

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2021.37-1.03>

CZU: 78.071.1:37.036

## MODEL TEORETICO-PRAXIOLOGIC DE ÎNCĂLZIRE (PFPA) A VOCALIȘTILOR DE ESTRADĂ

*Blîndu Adela*<sup>1</sup>, ORCID: 0000-0002-4932-6525

<sup>1</sup>Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice, Chișinău, Republica Moldova

**Rezumat.** În articolul ce urmează sunt expuse exerciții fizice și modelul teoretico-praxiologic de încălzire pentru vocaliști. Scopul lucrării de față constă în eficientizarea încălzirii vocaliștilor de estradă cu mijloace PFPA. Formarea abilităților tehnice și interpretative, implementarea PFPA specifice domeniului și desăvârșirea acestora pe tot parcursul de activitate sunt câteva dintre preocupările importante ale fiecărui cântăreț de estradă. În metoda complexă de pregătire fizică și vocală sunt incluse exerciții de gimnastică corporală, exerciții ale sistemelor musculare care participă la emisia sunetului și exerciții vocale. Pentru menținerea calităților mintale și fizice, pentru îmbunătățirea motricității generale și a mișcărilor fono-articulatorii se recomandă complexe de exerciții, care sunt de bază nu numai pentru dezvoltarea emisiei sunetului, dar și pentru prevenirea bolilor profesionale. Aplicarea creativă a PFPA a viitorilor specialiști are un efect benefic asupra activității intelectuale, emoțional-volitivă și practice. Mijloacele, metodele și formele de PFPA sunt îndreptate spre îndeplinirea în mod optim a cerințelor sferelor educaționale, profesionale, sociale și ale vieții de zi cu zi a vocaliștilor. PFPA, ca factor de pregătire pentru vocaliști, include următoarele: cu cât este mai mare experiența motorie și percepțiile vocalistului, cu cât coordonarea mișcărilor este mai perfectă și determină o bună pregătire fizică, cu atât mai repede stăpânește o nouă acțiune pentru sine, deoarece poate crea un model preliminar al oricărui act motor în prealabil în mintea sa și îl poate reproduce rapid. Esența PFPA constă în utilizarea optimă a resurselor, metodelor și formelor de pregătire fizică, în scopul realizării și menținerii calităților mintale și fizice. Activitatea artistică în care este inclus vocalistul posedă posibilități de integrare a influenței asupra creșterii sale spirituale și, în special, asupra îmbunătățirii personalității sale. Este important ca specialistul în domeniu să acționeze cu interes, cu un grad suficient de independență, cu alte cuvinte creativ, iar abordarea creativă a acțiunilor este baza educației.

**Cuvinte-cheie:** pregătire fizică profesional-aplicativă (PFPA), vocaliști de estradă, aparat fonator, activitate artistică, experiență motorie, tipuri de respirație, model teoretico-praxiologic.

**Introducere.** Activitatea artistică presupune posibilități de integrare și perfecționare a personalității. În societatea contemporană apar tot mai multe metode inovatoare de formare a competențelor profesionale și a capacităților creative, care le oferă viitorilor vocaliști posibilitatea de autorealizare și autoeducare. De exemplu, cercetătorii [1, 2, 4, 5, 6] au elaborat un set de exerciții vocale și fizice în scopul pregătirii

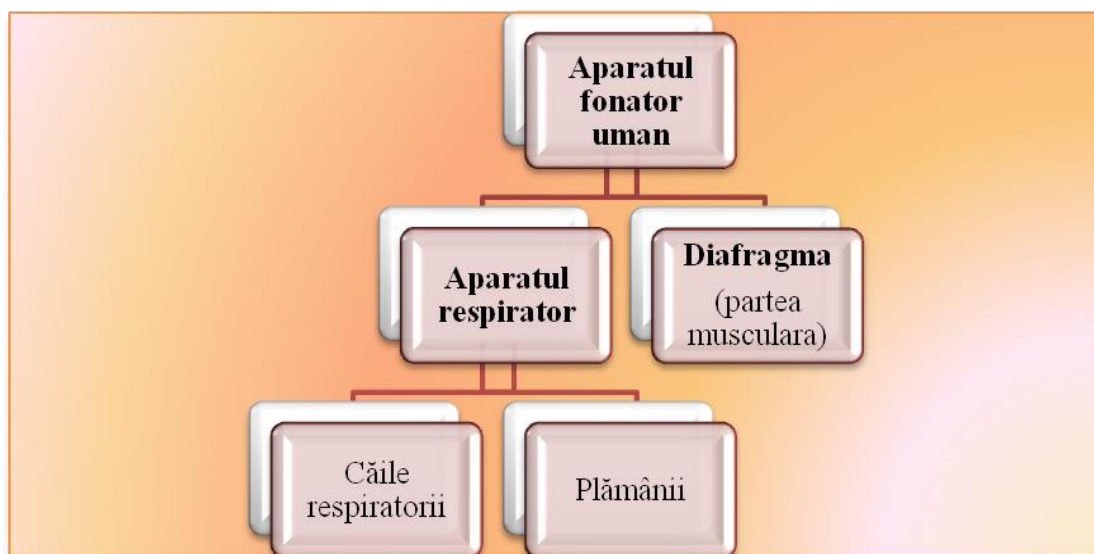
aparatului vocal pentru activitate. În comparație cu capacitățile vocale, premisele funcționale se manifestă prin mișcări (gesturi, mimică, poziția de bază, mișcarea scenică etc.), care se formează în procesul de studiu al tinerilor vocaliști.

### Conținutul de bază

Mulți consideră aparatul vocal – „aparat fonator”- doar laringele, care este un organ complex, ce funcționează ca un sfincter la

nivelul joncțiunii dintre tractul digestiv și tractul respirator și participă la protecția căilor respiratorii, respirație și fonație. În laringe sunt situate corzile vocale false (ligamentele vestibulare), corzile vocale adevărate (ligamentele vocale), epiglota, cartilajul tiroid și cartilajul cricoid. Alții [3, 6, 8] includ în aceeași noțiune, pe lângă laringe, aparatul respirator - „sistemul respirator” cu întregul sistem de oase și mușchi, printre care este și diafragma, care este mușchiul principal al respirației, mergând până în regiunea abdominală și pelviană. Aparatul respirator uman este format din două categorii de organe: căile respiratorii (cavitatea nazală, faringele, laringele, traheea, bronhiile) și organele respiratorii – plămâni, care au rolul cel mai important în respirație, la nivelul lor are loc respirația pulmonară, schimbul gazos dintre organism și mediu realizându-se la nivelul alveolelor pulmonare [7]. Cavitatea bucală în cadrul sistemului respirator asigură

trecerea direcționată a aerului din exterior în plămâni și invers, la acest nivel aerul este supus unor procese de umectare și încălzire. Cavitatea bucală are mai multe funcții. Una dintre ele este funcția de relație prin care organismul se integrează în mediul de viață. Importanța majoră în cadrul acestei funcții o reprezintă transformarea sunetelor emise de corzile vocale în cuvinte prin intermediul palatului moale, al limbii și buzelor, cavitatea bucală conferind rezonanță vocii. În cavitatea bucală sunt situate buzele, dinții, limba, palatul dur, lueta (uvula). Aparatul respirator are la începutul vieții numai o funcție vitală: schimburile gazoase necesare întreținerii vieții. În perioada primei copilării, același aparat câștigă o funcție nouă – funcția vorbirii. Bineînțeles, funcția veche se păstrează. Printr-o educare adecvată, același aparat se specializează pentru cânt, câștigând încă o funcție - funcția fonatorie, de unde și denumirea de aparat fonator (Figura 1).



*Fig.1. Aparatul fonator uman (sursa: elaborată de autor)*

Diafragma, după inimă, este cel mai important mușchi din organismul uman și are rolul de menținere corectă a respirației și, implicit, a stării de sănătate și a echilibrului fizic, mintal și emoțional. Marin-Marius Truculescu, în cartea „Cântul vocal profesionist”, menționează: „Diafragma este

un sept musculomembros (musculoconjunctivoseros), boltită ca un dom spre torace prin două cupole inegale, cupola din stânga fiind mai mică și mai coborâtă din cauza inimii care își are locul puțin în stânga) (între cele două cupole existând locul numit „patul inimii”)” [4 p. 69]. Aparatul fonator este compus din

diverse grupe musculare, care, prin mișcările și contracția lor, ne ajută să articulăm și să emitem corect sunetul. Grupele musculare pot fi categorisite în: a) mușchii corpului, care asigură alimentarea cu aer a corzilor vocale și, în același timp, contribuie la poziția corectă a laringelui; b) mușchii laringelui, care sunt implicați direct în producerea vibrațiilor, precum și mușchii gâtului, care sunt atașați laringelui și coordonează activitatea acestuia; c) mușchii aparatului fonoarticulator, a căror funcție constă în transformarea sunetului emis în vorbire clară. Pentru întărirea mușchilor aparatului fonoarticulator se folosesc exerciții de dezvoltare a expresivității faciale (Figura 2) și exerciții de miogimnastică, ce se împart în trei categorii, și anume: gimnastica buzelor, gimnastica mandibulei, gimnastica limbii.

Exemple de miogimnastică:

Gimnastica buzelor:

1. Motorășul (buzele vibrează).
2. Imitarea diferitor emoții (trist, vesel, speriat).
3. Gura potrivită pentru a emite vocale (a, e, i, o, u).
4. Buza de sus peste buza de jos.

Gimnastica mandibulei:

1. Mișcarea mandibulei înainte/înapoi/stânga/dreapta,
2. Imitarea căscatului,
3. Ridicarea și coborârea ritmică a mandibulei.

Gimnastica linguală:

1. Mișcări ritmice de scoatere și retragere a mandibulei,
2. Mișcări dreapta-stânga,
3. Scoaterea limbii în formă de lopată,
4. Scoaterea limbii în formă de săgeată.



Fig.2. Exerciții de dezvoltare a expresivității faciale (sursa: elaborată de autor)

**Scop și metode.** PFFPA la vocaliștii de estradă este îndreptată spre prevenirea rigidității mușchilor și contribuie la o mai bună flexibilitate și agilitate în emisia sunetului. Pentru îmbunătățirea motricității generale se pot indica exerciții, care au o importanță deosebită nu

numai pentru dezvoltarea emisieii sunetului, dar și pentru sănătatea organismului. Orice mișcare se va executa în mod ritmic, ceea ce va ușura introducerea ritmului la nivelul vorbirii și întotdeauna aceste exerciții vor fi asociate cu cele de respirație.

Se disting două categorii de exerciții:

a) care au scopul de a relaxa organismul și musculatura aparatului de emisie;

b) de încordare, care se folosesc în special în timpul pronunțării sunetelor surde.

Aceste exerciții au menirea de a pregăti vocalistul pentru menținerea poziției și a stării fizice necesare pentru cânt. Exemple de exerciții: rotirea umerilor în ambele direcții (spate, față) / scuturarea mâinilor și a brațelor / rotirea trunchiului / lăsarea capului în față / lăsarea capului la dreapta, apoi la stânga, revenind de fiecare dată în poziția inițială.

În canto clasic respirația corectă este esențială pentru că frazele muzicale dintr-o arie sunt lungi și pauzele de respirație sunt în detrimentul vocalistului. În canto de estradă, vocalistul însuși își face regulile și de multe ori poate fura niște guri de aer, însă e foarte bine să respire corect pentru o frază bine susținută. Femeile respiră diferit de bărbați, bărbații respiră intercostodiafragmatic, femeile - toracic. De ce respirăm diferit și „greșit”? Deoarece, fiziologic, femeia e făcută să procreeze și folosește respirația toracică ca să nu afecteze fătul. În respirația intercostodiafragmală, diafragma se deplasează în jos și apasă zona abdominală. În

respirația toracică, diafragma nu se deplasează și astfel nu deranjează fătul în timpul sarcinii. După gradul de implicație a mușchilor în actul respirator se determină tipurile de respirație: toracică, intercostală, abdominală, nazală, intercostodiafragmală sau totală - cea mai folosită de vocaliști (Figura 3).

Respirația costodiafragmatică este cel mai des folosită de vocaliștii profesioniști. Octav Cristescu, în cartea „Cântul, probleme de tehnică și interpretare vocală”, menționează următoarele: „Fiziologic, respirația costodiafragmatică este ușoară, având o mare cavitate inspiratorie în care se poate înmaganiza o bogată cantitate de aer, dat fiind că regiunea unde se petrece acest proces este foarte elastică” [3, p. 69].

Exemple de exerciții pentru conștientizarea respirației totale:

- întins pe spate și respiri gândindu-te să trimiți aerul în zona intercostală, abdominală sau a plămânilor. În mod natural, spatele trebuie să atingă podeaua;

- privind în oglindă, încearcă în timpul inspirației să nu umfli toracele, să nu ridici umerii și să direcționezi tot aerul inspirat în zona abdominală sau costală a plămânilor etc.

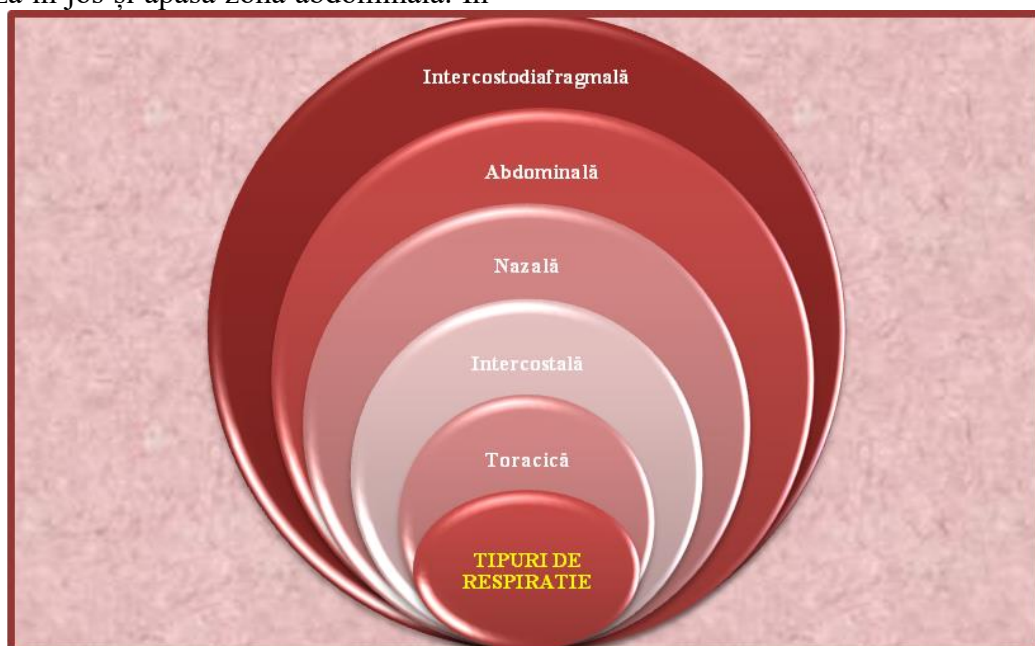


Fig. 3. Răspunsurile cu privire la etapele unei afaceri de succes

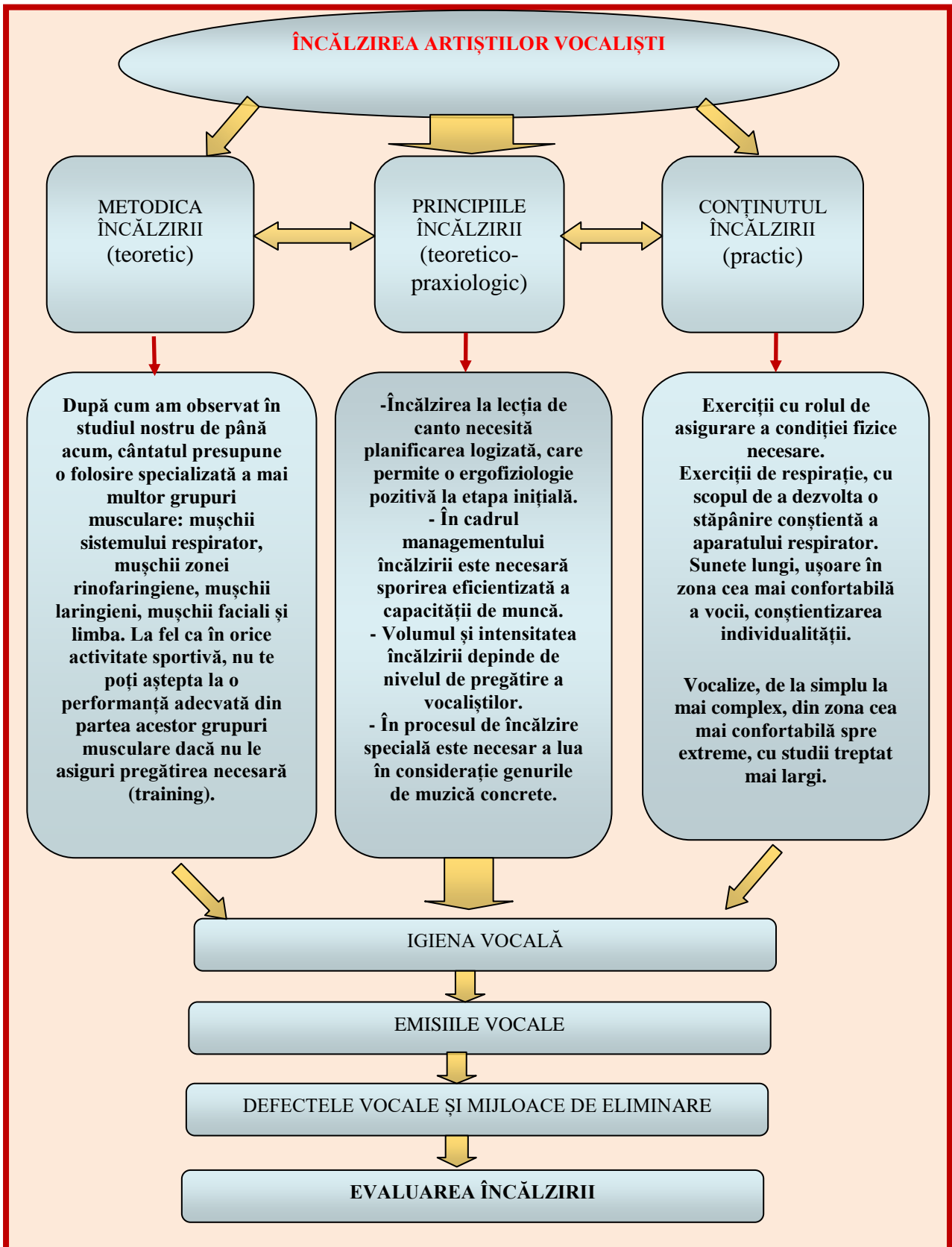


Fig.4. Model teoretico-praxiologic de încălzire al artiștilor vocaliști

*Exerciții pentru expirație:* suflă nasul în batistă / suflă aerul pe dosul mâinii / stinge lumânarea / umflă balonul etc. Exerciții de inspirație diferențiată: cu fața la oglindă în 3 timpi înspiri și 5 timpi expiri; inspirația pe gură și expirația pe nas; inspirația pe nas și expirația pe gură etc. Exerciții de pronunțare a unor grupe de vocale pe durata unei expirații (ai, ei, oi, ua, ue etc.). După cum am observat în studiul nostru, cântatul presupune o folosire *specializată* a mai multor grupuri musculare: mușchii sistemului respirator, mușchii zonei rinofaringiene, mușchii laringieni, mușchii faciali și limba. La fel ca în orice activitate sportivă, nu te poți aștepta la o performanță adecvată din partea acestor grupuri musculare dacă nu le asiguri pregătirea necesară (training).

**Analiza rezultatelor.** Exercițiile fizice speciale ajută vocaliștii la emisia corectă a sunetului, la dezvoltarea respirației și la sporirea capacității de muncă [6]. Unele exerciții se vor efectua neapărat înainte de

antrenamentul vocal, altele se vor face în fiecare zi, indiferent de antrenamentul vocal. Din analiza literaturii de specialitate, precum și conform opiniei artiștilor-vocaliști (rezultatele anchetelor vor fi comunicate ulterior, după prelucrarea statistico-matematică a datelor obținute), am elaborat un model teoretico-praxiologic cu privire la utilizarea mijloacelor de pregătire fizică profesional-aplicativă în cadrul activității profesionale a artiștilor vocaliști. În scopul îmbunătățirii motricității generale și a emisie corecte a sunetului, am elaborat și algoritmat metoda încălzirii vocaliștilor prin mijloace de pregătire fizică profesional-aplicativă. În baza literaturii de specialitate și a materialelor IT, am selectat principiile teoretico-praxiologice de pregătire a aparatului fonator. Am elaborat conținutul practic de mijloace pentru pregătirea fizică profesională, precum și modelul integrat teoretico-praxiologic de încălzire al artiștilor vocaliști (Figura 4).

#### **Referințe bibliografice:**

1. Budoiu I. (1979). *Metodica predării cântului*. Cluj-Napoca, p. 32-50.
2. Bullui A. (1989). *Introducere în arta cântului*. București, p. 6-33.
3. Cristescu O. (1963). *Cântul, probleme de tehnică și interpretare vocală*. București: Editura muzicală a Uniunii Compozitorilor din RPR, p. 69.
4. Truculescu M-M. (2011). *Cântul vocal profesionist*. Cluj-Napoca: Editura Renașterea, p. 69. ISBN 978-973-1714- 99-8.
5. Алфорова Т.В., Яременко В.В., Казанцева С.И., Руденко Л.В. (1983). *Влияние специальной гимнастики на функцию внешнего дыхания // Теория и практика физической культуры, №8, с.27-28.*
6. Анিকেва З., Аникеев Ф. (1981). *Как развить певческий голос*. Кишинев: «Штиинца», с. 45-55.

#### **Resurse electronice:**

7. *Anatomia omului*. <http://www.anatomie.romedic.ro/> (accesat la 20.05.2020)
8. Măru E. *Anatomia și fiziologia umană a aparatului respirator și fonator*, p. 5 [https://www.unatc.ro/doctorat/sustinere/Anunt\\_rezumat\\_maru\\_elena.pdf](https://www.unatc.ro/doctorat/sustinere/Anunt_rezumat_maru_elena.pdf) (accesat la 20.05.2020)