

Самчук А. П., студент 218 группы
Научный руководитель – Дорожок С. А.,
преподаватель

ПСИХОЛОГО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ВОКАЛА

В современном мире, как и во все времена, важное место занимает искусство. Оно является не одним лишь предметом развлечения. Ведь благодаря звуковым образам, с помощью которых мы отражаем действительность, проходит освоение и познание действительности мира.

Каждый наделен и неразлучен, с момента появления на свет, с самым уникальным музыкальным инструментом, которым является человеческий голос. И оттого совершенно объяснимо желание владеть данным инструментом – доступным и понятным с рождения каждому. К тому же учеными доказано, что умение петь и музыка в целом благоприятно влияют на человеческий организм.

Пение не только доставляет поющему удовольствие, но также упражняет и развивает его слух и дыхательную систему, которая тесно связана с сердечно-сосудистой системой, следовательно, занимаясь дыхательной гимнастикой, укрепляется здоровье. [1, с. 249]

Еще одна положительная сторона, из-за которой стоит обучаться вокалу – развитие голоса. Ведь оно предполагает не только совершенствование голосового аппарата, но и постановку голоса, что делает человека хорошим оратором со звучным, сильным голосом.

«Человек, умеющий петь, знает, как известно, наперед, т.е. ранее момента образования звука, как ему поставить все мышцы, управляющие голосом, чтобы произвести определенный и заранее назначенный музыкальный тон...» – пишет в своей книге «Рефлексы головного мозга» И. М. Сеченов. [2, с. 38] Это лишь подтверждает, что человек, обученный

вокалу, понимая принцип работы голосовых мышц, гораздо лучше владеет своим голосовым аппаратом.

В 60-70х годах XX века, вокальным воспитанием преимущественно занимались учителя музыки в общеобразовательных школах, в кружках, обучая хоровому пению. В настоящее время получить должную вокальную подготовку не является проблемой, поскольку стремительно развивается сфера дополнительного образования. И если раньше главную часть дополнительного образования составляли детские школы искусств, куда принимали детей определенного возраста и с определенной степенью музыкальной одаренности, то теперь обучаться вокалу может любой желающий, в любом возрасте, в условиях музыкальных и вокальных студий.

У людей строение голосового аппарата принято делить на три основные части:

- Сам голосовой аппарат – гортань, где происходит зарождение звука, с голосовыми складками, артикуляционный аппарат;
- Дыхательный аппарат (легкие с дыхательными путями и дыхательными мышцами);
- Резонаторы (по месту расположения выделяются верхние, что расположены выше гортани, и нижние). [3, с. 45]

Эти части голосового аппарата взаимосвязаны и друг от друга взаимозависимы. И во время певческого процесса действуют как единое целое.

Исследования Л.Б. Дмитриева [4, с. 5] показывают, что возможности голосового аппарата очень сложны для исследований. Недостаточно информации о работе главных источников звука – артикуляционный аппарат исследован частично (передняя часть), неточны сведения о работе мягкого неба при занятии вокалом.

Предметом обсуждения многих преподавателей является положение гортани при пении. Так Д.Л. Аспелунд полагает [5, с. 17], что гортань не должна привлекать много внимания и запрещает сознательный ее контроль

во время работы. Тогда как другие исследователи (Д. Стенли, П.И. Тихонов) считают, что гортань должна быть подчинена контролю, поскольку у лучших исполнителей она при пении неподвижна.

Следовательно, из физиологических особенностей для успешных занятий вокалом достаточно того, чтобы голосовой аппарат был здоров. Это позволяет предположить интересный опыт О.А. Апраксиной [6, с. 14], когда были выявлены неточно интонирующие дети, которых подвергли осмотру слухового и голосового аппарата. Однако физических дефектов выявлено не было, и с ними стали заниматься вокалом. После работы с репертуаром в примарной зоне, дети постепенно стали интонировать.

Следует отметить, что деятельность голосового аппарата подчинена регулируемому влиянию коры головного мозга и центральной нервной системы. Однако для того, чтобы успешно владеть своим голосом и обучаться вокальному исполнительству требуются особые способности.

Среди общих способностей выделяются следующие виды:

- Обучаемость (способность к приобретению знаний);
- Интеллект (способность решать различные задачи;
- Креативность (творческие способности, направленные на преобразование знаний для создания новых идей).

На фоне общих способностей выделяются специальные способности. [7, с. 339]

«Музыкальные способности – индивидуально-психологические особенности, определяющие успешность выполнения деятельности или ряда деятельностей, несводимые к знаниям, умениям и навыкам, но обуславливающие легкость и быстроту обучения новым способам и приемам деятельности» – пишет советский ученый Б. М. Теплов в своей книге «Психология музыкальных способностей». [8, с. 24] Иначе говоря, качества, необходимые человеку для занятия музыкальными видами деятельности, называются музыкальными способностями.

Но музыкальные способности – приобретаемое свойство личности, не заложенное в человеке от рождения. Предпосылками музыкальных способностей являются задатки.

Одни и те же задатки, положенные в основу, могут развивать разные способности – в этом проявляется их многозадачность. И даже при одинаковом воздействии на них извне, развиваются у обучающихся по-разному. Замечено, что даже при минимальном воздействии на их развитие и при неблагоприятных условиях для этого – задатки высокого уровня могут развиваться достаточно быстро.

По А.Л. Готсдинеру [9, с. 38] можно выделить следующие музыкальные способности:

- Музыкальная память (отвечает за накопление, сохранение и использование музыкального опыта);
- Музыкальный слух (включает внутренний, звуковысотный, мелодический, тембровый и т.д.);
- Музыкальный ритм.

Данного деления музыкальных способностей придерживался в своих работах и Г.М. Цыпин, называя их «триадой основных ведущих музыкальных способностей». [10, с. 58]

Однако главной для успешного обучения вокалу, благоприятствующей формированию навыков интонирования способностью является музыкальный слух.

Таким образом, анализ психолого-физиологических предпосылок успешного обучения навыкам вокала показал, что таковыми являются задатки, заложенные природой, а именно: наличие музыкальных задатков, а также строение артикуляционного и дыхательного аппаратов. При благоприятном развитии музыкальных задатков есть шанс развить музыкальные способности, которые лежат в основе музыкальной деятельности. Главной способностью, благоприятствующей занятиям

вокалом, является музыкальный слух, проявляемый на уровне восприятия и воспроизведения.

Традиционные вокально-педагогические методы в работе с лицами с вокальными данными не соответствующими критериям профессионального пения малоэффективны. Так как эти методы предполагают в качестве исходного состояния обучаемого наличие певческого голоса в известной степени «поставленного» от природы. А также связанных с этим голосом специфических вокально-телесных ощущений и эмоционально-образных представлений.

Необходимой и первоочередной задачей вокального воспитания лиц с непрофессиональными вокальными данными является выработка или развитие основных показателей академического певческого голосообразования, необходимых для появления специфических ощущений и представлений, на которые опирается вокальная педагогика. Такими показателями являются:

1. Регистровый механизм;
2. Певческое вибрато;
3. Активный фонационный выдох;
4. Оптимальная установка резонаторных полостей. При понимании и выполнении определённых упреждений, в течение 3-5 месяцев:

- Сформируется устойчивый навык фонации у детей, в режиме медиума и головного регистра у женщин, и микста у мужчин;
- Выработается эстетически приемлемое певческое вибрато;
- Активизируется весь мышечный комплекс голосового аппарата;
- Разовьётся интенсивный певческий звук, увеличится диапазон. Весь процесс должен сопровождаться вокально-телесными ощущениями, позволяющими включать традиционные способы вокально-педагогического воздействия и эмоционально-образную вокальную терминологию для дальнейшей эстетической обработки. [11, с. 4]

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алмазов, Е. И. О возрастных особенностях певческого голоса у дошкольников, школьников и молодежи [Текст] Е. И. Алмазов //В кн.: Развитие детского голоса / Материалы научной конференции по вопросам вокально-хорового воспитания детей, подростков и молодежи / под ред. Шацкой В. Н. – :Изд-во АПН РСФСР, 1963.
2. Сеченов, И. М. Рефлексы головного мозга [Текст] / И. М. Сеченов – М. : АСТ, 1863.
3. Морозов, В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники [Текст] / В. П. Морозов – Издат. отдел Института психологии РАН, 2002.
4. Дмитриев, Л. Б. Голосообразование у певцов [Текст] / Л. Б. Дмитриев; – М. : Государственное музыкальное издательство, 1962.
5. Аспелунд, Д. Л. Развитие певца и его голоса [Текст] / Д. Л. Аспелунд – М. : Музгиз, 1952.
6. Апраксина, О. А. Выявление неверно поющих детей и методы занятий с ними. Вып. 1. [Текст] О. А. Апраксина, Н. Д. Орлова – М. : Музыка, 1961.
7. Карпенко, Л. А. Краткий психологический словарь [Текст] / Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского – М. : Политиздат, 1985.
8. Теплов, Б. М. Психология музыкальных способностей [Текст] / Б. М. Теплов – Л. : АПН РСФСР, 1947.
9. Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология. М. : изд., 1983.
10. Цыпин, Г.М. Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения. М. : Интерпакс, 1994.
11. Фонопедические упражнения для выработки и развития показателей певческого голосообразования у лиц с непрофессиональными вокальными данными: Отдел здравоохранения новосибирского горисполкома новосибирской городской фониатрический кабинет

новосибирского государственная консерватория им. М.И.Глинки,
Новосибирск, 1986.

Сапоцкая А. И., студент 212 группы
Научный руководитель – Зайцева О. В.,
старший преподаватель

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНО- КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Твое здоровье — чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься — значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум», — писал великий древнегреческий историк Геродот.

В настоящее время довольно часто люди с воодушевлением говорят о здоровом образе жизни, но представление об этом самом «здоровом образе жизни» зачастую довольно отрывочно и, мягко говоря, не вполне осязаемо. По большому счету здоровый образ жизни — это больше чем просто соблюдение режима питания, режима сна и проведение регулярных занятий спортом. Это такой образ жизни, при котором человек может по-настоящему всем сердцем и душой наслаждаться жизнью, ее красотой и насыщенностью различными событиями. Конечно же, он связан и с комфортом в физическом и эмоционально-психологическом смыслах. Так как подробно с понятием здорового образа жизни мы знакомимся в подростковом возрасте, наша тема очень актуальна сегодня.

Актуальность темы здорового образа жизни (ЗОЖ) также подтверждают данные медицинских осмотров: хорошим здоровьем сегодня может похвастаться лишь один из четырех-пяти белорусских студентов.