

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ НАУЧНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра музыкально-инструментальной подготовки

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
РАБОТЫ БАКАЛАВРА

**ПРОБЛЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ВОКАЛЬНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ В РАБОТЕ ЭСТРАДНОГО ИСПОЛНИТЕЛЯ**

студентки V курса 551 группы
направления подготовки 53.03.01 – Музыкальное искусство эстрады
(профиль «Эстрадно-джазовое пение»)
Института искусств

ДАНИЛИНОЙ ЕКАТЕРИНЫ СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель
доцент, канд. пед. наук

Королева И.А.

Зав. кафедрой
доцент, канд. пед. наук

Королева И.А.

Саратов 2023

Введение

Профессиональная деятельность эстрадного исполнителя-вокалиста зависит, с одной стороны, от качества профессиональной подготовки, а с другой – от умения контролировать свое эмоциональное состояние в процессе концертных выступлений. Поэтому проблема двигательной и вокальной выносливости для эстрадного исполнителя является одной из важнейших, так как концертная деятельность всегда сопровождается сценическим волнением и значительным утомлением во время выступления. Концертно-исполнительская адаптация музыкантов, выносливость, развитие артистических и регулятивных качеств (планирование, контроль, саморегуляция, коррекция и др.), способствующих саморегуляции исполнителя в процессе публичного выступления, преодоление эстрадного волнения – являются центральными задачами в процессе подготовки эстрадного исполнителя-вокалиста.

Выносливость – это способность человека успешно выполнять целенаправленные действия, в условиях естественного психофизиологического утомления. Выносливый организм должен располагать возможностями ресинтеза энергии различных типов, иметь способность тратить эти ресурсы так, чтобы их хватило на покрытие как можно большего количества целенаправленной физической работы без серьезного ущерба для базовой жизнедеятельности. Поэтому проблема двигательной и вокальной выносливости в деятельности эстрадного исполнителя представляется весьма актуальной.

На основе вышеизложенного была определена **цель** выпускной квалификационной работы: изучить специфику процесса двигательной и вокальной выносливости в работе эстрадного исполнителя, исследовать возможности её развития в процессе деятельности.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть психофизиологические основы выносливости человека, дать характеристику понятиям «двигательная и вокальная выносливость», провести категориальный анализ.

2. Исследовать специфику работы эстрадного исполнителя: её цели, задачи, содержание.

3. Определить роль физической подготовки в деятельности эстрадного вокалиста, а также необходимость поддержания гигиены его голоса; определить наиболее продуктивные формы для организации работы по выбранному направлению.

Методы исследования определялись в соответствии с целью и задачами исследования: обобщение опыта, метод сравнительного анализа, сопоставление, обобщение, формирование выводов.

Методологическую основу исследования составили труды педагогов, психологов, философов, музыкантов: в области музыкознания и истории эстрадно-джазового искусства (В.Н. Гордадзе, А. Карягина, В.Г. Кузнецов и др.); в области методики обучения эстрадному вокалу (И.Б. Бархатова, Н.Б. Гонтаренко, О.С. Изюрова, А.С. Поляков, С. Риггс, Т.И. Стражникова и др.); в области рассмотрения основных аспектов общей и специальной выносливости (Б.А. Ашмарин, К.К. Бондаренко, Л.С. Каганов, А.В. Ковалёв, Е.Н. Коростелёва, Я.А. Эголинский и др.)

Структура работы: ВКР состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников. В первой главе на основании анализа психолого-педагогической, методической и специальной литературы раскрываются основные теоретические аспекты исследуемой проблемы – проводится категориальный анализ основных положений и понятий, рассматриваются психофизиологические основы выносливости человека, исследуется специфика работы эстрадного исполнителя: её цели, задачи, содержание. Вторая глава – методическая. В ней рассматривается роль физической подготовки в деятельности эстрадного вокалиста, а также

необходимость поддержания гигиены его голоса; определяются наиболее продуктивные формы для организации работы по выбранному направлению, проводится анализ собственного педагогического опыта.

I. Теоретические основы проблемы двигательной и вокальной выносливости в работе эстрадного исполнителя

1.1 Психофизиологические основы выносливости человека

Воспитание физических качеств у любого специалиста требует особого внимания в процессе его подготовки. А при подготовке эстрадного исполнителя этот аспект особенно важен, так как его концертная деятельность сопряжена с волнением, публичностью и значительным утомлением во время нахождения на сцене. Существуют различные взгляды практиков и исследователей на методику воспитания физических качеств. Рациональная методика развития физических качеств в любом возрасте может явиться надежной базой для дальнейшей специализации с целью достижения высоких результатов в избранном виде деятельности.

В обобщенном понимании выносливость рассматривается как удлинение времени, сохранение человеком работоспособности и повышение сопротивляемости организма утомлению при работе или действию неблагоприятных факторов внешней среды. В других случаях выносливостью называется способность организма к длительному выполнению какой-либо физической нагрузки без снижения ее эффективности, другими словами, выносливость противопоставляется процессу утомления.

Существует два вида выносливости – общая (базовая способность усредненных людей без значительных ограничений по времени выполнять работу умеренной интенсивности при достаточно полном вовлечении большинства функций организма) и специальная (по отношению к определенной двигательной деятельности):

Для развития двигательной и вокальной выносливости, в соответствии с профессиональной деятельностью эстрадного вокалиста наиболее актуальными представляются такие принципы организации образовательного процесса, как доступность, систематичность, постепенность.

Перед каждым эстрадным исполнителем, будь то мастер или начинающий музыкант, стоит сложная задача – раскрыть художественную сущность музыкального произведения, убедительно интерпретировать замысел композитора, установить контакт со слушателями. Для совершенствования готовности исполнителя к концертному выступлению необходимо наличие сформированных способностей и умения управлять своим психофизиологическим состоянием.

1.2 Работа эстрадного исполнителя: цель, задачи, содержание

Профессиональное вокальное искусство в современных условиях предъявляет высокие требования к исполнителям. Если говорить о месте, занимаемом эстрадным вокалом в современной массовой культуре, то оно – одно из ведущих, поскольку эстрадное исполнительство сегодня пользуется большим спросом у слушательской аудитории. Эстрада является частью так называемого массового музыкального искусства, и ее можно назвать отражением культуры современного времени. Однако, подчеркивая явное и устойчивое воздействие эстрады, нужно заметить, что оно в своих результатах, как правило, противоречиво и неоднозначно. Специалисты практически единодушно отмечают «дефицит качества нашей эстрадной вокальной музыки, засилье устаревших форм, слабую техническую оснащённость, нехватку профессионализма.

Работа эстрадного исполнителя должна строиться на основе правильного отбора репертуара, отвечающего соответствующим художественно-эстетическим критериям. В процессе работы вокалистом отрабатывается полный набор средств технической выразительности, имеющий отношение к

нормам профессиональной деятельности и влияющий на развитие музыкального вкуса; постепенно преодолевается грань перехода от ученичества к исполнительству. Важным моментом является овладение техникой невербального общения со зрителем (слушателем) – использование средств мимики и жестикуляции, достижение эстетики в сценическом движении.

Исследователи отмечают, что вокалист трудится, как правило, синхронно в трех направлениях: работа над постановкой голоса, над постижением музыкально-образной сферы вокального репертуара, его углублением и прочувствованием, а также работа над стилевыми особенностями.

Грамотно спланированная работа эстрадного исполнителя позволит выявить наиболее эффективные условия развития эстрадного голоса и не только сохранить, но и укрепить их здоровье голосового аппарата.

Таким образом, работа эстрадного вокалиста имеет свои специфические особенности. Искусству эстрадного вокального исполнительства свойственны такие характеристики, как открытость, лаконизм, импровизация, праздничность, оригинальность, зрелищность, так как, развиваясь как искусство праздничного досуга, эстрада всегда стремилась к необычности и разнообразию.

Процессу становления и развития высококвалифицированного вокально-эстрадного исполнителя во многом способствует физическая выносливость.

II. Практика развития двигательной и вокальной выносливости в работе эстрадного исполнителя

2.1 Роль физической подготовки в деятельности эстрадного вокалиста

Для того, чтобы вокалисты были в состоянии выполнять поставленные перед ними художественные задачи, они должны быть развиты физически. Поэтому одним из необходимых условий для успешной реализации поставленных задач становится именно физическое развитие. Основными приемами могут быть «разминка», «разогрев» двигательных, мимических способностей, выразительных жестов, речевых и вокальных способностей. Чувство собственного тела, осознание его возможностей, его выразительности необходимо эстраднему вокалисту для достижения целостной образной выразительности исполнения. Вокалисту, выходящему работать с аудиторией слушателей, необходимо решать многочисленные сценические задачи.

Находиться на сцене, реализовывать свои творческие замыслы и держать внимание аудитории - это большое мастерство, требующее серьезной физической и психологической подготовки. Каждое движение рук, ног, фигуры, мимика лица - все воспринимается зрителем, создавая имидж исполнителя. Иногда отчетливо видно, как неудачная «выходка» исполнителя мгновенно разрывает те ниточки внимания, которые соединяют его и зал, разрушает тот образ, который выстраивался.

Физическая подготовка исполнителя важна еще и потому, что к его телу также предъявляются определенные требования.

В настоящее время разработана и находится на стадии педагогического эксперимента принципиально новая вокальная методика, созданная на базе спортивной тренировки и включающая различные средства физической подготовки. Рассмотрим её основные положения.

Условно средства физической подготовки можно разделить на три основные группы.

1. Упражнения, направленные на развитие общей физической культуры для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости, которые выполняются вне учебного процесса. К ним можно отнести бег, плавание, езда на велосипеде, игровые виды спорта, занятия с отягощениями в тренажёрном зале и другие средства.

2. Упражнения и двигательные действия, для устранения определённых дефектов и зажимов, выполняемые в движении или статике, основанные на работе мышц антагонистов или синергистов; перераспределение концентрации внимания, а также статические удержания в «планке» или в гиперэкстензии, выполняемые во время пения для активизации и координации мышечного корсета и экспираторных мышц.

3. Модифицированные вокальные упражнения, направленные в первую очередь на работу с экспираторными мышцами и кардиореспираторной системой организма, построенные на базе дыхательных упражнений, а также на основе современных данных физиологии, биохимии, биомеханики и акустики.

Разработанная учеными экспериментальная программа формирования профессиональных умений и навыков в процессе обучения и подготовки позволяет значительно увеличить вокальные возможности певцов.

Использование физических упражнений беспрепятственно интегрируется в современный процесс подготовки вокального исполнителя без ущерба, а в основном и в помощь основной работе эстрадного исполнителя, направленной на формирование определённых умений и навыков.

Немаловажен также и отказ от вредных привычек, формирование правильных принципов в режиме и рационе питания, а также соблюдение режима сна и отдыха – это позволит максимально эффективно реализовать весь потенциал физической подготовки в процессе работы эстрадного исполнителя.

2.2 Гигиена голоса эстрадного вокалиста

Голос, голосовой аппарат вокалиста-исполнителя имеет огромное значение для его профессиональной деятельности, является основным орудием производства, инструментом, обеспечивающим работу исполнителю.

Гигиена голоса – это особый раздел науки, занимающийся изучением функций голосового аппарата, его физических возможностей. Вокалисту необходимо беречь его, ведь певческая деятельность, как и обучение пению – огромный труд, способствующий изнашиваемости нервно-мышечной энергии. Гигиена певческого голоса пропагандирует соблюдение правил и построение общего жизненного режима.

Ученые выделяют следующие условия (или правила), соблюдение которых позволит вокалисту грамотно выстроить алгоритм своей деятельности, в них входят *гигиенические правила, сон, распевание, питание, физические упражнения, отдых, отказ от курения и алкоголя*. Очень важно избегать ситуаций на грани срыва голоса, излишнего форсирования, а также уметь применять различные методики для восстановления голоса, если нарушение работы голосового аппарата всё же произошло. Отдельным пунктом выделяется гигиена голоса в условиях напряжённой работы, где большую роль играет качественная распевка.

Чтобы процесс гигиены голоса эстрадного вокалиста в рамках развития его двигательной и вокальной выносливости проходил более успешно, можно использовать комплекс физических упражнений, которые с успехом применяются в театральных колледжах. «Развивающие хореография и гимнастика», «Гимнастика для всех» – занятия, особенно полезные для вокалистов, в повседневной жизни которых ощущается недостаток физической активности.

В процессе работы над сохранением голоса вокалиста также можно использовать разнообразные *здоровьесберегающие методы*, способствующие, в первую очередь, развитию общих музыкальных и вокальных способностей в

русле занятий эстрадным вокалом на основе погружения в пространство музыкальной культуры разных народов. Среди них *метод совмещения эстрадных и джазовых техник* и *метод развития академическо-эстрадного мышления*.

С целью охраны и сбережения голосового аппарата полезно использовать комплекс специальных упражнений *на выработку правильного дыхания*.

Существуют также и *характерные ошибки вокалистов*, среди которых постоянное задираание или подергивание плеч во время пения, мышечные зажимы, излишнее напряжение отдельных групп мышц, их дискоординация. Вспомогательные упражнения помогут правильно организовать работу мышц, наиболее популярными и действенными из которых являются *упражнения на концентрацию звука, упражнения для достижения силы звука, глубины и красоты тембра*.

Немаловажную роль в процессе поиска правильного звука играет *свободное резонаторное звучание*, для работы над которым также существует целый ряд действенных упражнений.

Наконец, для сохранности голосового аппарата необходимо строго соблюдать порядок работы над разучиванием произведений. Полезна будет любая сценическая практика и работа в музыкальном коллективе.

Таким образом, неправильное использование голоса является основой его функциональных нарушений.

Задача и сложность состоит в устранении неверных навыков и формировании, и закреплении новых, правильных. Это осуществляется воспитанием координированной работы дыхания, голосоведения и артикуляции, что способствует также общему укреплению здоровья вокального аппарата.

Заключение

Проведенное исследование позволило нам подвести итоги и сделать ряд выводов.

1. Концертная деятельность эстрадного исполнителя сопряжена с волнением, публичностью и значительным утомлением во время нахождения на сцене, поэтому воспитание физических качеств, двигательной и вокальной выносливости требует особого внимания в процессе его подготовки. Для совершенствования готовности исполнителя к концертному выступлению необходимо наличие сформированных способностей и умения управлять своим психофизиологическим состоянием.

2. Работа эстрадного исполнителя строится на основе правильного отбора репертуара, отвечающего соответствующим художественно-эстетическим критериям, в соответствии с принципом контекстного образования. В ходе работы осваивается весь комплекс выразительно-технических средств, исполнителем преодолевается дистанция между образовательным видом деятельности и профессионально-исполнительским путём ассимиляции её в различных видах и проявлениях. Одним из обязательных компонентов в процессе работы должно стать освоение техники невербального общения исполнителя (мимика и жестикуляция, эстетика сценических движений и др.).

3. Физическая подготовка, при индивидуальном подходе к вокальному эстраднему исполнительству, может обеспечить значительный вклад в становление высококвалифицированного исполнителя. Для того, чтобы вокалисты были в состоянии выполнять поставленные перед ними художественные задачи, они должны быть развиты физически. Использование физических упражнений беспрепятственно интегрируется в современный процесс подготовки вокального исполнителя без ущерба, а в основном и в помощь основной работе эстрадного исполнителя, направленной на формирование определённых умений и навыков.

4. Голосовой аппарат вокалиста-исполнителя имеет огромное значение для его профессиональной деятельности, является основным инструментом, обеспечивающим работу исполнителю. *Гигиена голоса* – это необходимость беречь его, ведь певческая деятельность, как и обучение пению - огромный труд, сопровождающийся изнашиваемостью нервно-мышечной ткани. Гигиена певческого голоса провозглашает неукоснительное соблюдение правил и построение общего жизненного режима. Но чтобы сделать вокальный аппарат здоровым и управляемым, необходима постоянная тренировка, позволяющая перевести приобретенный правильный навык в область подсознания, автоматизировать его.

Исследование не претендует на законченность. Здоровьесберегающий подход к вокальной деятельности исполнителя, развитие его двигательной и вокальной выносливости в дальнейшем может стать предметом серьезного изучения применительно и к другим видам музыкально-исполнительской деятельности.