално, като едно цяло, без да се

⁶ Вж: Бошева, Майя Константинова [4] с. 369.

⁷ Пак там [4] с. 367–370

⁸ Пак там [4] с. 368

⁹ Пак там [4] с. 368

¹⁰ Вж: Райчев, Свилен [2]. Авторът определя, че .. От голямо значение са и личностните характеристики, психиката и възприемчивостта на обучаемия. Интензивната вътрешна организация за общо и едновременно функциониране на всички елементи е най-същественят и педагогически, и личностен проблем в процеса на обучение.“

пренебрегне нито един от тях. Отделните части (ларинкс, дишане, и резонаторна система), трябва да са еднакво важни в процеса на изграждане. Певческите практически упражнения спомагат на гласа, за постепенното овладяване на самия апарат. Това е и главната цел на упражненията. Процесът трябва да се извършва по програма, определена от самия педагог, зависеща от индивидуалните качества на студента. Всичко трябва да е целенасочено и добре обмислено, да не е безразборно поставено. Необходимо е постепенно звуково оформяне на отделните вокали. Не трябва да се пренебрегват предварителните упражнения за ясното произношение и дикцията, защото техният стремеж е да подготвят гласовия апарат към по-нататъшната работа. Когато при упражнения на вокали се поставят и съгласни, то тогава гласовият апарат свиква постепенно да поддържа вътрешната форма за вокала. В процеса на обучение, с въздействието на музиката, художественото изпълнение и вокалната техника трябва да се работи едновременно. От голямо значение за развитието на певческия глас и свежото му звучене има системното подреждане на упражненията в зависимост от тяхната трудност, характер и цел. Ежедневната гласова гимнастика по целия диапазон прави гласа устойчив и издръжлив на продължително пеене.

Загряващите упражнения са основен подготвителен процес, който активира различните механизми, които лежат в основата на качествено вокално изпълнение. Те могат да се разглеждат като цялостна система от действия, чрез които се задейства координацията между дихателния апарат, гласовия механизъм и слуховия контрол и това е предпоставка за ефективно вокално изпълнение.

По-големите възможности и постижения са вследствие на разработването на по-ефективни методи за усъвършенстване на вокалните действия. Когато се представят по-добри методи и подходи, тогава може да се предотвратят стари навици и технически грешки, възникнали преди това при работа с гласовия апарат. Едно добре оформено изследване играе ключова роля за достигане на оптимални резултати. В основата на методологическата практика лежи една добре изградена теоретична основа, която да бъде разбираема от студентите¹¹ [5: р. 206]. От голямо значение е и опитът на преподавателя, защото това позволява на учащите се да се справят по-ефективно с предизвикателствата и да се вземат решения, базирани на минали ситуации.

Подготовката на вокално пеене започва със загряващи упражнения, които представляват основен етап в подготовката на гласа и заемат съществено място в обучението и професионалната дейност на изпълнителя. В специализираната литература и във вокално-педагогическата практика те често се разглеждат като един от ключовите фактори за изграждането и усъвършенстването както на техническото, така и на вокалното майсторство.

Темата за разпяването и загряващите упражнения е широко застъпена в научните изследвания, но техният характер, функции и методологическа приложимост продължават да бъдат предмет на научна дискусия.

В съвременната вокална педагогика въпросът за характера на упражненията при разпяването - дали те следва да бъдат универсални или индивидуално адаптирани към

¹¹ Miller, Richard [5]. Авторът смята, че ако студентът има известно разбиране за това как функционира вокалният инструмент, то тогава той ще бъде в по-благоприятна позиция да избере своя учител, с който да работи

всеки един студент - заема съществено място в научните и методологическите дискусии. Сложността на тази проблематика произтича от това, че всичко се съдържа във физиологичните особености на човешкия глас. От тук произтичат и различията във вокалната техника между студентите. Съществуват упражнения, при които целта е да се върви към постепенно натоварване на гласовия апарат, като са насочени към активиране на дихателната система, координацията между гласните връзки и резонаторите. Това в общ план са упражнения, които са с подчертан универсален характер, докато при индивидуално насочените упражнения определящо значение имат типът на гласа, особеностите на дихателния механизъм, степента на вокална издръжливост и диапазонът на изпълнителя.

От съществено значение е това дали един певец е начален или има вече професионална подготовка, защото при първата група певци основен акцент се поставя върху упражненията за стабилизиране на интонацията и изграждане на правилна дихателна опора. За втората група певци, които са професионално оформени, упражненията трябва да са съсредоточени върху усъвършенстване на резонансната организация, гласовата гъвкавост и обогатяването на тембровите качества.

Препоръките акцентират върху необходимостта от отчитане на индивидуалните особености на обучаемите, тъй като индивидуалността заема първостепенно място в процеса на вокалното обучение. Поради това подборът и методическото приложение на вокалния комплекс следва да се съобразяват с анатоמו-физиологичните характеристики на вокалния апарат, степента на вокално-техническа подготовка и спецификата на изпълняваната музикална задача. Също така е целесъобразно преподавателят да осигурява редовна обратна връзка и корекция по време на изпълнение на вокалните упражнения, с цел предотвратяване на неправилни навици и оптимизиране на процеса на усвояване на вокалната техника.

REFERENCES // ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

1. R. Obretenova, "Psihofizicheski metodi v rabotata na vokalniya pedagog s pevtsi, stradashti ot glasova disfunktsiya" (in Bulgarian). In "Doktorantski cheteniye 2023", NAM "Prof. Pancho Vladigerov", Sofia, Bulgaria, 2023. pp. 249-259. // [Обретенова, Радостина. „Психофизически методи в работата на вокалния педагог с певци, страдащи от гласова дисфункция.“ – В: Докторантски четения 2023. София: НМА „Проф. Панчо Владигеров“, с. 249-259].
2. S. Raychev, "Vokalno-postanovachni i esteticheski printsipi na prof. G. Zlatev-Cherkin" (in Bulgarian). In: "Almanah na Natsionalnata muzikalna akademiya "prof. Pancho Vladigerov"" Issue VIII, 2026. // [Райчев, Свилен. Вокално-постановъчни и естетически принципи на проф. Георги Златев-Черкин. В: Алманах на Националната музикална академия „Проф. Панчо Владигеров“ год. VIII, 2016 г.] URL: https://nma.bg/almanac_bg/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%B8-%D0%BD%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84-%D0%B3%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B8-%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B2-%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%B8%D0%BD/ (accessed: 20-05-2026).
3. G. Cherkin-Zlatev, T. Dyakovski, "Tehicheski uprazhneniya za glasova postanovka" (in Bulgarian). Publisher: Nauka i izkustvo, Sofia, Bulgaria. 1964. // [Черкин-Златев, Г., и Дякович, Цв., „Технически упражнения за гласова постановка“, Държ, изд. Наука и изкуство" С., 1964 г. с.5]

4. M. K. Bosheva, "Funktsii na razpyavaneto pri obuchenieto na vokalni izpalniteli ot spetsialnost "Dzhaz i pop izpalnitelsko izkustvo"" (in Bulgarian. In: "Nauchni trudove na Sayuza na uchenite v Balgariya-Plovdiv", vol. XVI, Plovdiv, Bulgaria. 2014. pp. 367-370. // [Бошева, Майя Константинова. „Функции на разпяването при обучението на вокални изпълнители от специалност „Джаз и поп изпълнителско изкуство“, - В: Научни трудове на Съюза на учените в България – Пловдив. Т. XVI Пловдив 2014, с. 367–370].
5. Miller, Richard. "The structure of Singing System and Art in Vocal Technique". New York, USA. 1986. p. 206. URL: <https://www.scribd.com/document/227624286/The-Structure-of-Singing> (accessed: 20-05-2026).

Assoc. prof. Osman Musaoglu

Trakya University, Edirne, Turkiye

osmanmusaoglu@abv.bg

Author's data were published according GDPR rules and publication ethics of the journal.

KIN Journal: <https://www.math.bas.bg/vt/kin/>

Received: 04 June 2026

Accepted: 23 June 2026

Published: 30 June 2026

DOI: <https://doi.org/10.55630/KINJ.2026.120107>

TITLE, ABSTRACT AND KEYWORDS IN BULGARIAN

МЕТОДОЛОГИЯ И ПРИЛОЖНА ЕФЕКТИВНОСТ НА ВОКАЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОЦЕСА НА ГЛАСОВО РАЗВИТИЕ

Резюме: Основната цел на тази изследователска разработка е да се изтъкне значението на вокалните упражнения за развитието на певческите умения при студентите.

На базата на опита и теоретичната подготовка се направиха допълнения към научни публикации, които по една или друга причина са засягали въпроса за разпяването. Методически организираният процес на разпяване има съществена роля за формирането на устойчива вокално-техническа основа и за пълноценното професионално развитие на младите вокални изпълнители.