

<https://president.gov.by/ru/documents/ukaz-no-375-ot-27-noyabrya-2023-g.->

Дата доступа: 11.03.2024.

Плавинская С. Н., студент 206 группы
дневной формы обучения
Научный руководитель – Кандрюкевич О. В.,
кандидат медицинских наук, доцент

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АРТИСТОВ-ВОКАЛИСТОВ МУЗЫКАЛЬНОГО ТЕАТРА

Театральное искусство требует высокого уровня профессиональной подготовки. Известно, что как в искусствоведческой, так и в театральной среде оперетту, мюзикл, музыкальный спектакль, музыкальную сказку в ряде случаев называют легкими жанрами, и это относится не только к сюжетам. Однако, сами артисты музыкального театра знают, как сложна их работа, сколько усилий, в том числе и физических, требует каждый спектакль и какой труд стоит за каждой «легкой» и яркой сценой, радующей зрителя.

Цель работы: изучить особенности физической подготовки артистов-вокалистов музыкального театра; определить важность профилактики профессиональных заболеваний, режима труда и отдыха в жизни артистов.

Объекты и методы. Изучили специальные литературные и интернет-источники, посвященные вопросам влияния профессиональной физической нагрузки на состояние здоровья артистов-вокалистов. Провели опрос артистов-вокалистов БГАМТ (16 человек, возраст 27 – 85

лет) по вопросам профессиональных физических нагрузок (виды, объем), наличия симптомов профзаболеваний и мероприятий по их профилактике.

Результаты изучения специальных литературных и интернет-источников. Задачи артиста-вокалиста музыкального театра включают вокал, танец, работу с текстом, совмещение вокальной деятельности с драматической игрой.

Исполнение мюзикла предполагает умение певца использовать в процессе пения различные вокальные позиции, осуществлять переход из одной из них в другую в рамках одного номера, а также владеть техникой пения в различных вокальных стилях (jazz, rock, blues, soul и др.). Необходим хорошо сфокусированный звук, приближенный к разговорной речи, так как в ряде случаев певец после вокальной партии переходит к разговору или речитативу, соединяет и синхронизирует пение и танец. Знаменитый исполнитель мюзиклов и педагог Дж. Рэби использовал в своих методических работах следующее образное определение: «артист мюзикла должен ”петь всем телом“» [2].

Хореографическая составляющая работы артиста-вокалиста в мюзикле предполагает совершенствование приемов классического и народного танца, джаз-модерна, вальса, канкана, чечетки, и др., а также знакомство с профессиональной танцевальной терминологией, что в совокупности составляет пластическую культуру актеров музыкального театра. Танец в мюзикле отличается драматической насыщенностью, единством хореографии с вокалом и с действием спектакля. Вместе с этим, к специальным двигательным навыкам артиста театра относят владение искусством сценического движения, основными элементами акробатики, пантомимы, сценических падений, борьбы, фехтования, переноски партнера по сцене, что требует особой физической

подготовки, освоения техники безопасности, синхронности с партнерами, чувства формы и стиля [1].

Работа артиста в мюзикле сложна, но в то же время интересна и увлекательна. Исполнение вокального произведения одновременно с выполнением хореографических номеров и других двигательных элементов, быстрое переодевание, во время которого артист успевает отдышаться, перевоплотиться и настроиться на новый номер, требует от вокалиста особой выносливости. Артист в музыкальном спектакле должен владеть голосом, обладать хорошей физической и хореографической подготовкой, музыкальной памятью, актерскими навыками, развитым внутренним слухом, прекрасным чувством ритма и координацией движения. Все вышеперечисленное достигается путем регулярных, систематических, длительных занятий и репетиций, направленных на поддержание хорошей физической формы, совершенствование вокального, хореографического и актерского мастерства артистов-вокалистов. Вместе с этим, значительные нагрузки в процессе работы (спектакли, репетиции) могут приводить к возникновению ряда проблем со здоровьем, непосредственно связанных с профессиональной деятельностью. Артист-вокалист музыкального театра находится в зоне риска профессиональных заболеваний, свойственных как вокалистам, так и танцорам [3].

Основные факторы, предрасполагающие к профессиональным заболеваниям вокалистов: систематические количественные и качественные перегрузки голосового аппарата, особенно в сочетании с такими неблагоприятными условиями, как перепады температуры, холод, сквозняки, сухость, запыленность воздуха, аллергены, плохая акустика помещений, волнение, воспалительные заболевания носоглотки, гортани, вредные привычки (курение, алкоголь); вокально-

технические проблемы (пение не в своей тесситуре, насильственное расширение диапазона, злоупотребление верхними нотами и твердой атакой, нарушение техники голосообразования и пользования резонаторами). Признаки профзаболеваний голоса: повышенное отделение мокроты, кашель, сип, хрипота, исчезновение пиано, изменение тембра, повышенная утомляемость голоса.

Хореографические тренировки связаны с перенапряжением мышц и суставов, что способствует их хронической микротравматизации, особенно при отсутствии рационального планирования физических нагрузок. Такие негативные последствия профессиональной деятельности танцора могут приводить к заболеваниям позвоночника и костно-суставной системы нижних конечностей (плоскостопие, артрозы тазобедренных и коленных суставов, нестабильность поясничных позвонков и грыжи межпозвоночных дисков и др.) [1].

Результаты анкетирования. Все участники опроса (100%) имеют высшее профессиональное образование. Средний стаж работы в музыкальном театре составляет 24 года. 44% опрошенных работали ранее в других театрах, все они считают, что нагрузка в музыкальном театре выше, чем в других. Более 50% респондентов отметили, что продолжительность интенсивных физических нагрузок на репетициях составляет не менее 1,5 часов. В спектакле и на репетициях респонденты исполняют: танец (75%); вокал и танец одновременно (100%); акробатические элементы (50%); длительные статические позы (31%); другое (25%). В категории «другое» респонденты отмечали: фехтование, передвижение крупногабаритных декораций, переодевание на время, лазанье по лестницам. 50% респондентов совмещает вокал и физические элементы (танец, акробатика) 1–3 раза в неделю, 50% – 4 – 6 раз в неделю. 100% опрошенных готовятся к нагрузке непосредственно перед

началом спектакля, распеваясь и разминаясь. У 44% участников опроса есть симптомы профессиональных заболеваний: 6% – заболевания гортани, 38% – боли в мышцах, суставах, спине. У 50% респондентов за годы работы не было профессиональных травм, у 19% – были 1 раз, у 31% – 2 и более раз. Респонденты отметили следующие виды травм: выбитые пальцы, сломанные запястья, ушибы, сорванный голос. Профилактикой профзаболеваний участники опроса занимаются следующим образом: соблюдают режим отдыха (56%); делают разминку и растяжку (81%); расппеваются (94%); занимаются с фономатром (13%); регулярно наблюдаются у врача (31%). Как самый сложный спектакль в репертуаре большинство опрошенных отметили постановку А. Моторной «Труффальдино из Бергамо». Спектакль длится 2 часа 45 минут, состоит из большого количества музыкальных номеров, сочетающих в себе вокал, танец и акробатические элементы.

Заклучение. Физическая нагрузка – неотъемлемая составляющая в работе артиста музыкального театра. Для эффективной профессиональной деятельности артистам-вокалистам необходимо быть в хорошей физической форме. В связи с этим целесообразно придерживаться рационального режима физической активности, труда и отдыха, соблюдать специальные методические подходы при проведении вокальных и хореографических занятий (разминки, расппевки и др.), избегать факторов риска профессиональных заболеваний (физическое, вокальное, эмоциональное перенапряжение, переохлаждение, инфекции, вредные привычки), проходить регулярные медицинские осмотры (оториноларинголог, травматолог-ортопед, фониматр и др.).

Артисты музыкального театра демонстрируют чудеса профессионализма, выходя на сцену практически ежедневно и радуя зрителей всех возрастов своей игрой и яркими, запоминающимися

ролями. Однако, два часа удовольствия для зрителя – это долгие недели подготовки артиста, включающие ежедневный напряженный труд, в том числе и физический, связанный с риском профессиональных заболеваний.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Круглова, А. Г. Сценическое движение в структуре профессиональной физической подготовки актера : автореф. дис. ... канд. наук: 13.00.08 / А. Г. Круглова ; ВТУ им. Щепкина. – М., 2006. – 119 с.

2. Сидоренко, Т. В. Основные направления подготовки студента-вокалиста к работе в жанре оперетты [Электронный ресурс] / Т. В. Сидоренко // Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=884197>. – Дата доступа: 06.07.2016.

3. Физические упражнения в актерском мастерстве и вокале : сб. науч. ст. / Москва гос. ун-т ; редкол.: А. С. Кузнецов (гл. ред.) [и др.] – Москва : РУТ, 2023. – 158 с.