

DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR PSIHOMOTRICE LA VOCALIȘTI ÎN CADRUL INSTITUȚIILOR DE ÎNVĂȚĂMÂNT ARTISTIC

DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTOR SKILLS OF VOCALISTS WITHIN ARTISTIC EDUCATION INSTITUTIONS

ADELA BLÎNDU¹,

conferențiar universitar interimar,
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice

CZU 784.95(07)

Actualmente, politicile educaționale în vederea pregătirii profesionale a viitorilor specialiști sunt focalizate pe predarea celor mai importante particularități aferente specializării și pe calitatea însușirii acestora.

Sistemul de valori caracteristice vocalistului modern generează amplificarea „resurselor interne” ale organismului și, pe lângă faptul de manifestare a unor calități ce țin anume de siguranța sunetului/vocii, acesta trebuie să fie în măsură să se manifeste balansat și din punct de vedere al aspectului psihomotoric, particularități care fortifică dimensiunea psihofizică la un așa nivel, încât să fie asigurate și susținute cele mai însemnate eforturi.

Cuvinte-cheie: *vocaliști, calități psihomotrice, calități fizico-motrice, aparat neuromuscular, instituții de învățământ artistic, pregătirea vocaliștilor*

Currently, the educational policies for the professional training of the future specialists are focused on teaching the most important particularities related to the specialization and the quality of their learning.

The system of values characteristic of the modern vocalist generates the amplification of the „internal resources” of the organism and, in addition to the fact that it has certain qualities that are related to the sound / voice safety, it must be able to manifest itself balanced, also from the point of view of the psychomotor aspect, the peculiarities that strengthen the psychophysical dimension to such a level, so as to secure and support the most significant efforts.

Keywords: *vocalists, psychomotor qualities, physical-motor qualities, neuromuscular apparatus, institutions of artistic education, training of vocalists*

Introducere

Programele cercetărilor științifice conduc la o interdisciplinaritate printr-o complementare a disciplinelor de profil, mai cu seamă, când este vorba de pregătirea psihomotrică. De rând cu toate formele de activitate, pregătirea psihomotrică a vocaliștilor are la bază aspecte concrete de dezvoltare

1 blindu4@yahoo.com

tare a organismului la nivelul cerințelor științelor, precum biologia, endocrinologia, biochimia celulară, neurofiziologiei etc., însă cea mai mare provocare poate fi considerată activitatea de dezvoltare motrică, care își aduce aportul impresionant asupra pregătirii vocaliștilor în rezultatul exersărilor fizice.

Motricitate

O remarcă interesantă se găsește la Adrian Dragnea, în cartea *Educația fizică și sport – teorie și didactică*: „Conceptul de motricitate nu poate fi privit în afara conceptului de mișcare, în general, mișcare biologică, în special. Provenit din latinescul „movere”, mișcarea desemnează o ieșire din starea de imobilitate, stabilitate, o schimbare a poziției corpului în spațiu în raport cu unele repere fixe. Mișcarea poate fi privită ca act, proces și rezultat. Conceptul de motricitate este definit ca exprimând o însușire a ființei umane înnăscută și dobândită de a reacționa cu ajutorul aparatului locomotor la stimuli externi și interni, sub forma unei mișcări” [1 p. 3]. Totodată, este de remarcat că trinomul performanței în dezvoltarea fizică, bazat pe componentele motrice, biologice, psihice condiționează gradul de creștere a indicilor care determină aceste componente, fundamentând astfel conceptul de dezvoltare psihomotrică.

Acest subiect a devenit o temă de interes și în cadrul instituțiilor de învățământ artistic, dat fiind că artiștii sunt angajați într-un efort continuu în scenă, aceasta impunând artistul la obținerea caracteristicilor-model de construcție corporală, dar mai cu seamă a limitelor maximal posibile pentru a-și exprima specificul de interpretare a materiei la cel mai excelent nivel. Ariile curriculare în pregătirea vocaliștilor identifică metode comune, clasice; însă, pentru a face anumite deducții în pregătirea vocaliștilor, trebuie să persiste într-un mod categoric o pregătire psihomotrică specifică, avansată, datorită cărui fapt să fie obținută, la rândul său, și o rezistență scenică pe măsura necesităților. În contextul celor expuse mai sus, se constată că devine necesar de a spori nivelele de pregătire a vocaliștilor, reieșind din considerente reale și de perspectivă, condiționate de schimbările și funcțiile care au loc în organism în timpul eforturilor, mărirea posibilităților aerobe, sporirea pragului anaerob a consumului mărit de oxigen, unele dezechilibrări între circulația sangvină și respirație, amplificarea reacțiilor biochimice, schimbarea volumului de aprovizionare cu energie și mulți alți factori care, supuși unor eforturi specifice suplimentare, pot să asigure o bună pregătire a artiștilor vocaliști. În cartea *CÂNTUL, probleme de tehnică și interpretare vocală*, Octav Cristescu menționează: „Educarea unei ținute normale se face prin mijlocul exercițiilor fizice repetate, care sunt folositoare și au o eficacitate deosebită. Toracele, în armonie cu mișcarea brațelor și picioarelor, ia parte activă în teatrul de operă, în special, la redarea anumitor stări psihofizice ale personajului ce se interpretează” [2 p. 62].

De aceea, în programul complex de pregătire a vocaliștilor se consideră oportun de a spori indicii de manifestare a calității de forță, rezistență, orientarea în spațiu, coordonarea mișcărilor, îmbunătățirea stărilor funcționale și morfologice, realizarea mișcărilor cu efort redus, mediu și exagerat printr-o alternare a acestora. Se solicită exersarea cu ritm variat, schimbarea numărului de repetări, sporirea gradului de dificultate și a structurii exercițiilor. Este necesară o alternanță între efort și pauzele de odihnă, între acțiunile simple și cele complicate, între exercițiile care sunt adresate diferitor segmente ale corpului etc., precum și exercițiilor respiratorii, care formează concomitent condiții de activizare a sistemelor și funcțiilor organismului – toate contribuind la sporirea rezistenței generale și specifice vocaliștilor.

Evident, cadrul de actualitate al educării calităților psihomotrice la vocaliști în instituțiile de învățământ artistic sugerează noi proiectări în tehnologia pregătirii, care să fie aliniată la unele standarde și indicatori de performanță spre care trebuie să tindă și pe care trebuie să le întrunească artistul la momentul de față.

Teoria și practica pedagogiei artelor vocale cunoaște un șir imens de abordări metodologice care se plasează la baza pregătirii viitorilor vocaliști, acestea constituind diverse training-uri, improvizări, tehnici vocale. Mai puțin se pune accentul pe activitățile fizico-motrice, care să fie în măsură să fortifice întreg organismul, inclusiv aparatul neuromuscular, în vederea stabilirii rezistenței la eforturi de durată, cu redirecționare a reflexelor de mișcare în coincidență cu cerințele de mișcare și de stăpânire

de sine a artistului în scenă. În plus, sunt solicitate și un șir de aptitudini, care se datorează, în mare parte, nivelului de dezvoltare a aparatului respirator al organismului, acesta fiind „educat” în sensul „culturii respiratorie” a vocalistului. Exercițiile fizice dezvoltă calitățile fizice odată cu mărirea rezistenței organismului, ceea ce duce la sporirea randamentului intelectual și fizic, la creșterea capacității de muncă și, implicit, la creșterea potențialului biologic. Octav Cristescu consemnează și următorul fapt: „O bună stare fizică influențează favorabil starea psihică și aceasta, la rândul ei, creează bună dispoziție atât de necesară cântărețului la desfășurarea – în condiții optime – a procesului vocal-artistic. În aceste condiții, cântărețul se simte energic, plin de vitalitate, stăpân pe acțiunile sale, încrezător în posibilitățile și realizările sale” [2 p. 128-129]. Atât acestea, precum și alte aspecte impunătoare în vederea pregătirii vocaliștilor necesită noi abordări metodologice, anume de pe pozițiile dimensiunii psihomotrice, nivelul de posedare al cărora va influența atât formarea, dezvoltarea, siguranța, răspunsul la gradul de solicitare cât și întreg climatul de instruire a vocaliștilor în scopul pregătirii la nivelul exigențelor impuse.

Reperete metodologice de studiu

Pentru obținerea acestui scop, au fost elaborate și stabilite reperete metodologice de studiu, care să elucideze demersul investigațiilor și anume:

- desemnarea calităților psihomotrice necesare vocalistului la diverse etape de instruire;
- elaborarea structurii experimentale și examinarea practică în cadrul procesului de educație a calităților psihomotrice pe perioada unui ciclu anual de pregătire;
- argumentarea teoretico-experimentală a metodologiei aplicate, deducerea concluziilor și recomandărilor practice.

Cadrul metodologic a prevăzut identificarea următoarelor aspecte:

- a datelor antropometrice: talie (cm), greutate (kg), perimetrul cutiei toracice (cm);
- a capacității vitale a plămânilor (suma volumului de aer respirator, complementar și de rezervă);
- a calităților fizice (îndoirea și dezdoirea brațelor din sprijin culcat (nr. ori), îndoirea și dezdoirea trunchiului timp de 30 minute din poziția culcat, mâinile după cap;
- a reacției motrice vizuale la obiectul mișcător (apucarea obiectului în cădere);
- tapping-test (metoda de diagnosticare rapidă a sistemului nervos prin parametrii psihomotorii).

Examinările (testările) au fost realizate cu studenții de la Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice (AMTAP), Facultatea *Arta muzicală*, Secția *Muzică ușoară și jazz* în cadrul orelor de cultură fizică, în care au fost incluse exerciții motrice diverse, asociate tehnicii de execuție a testărilor elaborate pe durata unui ciclu anual de pregătire.

Rezultatele cercetării

Perioada de examinare a inclus testarea parametrilor identificați la începutul și la sfârșitul experimentului. În baza examinării literaturii la tema de cercetare [3; 4] și, în urma realizării testelor practice cu studenții-vocaliști, am elaborat următorul tabel (*Tabelul 1*):

Tabelul 1. Analiza comparativă a indicatorilor statistici de pregătire psihomotrică a vocaliștilor la etapele de testare.

Nr. d/r	Forme de testare	Fete (n=21)		Semnificație statistică		Băieți (n=18)		Semnificație statistică	
		Indici inițiali $x \pm m$	Indici finali $x \pm m$	t	P	Indici inițiali $x \pm m$	Indici finali $x \pm m$	t	P
1.	Masa corporală	66,3 ± 1,89	64,1 ± 1,02	1,4	> 0,05	70,1 ± 1,37	69,5 ± 0,93	0,84	> 0,05
2.	Talia (cm)	161,2 ± 1,4	160,9 ± 0,6	0,03	> 0,05	174,8 ± 2,04	175,2 ± 1,27	0,6	> 0,05
3.	Parametrul cutiei toracice (cm)	101,8 ± 2,5	98,0 ± 1,86	1,02	> 0,05	109,4 ± 2,54	108,1 ± 1,66	0,6	> 0,05
4.	Capacitatea vitală a plămânilor (ml)	2165 ± 6,52	2682 ± 4,92	2,80	< 0,01	3430 ± 5,94	4118 ± 3,47	3,05	< 0,01

5.	Îndoirea și dezdoirea brațelor (nr. ori)	6,72 ± 1,03	9,13 ± 0,84	2,6	> 0,05	9,02 ± 0,56	11,14 ± 1,02	2,83	< 0,01
6.	Îndoirea și dezdoirea trunchiului (nr. ori) (t = 30 minute)	11,4 ± 2,62	13,2 ± 1,30	2,7	< 0,01	16,70 ± 3,28	18,10 ± 2,34	2,83	< 0,01
7.	Reacția motrice vizuală (cm)	21,20 ± 2,0	18,60 ± 1,44	3,26	< 0,01	17,52 ± 1,86	11,92 ± 1,03	3,74	< 0,001
8.	Tapping-test	45,4 ± 1,18	45,2 ± 1,06	2,04	> 0,05	44,5 ± 2,0	49,3 ± 1,62	2,06	> 0,05

Analizând datele expuse în tabel, se constată că valorile consemnate de rezultatele finale confirmă tendința de îmbunătățire a nivelului de pregătire al vocaliștilor la majoritatea probelor de testare.

Cele mai reprezentative se dovedesc a fi aici rezultatele obținute la „capacitatea vitală a plămânilor”, cu diferențe statistice de $t = 2,80$; $P < 0,01$, drept comparație dintre indicatorii inițiali și cei finali. De asemenea, se constată diferențe statistice semnificative cu $P < 0,01$, la determinarea reacției motrice vizuale la forța musculară a brațelor și a mușchilor abdominali.

Concluzii

În urma cercetării efectuate și a concluziilor experților în domeniu – specialiști de la Secția *Muzică ușoară și jazz*, Departamentul *Arta coregrafică și performanță motrică*, AMTAP, în colaborare cu catedra de *Gimnastică*, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, s-au constatat următoarele:

- pentru o bună instruire a artiștilor-vocaliști, din considerente reale și de perspectivă, condiționate de schimbările și funcțiile care au loc în organism în timpul eforturilor specifice suplimentare, este necesar de o pregătire psihomotorie specifică, avansată, datorită cărui fapt să fie obținută o rezistență scenică pe măsura necesităților;

- este important de a elabora un cadru metodologic de identificare și testare a parametrilor psihomotorii, atât de necesari în formarea viitorilor artiști vocaliști;

- testele de semnificație statistică pentru determinarea stării psihomotrice a organismului conduc la ideea că procesul instructiv-educativ în cadrul activităților de cultură fizică, a activităților de ordin motric-aplicativ, precum și a altor acțiuni de mișcare devin deosebit de necesare tinerilor vocaliști pentru a-și manifesta competența vocală, rezistența fizică, ceea ce denotă rezultatele examinărilor.

În cele din urmă, astfel de remedii pot fi recomandate tuturor unităților de învățare, stabilind totodată și conexiunea dintre diverse forme de pregătire.

Referințe bibliografice

1. DRAGNEA, A., BOLTA, A. *Teoria activităților motrice*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1999. ISBN 973- 30-9721-7.
2. CRISTESCU, O. *Cântul, probleme de tehnică și interpretare vocală*. București: Editura Muzicală a Uniunii Compozitorilor din RPR, 1963.
3. ZAVALIȘCA, A., DEMCENCO, P. *Modele matematico-analitice în structura cercetărilor pedagogice ale educației fizice*. Chișinău: Europress, 2011. ISBN 978-9975-51-219-0.
4. LUPU, I. *Metodologia rezolvării problemelor de matematică cu un grad sporit de dificultate*. Chișinău: Combinatul Poli-grafic, 2011. ISBN 978-9975-54-032-2.