

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2012 ГОД

Методика и педагогическая практика

Сенюшкина Екатерина Александровна

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Дворец учащейся молодежи Санкт-Петербурга

НОРМА ПЕВЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАСПЕВАНИЯ. ГИГИЕНА ВОКАЛЬНОГО УРОКА

Одним из важнейших гигиенических правил для каждого вокалиста, желающего поддерживать свой голосовой аппарат в состоянии готовности к пению, является ежедневное распевание. Каков бы ни был рабочий день учащегося пению или певца, когда бы ни намечалась основная вокальная нагрузка, утром необходимо хорошо распеться, произвести своеобразный вокальный «туалет».

Распевание только разогревает мышцы голосового аппарата, оно создает своеобразную психофизиологическую настройку всего организма: оно будит эмоциональную сферу, разогревает творческую фантазию, вводит в строй мыслительные процессы, связанные со звукообразованием и творчеством, настраивает весь внутренний мир на певческий лад. С распевания пение становится основной деятельностью организма, или доминантой, как говорят физиологи. Все силы организма направляются в сторону решения этих главных для певца вокальных задач.

Распевочные упражнения у начинающих и мало опытных учеников должны обязательно чередоваться с небольшим отдыхом, с паузами, особенно в тех случаях, когда упражнения требуют сильной траты внимания или мышечных усилий. Краткий отдых, во время которого можно что-то рассказать ученику или проиграть на фортепиано отрывок из музыкального произведения,



способствует временному переключению внимания и позволяет потом лучше сконцентрировать его на очередном задании.

Разнообразие упражнений и требований к ним также помогает активизировать внимание. Разный характер работы голосового аппарата ведет к включению разных групп мышц, что препятствует утомлению. Перерывы в занятиях, краткий отдых особенно необходимы начинающим певцам.

Для начинающего оптимальными являются ежедневные занятия по 20-30 минут утром и во второй половине дня. Для подвинутых учеников количество пения не должно превышать двух часов в день, разделенных на два, а лучше на три отдельных урока.

Профессиональные певцы поют в день три часа и более, часто подолгу без перерыва, но вряд ли следует считать целесообразным такое многочасовое пение. Гигиенической нормой для певца в среднем следует считать 2-3 часа пения, разделенные на 2-3 раза. Следует избегать пения более 45-60 минут без перерыва.

Не надо думать, что пение без небольших перерывов безвредно. Утомляемость резко повышается при отсутствии маленьких отдыхов уже после 10-15 минут непрерывного пения. Паузу не менее 3—5 минут следует давать после каждых) 10-15 минут работы. Такие небольшие перерывы позволяют голосовому аппарату работать полноценно, без признаков утомления весьма долгое время.

После получасового распевания певец, если он работает один дома, может заниматься разучиванием произведений, но с таким расчетом, чтобы общая продолжительность его занятий не превышала часа. Желательно певческую работу всегда делить на 2—3 часовых занятия, в зависимости от условий жизни и работы.

При составлении плана певческих занятий всегда следует учитывать утомление, которое накапливается изо дня в день и помнить, что по



результатам исследований, у школьников, например, работоспособность повышается к середине недели, а к концу значительно падает. Поэтому следует учитывать нагрузку не только конкретного дня, но рассматривать его во взаимосвязи с предыдущими и последующими днями.

После большой вокальной нагрузки необходимо планировать дни с уменьшенной, иногда ограничиваясь только распеванием или просмотром репертуара.

Рассмотрим некоторые аспекты гигиены вокального урока. Обычный порядок проведения урока должен соответствовать общепринятой схеме: упражнения – вокализы – художественные произведения.

Эта схема вполне соответствует принципу постепенности. Сложные упражнения, вокализы и художественные произведения проходят в период, когда организм уже вработался и вся его деятельность направлена на осуществление вокальных задач.

Теперь коснемся моментов, способствующих хорошей работоспособности на уроке. Прежде всего, ученик должен быть отдохнувшим и свежим, с неутомленным голосовым аппаратом. Только в этом случае работа протекает действительно полноценно и успешно. Если режим не соблюден и ученик пришел не в форме, трудно ждать большого толка от урока. Это состояние, так называемое «не в форме», и может выражаться как в отсутствии должной сосредоточенности, так и в неподчинении голосового аппарата. Ученик чувствует, что что-то ему мешает, что нет привычных ощущений, что голос недостаточно хорошо звучит. Он начинает нервничать, искать «обходных путей», чтобы достигнуть лучшего звучания и привычных ощущений, и этим расстраивает то, что было достигнуто на предыдущих последних уроках. С наступившим утомлением или с болезненным состоянием «спорить» никогда не следует. Бодрость и здоровье – неперемные условия хорошей работоспособности на уроке. Успех работы зависит не от количества



затраченного на работу времени, а от полной сконцентрированности внимания. Поэтому все, что способствует этой концентрации внимания, должно быть в занятиях.

Урок должен всегда быть интересным, тогда он привлекает наше внимание, позволяет хорошо сосредоточиваться. Педагог должен строить урок, избегая однообразности, монотонности, стандартности и в подборе упражнений и в характере замечаний. Очень важным моментом является заинтересованность при помощи хорошо подобранного репертуара. Упражнения, вокализы, художественные произведения обязательно должны нравиться ученику. То, что нравится, выполняется с удовольствием, с мобилизацией сил. Произведения скучные, непонятные, далекие для ученика будут демобилизовать его волю, притуплять внимание.

Хорошо мобилизует на выполнение заданий и повышает работоспособность зажигательный показ педагога или хорошее пение другого, более подвинутого ученика, игра концертмейстера.

Большое значение в повышении работоспособности ученика у рояля имеет полноценное, темпераментное сопровождение. Если сопровождение бесцветно, формально или небрежно, — это демобилизует ученика, сильно снижает его работоспособность.

Одну из основных ролей в успешном проведении урока играет общее настроение в классе. Необходимо, чтобы атмосфера была радостной, приподнятой, чтобы пение ученика по настроению приближалось к состоянию концерта, праздника. В этих условиях утомление возникает значительно позднее и препятствия преодолеваются легче. Надо исключать всякие отвлекающие или раздражающие моменты – посторонние, не имеющие к искусству отношения разговоры, ходьба, «заглядывание» в дверь, необоснованные перерывы в работе – все это раздражает, рассредотачивает ученика и заметно повышает утомляемость.



Важна и общегигиеническая и эстетическая сторона в проведении занятий. Класс должен быть светлый, чистый, проветренный, не жаркий и не холодный, уютный, без лишних, не относящихся к работе предметов. Вид казенного помещения, плохо убранного, небрежно обставленного, угнетающе влияет на психику, вызывает мысли далекие от искусства, повышает утомляемость в занятиях. Особенно большое внимание следует обратить на температуру и воздух помещения. В помещении, где пыльно и жарко, петь недопустимо. Не надо бояться хорошо проветрить класс перед занятием, даже если это связано с сильным временным понижением температуры помещения. Воздух быстро нагревается, а пение – процесс активный, и бояться переохлаждения организма не приходится.

Конечно, и режим учащихся и условия проведения урока определяются расписанием учебных занятий и состоянием учебных помещений, но стремиться к описанным принципам работы нужно.

