Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска

Детская школа искусств «Кантилена»

**Общие основы деятельности певца**

Работу подготовила

педагог дополнительного образования

по дисциплине «сольное пение»

Мельникова Ирина Александровна

Новосибирск 2020

Для музыканта-вокалиста, обладающего красивым, крепким и сильным голосом, и его слушателей процесс пения кажется лёгким и естественным, непринужденным, хотя в нем участвуют не только гортань, но и многие другие различные органы: легкие, мышцы брюшного пресса с диафрагмой, органы артикуляции, звукопроводящие полости, резонирующие полости и слуховой аппарат. Эта внешняя легкость певческого процесса - есть естественный результат того, что центральной нервной системой регулируется и управляется весь этот сложнейший певческий комплекс. Именно безупречность мозга обеспечила нашему голосовому аппарату свойства идеального природного музыкального инструмента.

Нейрофизиология - наука, изучающая функционирование нервной системы и работоспособность мозга живых организмов. Главная задача нейрофизиологии - это изучение механизма нервных клеток, структуры головного мозга, центральной нервной системы, ее повреждения, возможности изменения активности, последствий и восстановления. Предметами изучения нейрофизиологии являются память, эмоции, зрение, слух, внимание.

Целями нейрофизиологии выступают:

* давать представление об организации центральной нервной системы;
* выявлять основные нервные процессы и взаимодействия отделов ЦНС;
* давать представление о системной организации функций мозга.

Нервная система управляет функционированием человеческого организма во всём его многообразии. Ее роль считается одной из главных в творческой деятельности.

Благодаря сложнейшим биохимическим процессам, происходящим в мозге и периферийной нервной системе, условные представления схематического характера (ноты, текст) преобразуются вокалистом в живое звучание голоса, в художественный образ и в подлинную музыкальную речь.

Отличительной чертой вокального искусства является то, что на нервную систему певца, помимо музыкально-исполнительской, «ложится» еще одна работа - постоянная настройка голосового аппарата (его музыкального инструмента). У музыкантов - инструменталистов нет этой задачи, так как они имеют всегда готовые, заранее настроенные инструменты с устойчивыми, неизменными акустическими качествами.

Педагоги по вокалу прошлых времен, согласно состоянию современной им науки не могли узнать все разнообразие взаимосвязей частей голосового комплекса и представляли процесс пения механическим, как сумму некоторых самостоятельных действий отдельных органов. Таким образом, рассматривая работу гортани и дыхание как самостоятельные, обособленные процессы, они не подозревали, что функции резонаторов и гортани связаны рефлекторно и, взаимно влияя друг на друга обеспечивают наилучшее звучание. От существенных ошибок в понимании развития голоса их ограждал единственный существующий в то время критерий - качество звука и понимание необходимости полётности и свободы голоса.

Управление организмом и контроль над ним осуществляется через центральную нервную систему, через мозг. Отдельными его функциями, в частности в голосовом аппарате, человек способен управлять осознанно, например: силой и высотой звука, артикуляцией, темпом и ритмом, отчасти тембром, а некоторыми - без участия сознания (колебание голосовых связок, регулирование подсвязочного воздушного давления, взаимонастройка гортани и резонаторов). Мозг управляет и регулирует, базируясь на певческом задании и информации, получаемой им от наших чувств.

Спокойная рабочая обстановка, доброжелательное отношение педагога, слушателей, мягкое освещение, хорошее самочувствие положительно стимулируют певческий тонус, в то время как болезненное состояние, резкие и жесткие замечания, шум отрицательно сказываются на профессиональных возможностях певца. «Только максимально устранив отрицательное влияние раздражителей, создав благоприятную для занятий или для работы атмосферу, мы можем получить желаемый результат в любой творческой деятельности.» (К. Корэлли «Гигиена голоса и культура профессионального использования голосового аппарата»).

Наравне с общеизвестными нормативами физиологии певца, отметим значимость его профессиональных характеристик, касающихся нейрофизиологических особенностей организма.

Педагог всегда должен учитывать не только физическое состояние ученика, но и состояние его нервной системы, психики, эмоциональное самочувствие, помогать повышать его певческий тонус, применяя для этого положительные эмоциональные воздействия, делая уроки более интересными и понятными, организовывая для него специально наиболее подходящее содержание занятия. Также важно помнить, что профессиональное благополучие голоса зависит от состояния сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, дыхательной (трахеи, бронхов, лёгких) систем, органов брюшной полости, хорошего слуха и зрения, хорошо развитой памяти. (К. Корэлли «Гигиена голоса и культура профессионального использования голосового аппарата»). Вместе с тем надо исключать все негативные раздражители, которые приводят к повышенной утомляемости и ухудшению рабочей настроенности.

Функционирование нервной системы - это высшая форма физиологических процессов. И.М. Сеченов отмечал, что мышление всегда сопровождается рефлекторным мускульным усилием. Из этого следует, что утомление сначала возникает в соответствующих клетках головного мозга, а потом и в самих мышцах человеческого организма. Это положение особенно важно для вокальной педагогики, ведь именно оно объясняет ряд непонятных в прошлом явлений - ухудшение звучания, потерю голоса при отрицательных эмоциях, стрессах и многое другое.

Хорошим примером рефлекторности психофизиологической деятельности голосового комплекса служит тот факт, что во время прослушивания другого певца наш собственный голосовой аппарат рефлекторно повторяет за ним, следуя его действиям, при этом мы сами не ощущаем изменений, и лишь врач устанавливает по состоянию наших голосовых связок, что они активно работали, но беззвучно.

Некоторые исполнители обращаются к этому явлению и “настраивают” свой голос, психофизически, прослушивая необходимые им произведения в исполнении выдающихся мастеров. Обозначим, что подобный способ настроя не может заменить тренировку на звуке, ведь он исключает один из главных элементов пения - дыхание. Мы привели его как пример рефлекторности и своеобразной психоподготовки.

Главная задача учебной тренировки голосового комплекса - это его развитие и выработка правильных устойчивых навыков, приводящих при многократном повторении к автоматизации действий принимающих участие органов в пении.

Навык - это ряд устойчивых рефлексов, ответных действий голосового комплекса, которые образуются в результате выполнения певческого задания, являющегося раздражителем нервной системы вокалиста. В пении такими навыками и ощущениями являются ощущения “мягкости” звучания, свободы голосового аппарата, “прикрытия” звука, резонирования, открытой ротоглотки, поднятого мягкого неба.

И.П. Павлов обращал внимание на то, что систематизация действий обязательно приводит к их фиксированию и комбинации, а также к приближению условных рефлексов к безусловным. Волевые действия благодаря повторениям становятся автоматизированными. Именно таким образом музыканты, играющие на музыкальных инструментах, многократным повторением доводят свое исполнение до абсолютного автоматизма, при котором взаимная координация органов достигает наивысшей степени свободы и точности. Имеет большое значение то, что при этом сильно снижаются психические и физические затраты организма (утомляемость), что очень облегчает исполнение, давая объективную возможность направить большую часть энергии и внимания на художественную работу. Несомненно, это относится и к певцам. Одна из целей обучения певца заключается в развитии и закреплении певческих рефлекторных связей, то есть умений (ощущений).

Но в то же время навыков и хороших профессиональных данных самих по себе недостаточно. Для благополучной стабильной работы нужна как психологическая устойчивость, так и умение постоянно находиться в состоянии высокой готовности к действиям в любых условиях, даже при неожиданных, трудных и экстремальных обстоятельствах.

Психологическая устойчивость нужна как не отделяемое, постоянно присущее человеку свойство. Она, естественно, необходима всем в привычной жизни и в работе в любой области, но особенно важна для людей, занимающихся творческой профессией, для которых характерна постоянная повышенная активность нервной системы.

У певца она базируется на хорошем психофизиологическом состоянии, на обоснованной уверенности в своем вокально - исполнительском и сценическом мастерстве, на абсолютном знании партии. Ее основой является здоровая психика и труд. Психологическая устойчивость помогает осуществлять прочный контакт с партнерами и в коллективе, что для артиста имеет немаловажное значение. Стабильных творческих достижений можно достигнуть только при наличии психологической устойчивости, ведь она является решающим фактором при преодолении трудностей на творческом пути артиста (Бетховен продолжал работать и написал 9ю симфонию после потери слуха, артисты во время Великой Отечественной Войны).

Психофизиология исследует взаимоотношения между психическими процессами творчества и физиологией пения и указывает на чуткость певца к неправильно поставленным или непонятным задачам, в результате чего рефлекторность привычных действий нарушается (мозг не может правильно решить задание), теряется нормальное звучание голоса. Психика певца не терпит никаких неопределенностей, никаких секретов, за которыми может иногда скрываться профессиональная некомпетентность. Педагог должен учитывать как сиюминутные, так и перспективные возможности певца, чтобы исключить и физические и психические перегрузки (Д.В. Люш «Развитие и сохранение певческого голоса»).

Важно всегда помнить, что певческий процесс - это физическая работа голосового аппарата и связанных с ним мышц, и огромный труд нервной системы, в котором психика певца играет ведущую роль с исполнительской и в физиологической стороны.

Вопросы зависимости уровня психологической устойчивости от состояния нервной системы, профессиональных данных певца, степени его вокальной подготовки и сегодня еще недостаточно ясны и нуждаются в специальных исследованиях.

Предполагается, что нейрофизиология пения должна стать предметом специального подробного исследования для дальнейшего совершенствования методики вокальной педагогики. Как известно, уже существуют подобные исследования.

Таким образом мы должны подчеркнуть значимость учитывания нейрофизиологических закономерностей при выработке методических принципов работы с вокалистом. Поэтому выделяем нейрофизиологические особенности пения, как одну из важнейших составляющих творческой деятельности певца – независимо от возраста, национальной принадлежности или вокальной школы.