

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОТОРНОЙ СПЕЦИФИКИ В ВОКАЛЕ КАК СИСТЕМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ТЕЛЕСНОГО Я

©2015 О.В.Шатская, Т.П.Бондарчук

Московский государственный гуманитарный университет имени М.А.Шолохова

Статья поступила в редакцию 02.10.2014

В данной статье представлены результаты анализа проблем телесного Я в профессиональном плане, с акцентом на вопросы экологического и оздоровительного комплекса.

Ключевые слова: телесность, вокальное телесное Я, моторная специфика, певческая координация.

В прикладной психологии наиболее разработаны методологические основы *готовности* к тому или иному виду профессиональной деятельности (Е.А.Климов, Э.Ф.Зеер). Вокал, как специфическая по моторике профессиональная деятельность, требует, на наш взгляд, особого внимания к вопросам формирования навыков (психологически – это структура телесного Я). Главная проблема вокальной педагогики состоит в том, что, строго говоря, вокальные ощущения – сенсорика певческого аппарата – являясь ещё большими абстракциями, чем понятийный аппарат современной математики, не могут лежать в основе методологии обучения. Анализ певческой практики показал, что психологической основой формирования вокальных навыков может служить индивидуальная *моторная специфика как совокупная система проявлений телесного Я*¹. Изучение вокальной моторной специфики в связи с этим обладает особой *актуальностью и новизной* – по обозначенной теме имеются данные лишь в двух категориях профессиональной деятельности: в спорте и среди рабочих специальностей производственного сектора. Связь индивидуальных особенностей телесного Я и мышечного опыта, как устойчивая форма реактивности, – сложная самостоятельная проблема. Для выделения *певческих аспектов* оговоренного характера

проследим развитие проблематики телесного Я в психологии.

Телесное Я, особенно – процесс его формирования не только в ходе роста и развития, но и на *стадии обучения*, в свете концепции *понимания* смысла собственной деятельности, может быть отнесено к тому же кругу явлений, что и самосознание (Е.А.Сорокоумова). Несмотря на то, что *осознание* своей телесной сущности формируется на самых ранних этапах онтогенеза и остаётся достаточно стабильным в течение всей жизни человека, при формировании *профессиональных вокальных* навыков система представлений индивида о себе, как составной элемент самосознания, значительным образом меняется, и, в соответствии с Телесным Я, меняются и другие компоненты структуры самосознания. При обучении пению активируется весь мышечно-координационный комплекс человека, прежде всего – древние (экстрапирамидные) пути ЦНС и эмоционально-смысловые структуры сознания. Например, когда говорят, что чей-то голос – безжизненный, бесцветный, уставший, хриплый, прокуренный, глухой, дрожащий, каркающий, низкий, шамкающий, визгливый, ломающийся, осиплый, сальный, липкий, сорванный, скрипучий, гортанный, сдавленный, чёткий, громогласный; или – бодрый, шикарный, приятный, сексуальный, бархатистый, сильный, волнующий, поставленный, молодой и т.д.; – отмечают не только свойства голоса, но и, опосредованно, характеризуют Телесное Я его обладателя, с одновременной демонстрацией эмоционально-оценочной позиции слушателя.

Онтологически именно актуализация проблематики телесного Я стимулировала возникновение психоанализа. По З.Фрейду – отмечавшему огромную роль тела, как психологического объекта в развитии эго-структур и психопатологии индивида – соматические проявления «языка тела» не только символичны, но и отражают его *органиче-*

⁰ Шатская Ольга Валерьевна, педагог по вокалу.

E-mail: olga-shatskaya@yandex.ru

Бондарчук Тимур Петрович, гл.специалист ФКУ ЦНТЛ ФСИИ, г. Москва. E-mail: lnbond@yandex.ru

¹ Сорокоумова, Е.А. Структура психолого-педагогического обеспечения личностно-ориентированного обучения вокалу в системе дополнительного образования / Е.А.Сорокоумова, О.В.Шатская // Известия Самарского научного центра РАН. – 2013. – Том 15. – №2(2). – С409 – 412; Шатская, О.В. Экспериментальное исследование проявления функциональной межполушарной асимметрии мышления школьников / О.В.Шатская, Т.П.Бондарчук // Известия Самарского научного центра РАН. – 2013. – Том 15. – №2(4). – С.992 – 996.

скую симптоматику. Вокальная практика также показывает, что при отсутствии или ограниченности вокальных данных в процесс обучения включаются детерминанты психопатологии, что является *самостоятельной социально-психологической проблемой*, которая в вокале также не изучалась. Адлер выделял пять основных областей жизнедеятельности, в которых может возникнуть чувство неполноценности (при наличии как истинной, так и *воображаемой* ущербности): физическая, умственная, психологическая, социальная или экономическая неполноценность. Таким образом, Адлер непосредственно ставил вопросы о существовании тесной связи между *телесным Я* человека и его влиянием на формирование личности². Опираясь на то, что *телесность*, в отличие от *эмоциональности*, *социального статуса* и *т.д.*, – обладает материальными признаками, то есть, доступна непосредственному восприятию, концепция тела, как формальное знание о его частях, функциях и взаимоотношениях, может быть исследована объективно. В современной западной психологии телесное Я (как и вокальное телесное Я – в фониатрии) характеризуется чаще всего в медицинских терминах, пришедших из телесно-ориентированных методов клинической психологии, перенесённых на новую основу в системах психотелесной подготовки к деятельности. В.Райх, основатель соматической психологии и терапии, базирующихся, по его представлениям – на телесных ощущениях, как пути к соматическому бессознательному, освобождающему человека от болезненного личного панциря, провозгласил единство тела и духа. Панцирь, состоящий из 7 сегментов, он призывал ослабить с помощью специальных упражнений. Последователи Райха создали различные модифицированные практики *ослабления* личного панциря, в каждой из которых акцентируется некоторый компонент самосознания, связанный с телесным Я. А.Лоуэн³, побуждал пациентов мобилизовать эмоции, наблюдая, какие из них вызывают напряжение в мышцах (по теории Райха мышечные напряжения связаны с болезненными эмоциями), а затем – учиться расслаблять их. Особый смысл в этой практике придается комплексным движениям при глубоком (диафрагмальном) дыхании. Методика М.Фельденкрайза – самопознание через движение (в русском переводе – *осознание* через движение) – мысленно моделирует движение, чтобы помочь индивиду устранить мышечное напряжение:

² Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А.Адлер. – М.: НПО «Прагма», 1997. – 175 с.

³ Лоуэн, А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А.Лоуэн; пер. с англ. С.Колета. – М.: Ин-т общегуман. иссл., 2002. – 208 с.

при исполнении этого движения (на стадии ослабления) напряжение проходит как бы само по себе, автоматически, если делать его по специальной программе⁴. Рольфинг – ещё одна методика «панцирной» системы, предполагает преобразование осанки прямым физическим воздействием, иногда – весьма болезненным.

Сравнение телесно-ориентированных методов с академическим вокалом показывает, что в этих случаях моторика соединена с глубоким, но лёгким – естественным – дыханием, с изменением пропорций вдоха/выдоха. Под естественным глубоким дыханием понимается его диафрагмальный тип, а не гипервентиляция лёгких: при гипервентиляции в первую очередь *принудительно* заполняется верхний, ключично-грудной, отдел лёгких, а при глубоком лёгком дыхании – как и при постановке правильного певческого дыхания в академическом вокале – этот отдел заполняется *естественно*, с проникновением вдыхаемого воздуха в нижнерёберное пространство грудной клетки. Пропорции фаз вдох/выдох в методе Фельденкрайза также сдвинуты в сторону выдоха – такой тип дыхания обеспечивает насыщение крови углекислым газом, мышечный каркас расслабляется, а тренировка тела, как выработка двигательных приемов, делает этот психотелесный курс аналогом вокально-моторных автоматизмов. Дыхательный комплекс К.Бутейко⁵, также основан на биохимическом механизме расслабления мышц при задержке дыхания на выдохе: первым элементом данной методики является освоение диафрагмального типа дыхания (дыхание «в живот»). Опора на телесность способствует доступности психотелесных методик, и одновременно – показывает актуальность изучения телесного Я при обучении вокалу.

Ценность отдельных частей тела и его качеств, как компонентов телесного Я, при определенных условиях – под влиянием социально – общественных связей или в соответствии с профессионально-направленной ориентацией – может существенно измениться. Вокальное телесное Я (как часть телесного Я) при обучении вокалу изменяет телесные свойства индивида и акцентирует их по-новому, включая в орбиту ценностных характеристик тела такие его свойства, как мышечная координация; тембр голоса, умение управлять не только им, но и телом; состояние мышечной и сосуди-

⁴ Фельденкрайз, М. Осознание через движение: 12 практических уроков / М.Фельденкрайз; пер. с англ. М.Папуш. – М.: Ин-т общегуман. иссл., 2001. – 160 с.

⁵ Бутейко, К.П. Метод Бутейко: опыт внедрения в медицинскую практику. Сб. / сост. К.П.Бутейко. – М.: Патриот, 1990. – 227 с.

стой систем и т.д. Например, увеличение на 1 см подвижности диафрагмы увеличивает суммарный объём лёгких на 200 мл (у профессионалов экскурсия диафрагмы составляет 5 – 8 см, способствуя массажу внутренних органов). С позиций академического вокала телесное Я обладает рядом качеств, *аномальных* с точки зрения обыденного (непрофессионального) восприятия. Столь популярные ныне занятия фитнесом, по данным статистики Центра мануальной терапии Департамента здравоохранения г.Москвы, у 87% занимающихся организованы неправильно, так как они подвергают себя большим и неравномерным физическим нагрузкам, что противопоказано любому человеку, не только вокалисту⁶. Так как в вокале выработка навыков основана на работе внутреннего мышечного каркаса, который мы не ощущаем – коротких мышцах гортани, спины, шеи, грудного отдела; тренировать эти мышцы следует *особым* образом, косвенно, – путем циклических тренировок – без веса или с малым весом и большим числом подходов. Подчеркнем: все фитнес-оборудование предназначено для тренировки видимого – внешнего – мышечного каркаса. Обладатели красивого рельефа тела часто в вокальном отношении профессионально непригодны – длинные и мощные наружные мышцы требуют большого объема кислорода, их напряжение препятствует растягиванию коротких межреберных мышц, что не позволяет контролировать ни фазу вдоха, ни – тем более – фазу выдоха (на вдохе в этом случае образуется высокое подсвязочное давление, и – как следствие – высокое местное давление в подчелюстных сосудах, с застоем венозной крови, что препятствует формированию эластичного выдоха).

Ещё одной важной особенностью вокального телесного Я является разная функциональная *морфология* его певческих систем: например, некоторые резонаторы – полости носа и придаточных пазух, трахея и бронхи – неизменны по объему в пределах своего возраста, а другие (рото-и-носоглотка) – изменяют свой объем, и можно научиться за счет мелкой моторики управлять этими изменениями. С рассматриваемых позиций в вокальном телесном Я можно выделить три функциональные системы вокализации: дыхательную, голосообразующую и артикуляционную, где каждой соответствует свой анатомический отдел. К функциональному уровню, например, в дыхательной системе относятся пропорции вдоха-выдоха в пении по сравнению с речью. В голосообразующей системе – это анатомически *разное* положение

гортани (опускание данного голосообразующего органа в пении как раз и вызвано формированием особых вокальных мышц, которые начинают развиваться примерно к 5-ти годам). Наиболее выражены функциональные отличия артикуляционного отдела, связанные с темброво-частотной варибельностью вокальных жестов в пении (9 речевых функциональных позиций жестовой моторики против 228 певческих): в пении базовые артикуляционные навыки имеют характер *стилевых* особенностей и состоят в умении выстраивать два типа звуков: 5 «чистых» тонально-высотных гласных (А, О, Э, Ы, У) и 34 фонемы сложного спектра. С нейропсихологических позиций певческая артикуляция связана не только с речевыми и слухоречевыми зонами коры, но и стимулирует образование специфических слуховых и двигательно-артикуляционных проекций, с одновременным формированием динамики подкорки, так как выработка артикуляционных автоматизмов (условных рефлексов) в вокале происходит, в основном, под контролем левого полушария. При этом в коре образуются временные связи, замкнутые на высшие вегетативные центры (продолговатый мозг и подкорковая область); периферические узлы и сплетения (шейный отдел спинного мозга). Связующим звеном певческой и речевой артикуляции является *ритм дыхания*. В академическом пении, как нигде, подтверждается экспериментальный вывод И.П.Павлова о том, что грань между «физиологическим» и «психическим» *стёрта*. Единство психического и физического и есть наше телесное Я, где конструкция каждого органа тесно связана с его функцией. Функциональные связи позволяют выявить единую моторно-физиологическую природу вокального телесного Я.

Вокальное телесное Я на функциональном уровне связано с регистровым строением голоса: у детей *грудной звук* – яркий и сильный, богатый обертонами, в нем, с учетом основного тона, присутствует до 10 гармоник (у взрослых – до 20); спектрально обеднен детский *фальцет* – его образуют только 2 – 3 гармоники; соответственно, и *певческая* артикуляция у детей, поющих в этом регистре, страдает, поскольку требуется не менее 3-х спектральных составляющих для генерирования гласных Э, И, Ы⁷. Этот пример показывает, что еще на уровне регистрового строения вокального телесного Я формируется *разное* восприятие звучащего детского голоса, так как кора функционально пока не развита и регуляция голосовых складок происходит при помощи одной из двух мышечных систем: *внутренней* – при фальцетном типе голоса;

⁶ Ситель А.Б. Скульптурная гимнастика для мышц суставов и внутренних органов / А.Б.Ситель. – М.: ЭКСМО, 2014. – 299 с.

⁷ Стулова Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению / Г.П.Стулова. – М.: Прометей, 1992. – 270 с.

и за счет *внешних* мышц-размыкателей, – при его грудном регистровом строении, что определяет разную стратегию формирования вокального телесного Я.

На естественное вокальное телесное Я немалое значение оказывают особенности национальной речи: в языках, где изобилие гласных (украинцы, итальянцы) формируются лучшие певческие навыки; и, наоборот, – у англичан, вокальные жесты которых содержат много согласных, ярко выраженные способности к пению встречаются реже.

Пение, при строгом соблюдении правил экологической *охраны* голоса, оказывает благотворное влияние на весь организм, являясь своеобразной гимнастикой, способствующей правильному развитию грудной клетки, первичного мышечного каркаса коротких – поперечно-полосатых и гладких – мышц (не только голосового аппарата), регуляции функций сердечно-сосудистой системы и стимуляции самосознания. Пение совершенствует артикуляционный аппарат и осуществляет координацию и тренировку всех 43-х лицевых мышц человека, обеспечивая многообразие демонстрации психических состояний – в настоящее время зафиксировано около 10 тысяч мимических масок, что является основой выразительности исполнения не только в пении, но и в речи. Обогащая тембровый состав голоса при его правильном ведении, академический вокал усиливает не только эмоционально-выразительную профессиональную, но и коммуникативно-речевую, сторону.

Телесное Я может быть структурировано следующим образом: телесное *бессознательное*; *функциональное* телесное (схема тела); анатомическая *концепция* профессиональных качеств Телесного Я (в нашем случае – концептуально-когнитивное понимание строения вокального аппарата); *образ тела* (эмоционально-ценностный компонент телесного Я, в том числе – с профессиональных по-

зиций). Объединив две последние характеристики структуры профессионального телесного Я в одну, *интегративную*, назовём её *концептуальным образом* тела. Методически важно, что «схема тела» в вокале – это проприоцептивный опыт, тогда как концептуальный «образ тела» – результат осознанного или неосознанного психического отражения (экстероцептивной и интероцептивной природы по морфологии)⁸. На основании анализа основных закономерностей формирования вокального телесного Я, можно утверждать, что певческая *координация является установлением соответствия между схемой тела и его концептуальным образом*, и психологический механизм понимания играет здесь ведущую роль – как при осознании бессознательного, так и при формировании концепции тела (его концептуального образа). В таком контексте проблема *координации* в вокале – не только *техническая*, но и *психологическая*. Из-за того, что педагоги не учитывают психологические закономерности данного явления, у учеников долгое время сохраняются такие координационные ошибки, как перепирание дыхания, абсолютизация технической стороны вокальных жестов, «химия» – неправильно сформированный координационно-двигательный контроль, чаще всего – по функциональному типу. С методической стороны не меньший интерес связан с *поиском корреляций* между тембральным составом голоса и мышечным каркасом певца, особенностями его телесной конституции. Наиболее остро эта проблема стоит при обучении вокалистов-мужчин.

⁸ Шатская О.В. Анализ психологических механизмов восприятия и особенностей формирования индивидуальных представлений при когнитивно-направленном обучении академическому вокалу / О.В.Шатская // Ж. «Вестник МГУКИ». – М.: 2011. – №5. – С. 200 – 205.

FEATURES OF PROFESSIONAL MOTORIC SPECIFICITY IN VOCAL AS MANIFESTATION OF BODILY EGO

© 2015 O.V.Shatskaya, T.P.Bondarchuk^o

Sholokhov Moscow State University for the Humanities

This article presents the results of an analysis of the problems of Bodily Ego in the professional aspect with a focus on questions of ecological and health-improving complex.

Keywords: 'bodiness', Vocal Bodily Ego, motoric specificity, singing coordination.

^o Olga Valerievna Shatskaia, Vocal teacher, Postgraduate of Department of social and pedagogical psychology.

E-mail: olga-shatskaya@yandex.ru

Timur Petrovich Bondarchuk, Chief specialist of Department of FSI CSTL FPS of Russia. E-mail: lnbond@yandex.ru