

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Cu titlu de manuscris

CZU: 796:784+37(043.2)

BLÎNDU Adela

**PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ ȘI TRAININGUL
MINTAL AL VOCALIȘTILOR ÎN CADRUL INSTITUȚIILOR DE
ÎNVĂȚĂMÂNT ARTISTIC**

Specialitatea 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Teză de doctor în științe ale educației

Conducător științific:

**BUDEVICI-PUIU Anatolie,
doctor în istorie,
profesor universitar**

Autor:

CHIȘINĂU, 2021

© **Blîndu Adela, 2021**

CUPRINS

ADNOTARE (în română, rusă, engleză)	5
LISTA TABELELOR	8
LISTA FIGURILOR	9
LISTA ABREVIERILOR	11
INTRODUCERE	12
1. BAZELE TEORETICO-METODOLOGICE PRIVIND PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ A VOCALIȘTILOR	20
1.1. Aspecte teoretice ale pregătirii fizice profesional-aplicative a studenților în sistemul general al culturii fizice	20
1.2. Specificul pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor în instituțiile de învățământ artistic	27
1.3. Esențe metodologice, de structură și conținut ale pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor în contextul dezvoltării specifice a culturii interpretative	30
1.4. Necesitatea racordării exercițiilor fizice la pregătirea vocaliștilor în activitățile de antrenament specializat	36
1.5. Descrierea de esență a pregătirii fizice în activitatea vocaliștilor	39
1.6. Concluzii la capitolul 1	46
2. CADRUL METODOLOGICO-EXPERIMENTAL DE ORGANIZARE A CERCETĂRII ȘI ANALIZA CONȚINUTULUI DIDACTIC CU ORIENTARE SPRE PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ A VOCALIȘTILOR	47
2.1. Metodologia cercetării	47
2.2. Opinia specialiștilor în domeniu cu privire la utilizarea pregătirii fizice profesional-aplicative și trainingul mintal în instituțiile de învățământ artistic	55
2.3. Elaborarea structurii experimentale (a profesiogramei pentru vocaliști)	63
2.4. Conținutul activităților didactice, curricular-universitare ale vocaliștilor în cadrul procesului instructiv-educativ	68
2.5. Optimizarea măiestriei soliștilor vocali prin trainingul mintal și pregătirea fizică profesional-aplicativă	76
2.6. Concluzii la capitolul 2	80

3. ARGUMENTAREA TEORETICĂ ȘI FUNDAMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI CONȚINUTULUI DIDACTIC APLICAT ÎN PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ A VOCALIȘTILOR ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT ARTISTIC	82
3.1. Opiniile specialiștilor cu privire la elaborarea programului experimental materializat	82
3.2. Analiza ghidului metodologic pentru vocaliști	86
3.3. Influența programei experimentale asupra nivelului dezvoltării capacităților psihomotrice ale vocaliștilor în cadrul instituțiilor de învățământ artistic	90
3.4. Analiza comparativă a dinamicii nivelului pregătirii funcționale a studenților participanți la experimentul pedagogic	97
3.5. Analiza nivelului pregătirii fizice a subiecților participanți la experimentul pedagogic	105
3.6. Analiza stării de anxietate a studenților vocaliști în rezultatul aplicării trainingului mintal și a metodologiei de pregătire fizică profesional-aplicativă. Testul Spielberger-Khanin	107
3.7. Concluzii la capitolul 3	113
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	115
BIBLIOGRAFIE	119
ANEXE	
Anexa 1. Repere metodologice pentru vocaliști. Pregătire fizică profesional-aplicativă și training mintal (cuprins)	132
Anexa 2. Programa analitică pentru ciclul 1 de studii universitare	135
Anexa 3. Curriculum pentru ciclul 1 de studii universitare	146
Anexa 4. Model de lecție	158
Anexa 5. Scala anxietății situaționale	162
Anexa 6. Scala anxietății de personalitate	163
Anexa 7. Acte de implementare a rezultatelor cercetărilor	164
Declarația privind asumarea răspunderii	166
CV-ul autorului	167

ADNOTARE

Blîndu Adela. *Pregătirea fizică profesional-aplicativă și training mintal a vocaliștilor în cadrul instituțiilor de învățământ artistic*: teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2021.

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 182 titluri, 7 anexe, 118 pagini text de bază, 35 figuri, 12 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 10 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: pregătire fizică profesional-aplicativă, vocaliști, aptitudini interpretative, exerciții speciale training mintal, instituții de învățământ artistic.

Scopul cercetării constă în eficientizarea procesului de pregătire fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ artistic.

Obiectivele cercetării: 1. Analiza bazelor teoretico-metodologice privind aspectele pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor în instituțiile superioare de învățământ artistic tratate în literatura de specialitate și confirmate prin practica pregătirii profesionale a specialiștilor în domeniul artei vocale și a măiestriei interpretative. 2. Identificarea cerințelor impuse de cultura fizică profesional-aplicativă pentru eficientizarea activității profesionale a vocaliștilor. 3. Elaborarea și argumentarea conținuturilor didactice cu orientare spre pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ artistic (în exemplul specialității *canto*). 4. Argumentarea teoretico-experimentală a eficienței conținutului didactic aplicat în pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ superior artistic.

Noutatea și originalitatea științifică constă în elaborarea și implementarea în procesul didactic de formare profesională a viitorilor soliști vocali a conținutului pregătirii fizice profesional-aplicative, ca parte componentă a culturii generale, care determină specificul activității profesionale și a artei scenice prin cerințele pe care le impune gradul de predare a cunoștințelor, abilităților, aptitudinilor, calităților psihofizice, atitudinii motivaționale și de valoare față de exercițiile fizice, ceea ce este deosebit de important pentru sporirea potențialului psihomotric al vocalistului spre realizarea cu succes a prezentării în scenă.

Problema științifică importantă soluționată a vizat determinarea fundamentelor teoretice și metodologice ale eficientizării procesului de pregătire fizică profesional-aplicativă a studenților din instituțiile de învățământ superior artistic (specialitatea *Canto*), prin elaborarea profesiogramei, curriculumului, modelului teoretico-praxiologic, precum și cel mixt de training mintal, orientate spre dezvoltarea capacităților psihomotrice aplicative, dar și a celor mintale la viitorii specialiști din domeniu artistic, fapt ce va asigura o pregătire profesională a vocaliștilor la un nivel înalt.

Semnificația teoretică a cercetării constă în elaborarea și implementarea profesiogramei, programei curriculare axate pe pregătirea fizică profesional-aplicativă, care vizează trainingul mintal la studenții în cadrul instituțiilor de învățământ artistic superior (disciplina *Canto*) pentru a asigura activitatea profesională performantă.

Valoarea aplicativă a cercetării constă în elaborarea și introducerea în practica procesului educațional a viitorilor soliști vocali a metodologiei de pregătire fizică profesional-aplicativă, reprezentate de modulele de exerciții speciale, care permite adaptarea volumului și intensității sesiunilor de formare, ținând seama de activitățile de concert și de desfășurare a concursurilor artistice.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării au fost aplicate în cadrul procesului de studiu pentru studenții, masteranzii specialității *canto* din AMTAP, precum și elevilor din instituții de învățământ secundar special de cultură și arte (Școala de Arte „Alexei Stârcea”, Chișinău).

АННОТАЦИЯ

Блынду Адела. Профессионально-прикладная физическая подготовка и ментальный тренинг вокалистов в художественных учебных заведениях: диссертация доктора педагогических наук. Кишинэу, 2021.

Структура диссертации: введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, библиография из 182 источников, 7 приложений, 118 страниц основного текста, 35 рисунков, 12 таблиц. Полученные результаты опубликованы в 10 научных статьях.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, вокалисты, исполнительские навыки, специальные упражнения, художественные учебные заведения.

Цель исследования – повышение эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки вокалистов в художественных учебных заведениях.

Задачи исследования: 1. Анализ теоретико-методологических основ по аспектам профессионально-прикладной физической подготовки вокалистов в высших художественных учебных заведениях, освещенных в специализированной литературе и подтвержденных практикой профессиональной подготовки специалистов в области вокального искусства и исполнительского мастерства. 2. Выявление требований профессионально-прикладной физической культуры для повышения эффективности профессиональной деятельности вокалистов. 3. Разработка и обоснование дидактических содержаний с ориентацией на профессионально-прикладную физическую подготовку вокалистов в художественных учебных заведениях (на примере специальности *пение*). 4. Теоретико-экспериментальное обоснование эффективности дидактического содержания, применяемого в профессионально-прикладной физической подготовке вокалистов высших художественных учебных заведениях.

Новизна и оригинальность исследования заключается в разработке и внедрении в дидактический процесс профессиональной подготовки будущих солистов-вокалистов содержания профессионально-прикладной физической подготовки как составной части общей культуры, определяющее специфику профессиональной деятельности и сценического искусства посредством требований, предъявляемые уровнем преподавания знаний, умений, способностей, психофизических качеств, мотивационного отношения и ценности к физическим упражнениям, что особенно важно для повышения психомоторного потенциала вокалиста для успешного выступления на сцене.

Важная научная проблема, решенная в исследовании, заключалась в определении теоретических и методологических основ повышения эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших художественных учебных заведениях (по специальности *пение*), посредством разработки профессиограммы, учебного плана, теоретико-психологической и смешанной моделей ментального тренинга, направленные на развитие прикладных психо-двигательных, а также психических способностей у будущих специалистов в области искусства, что обеспечит профессиональную подготовку вокалистов на высоком уровне.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке и реализации профессиограммы, учебной программы основанные на профессионально-прикладную физическую подготовку, направленную на умственную подготовку студентов высших художественных учебных заведений (по дисциплине *пение*) для обеспечения высокого профессионального уровня деятельности.

Прикладная значимость исследования заключается в разработке и внедрении в практику учебного процесса будущих солистов-вокалистов методики профессионально-прикладной физической подготовки, представленной модулями специальных упражнений, что позволяет адаптировать объем и интенсивность учебных тренировок с учетом концертной деятельности и проведение художественных конкурсов.

Внедрение научных результатов. Результаты исследования были применены в учебном процессе студентов, мастеров по специальности *пение* АМТИИ, а также учеников средних специальных учебных заведений культуры и искусств (Школа Искусств «Алексей Стырча», Кишинэу).

ANNOTATION

Blîndu Adela. *Professional-applied physical training and mental training for vocalists in art education*

institutions: PhD thesis in education sciences. Chisinau, 2021.

Thesis structure: introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 182 titles, 7 annexes, 118 pages of basic text, 35 figures, 12 tables. The obtained results are published in 10 scientific papers.

Keywords: special exercises, professional-applied physical training, vocal interpretive skills, vocalists, mental training, art education institutions.

Aim of the research consists of professional-applied physical training for vocalists in art education institutions.

Objectives of the research: 1. Identification of the theoretical-methodological bases related to professional-applied physical training's aspects for vocalists in higher art education institutions found in literature and confirmed based on the practice of specialists' professional training in the field of vocal art and interpretive artistry. 2. Identification regurements imposed by professionally-applied physical education in order to increase efficiency of vocalists professional activity. 3. Elaboration and argumentation of the didactic contents with orientation towards the professional-applied physical training for vocalists in specialized higher education institutions (on the example of *canto* specialty). 4. Theoretical-experimental argumentation of the efficiency of the didactic content applied in the professional-applicative physical training for vocalists in higher art education institutions.

The scientific novelty and originality consist of the elaboration and implementation within the didactic process of professional training designed for future vocalists of the content related to professional-applied physical training as a component part of the general culture, which determines the specificity of professional activity and performing art through the requirements imposed by the degree of teaching, skills, abilities, psychophysical qualities, motivational and valuable attitude towards physical exercises, which are important for augmentation of vocalists' psycho-motor potential for successfully achievement of the stage performance.

The important scientific problem solved was aimed at determining the theoretical and methodological foundations of streamlining the process of professional-applicative physical training of students from institutions of higher artistic education (*Canto* specialty), by elaborating the professiogram, curriculum, theoretical-praxiological model, as well as the mixed mental training, oriented to the development of psychomotor applicative capacities, but also of the mental ones vocalists at a high level.

The theoretical significance of the study consists of the elaboration and implementation of the professional program, the curricular program focused on professional-applied physical training, which aims at mental training of students in higher artistic education institutions (*Canto* discipline) to ensure high professional activity.

The applicative value of the research consists of the elaboration and introduction in the educational process practice for future singers of the professional-applied physical training methodology, represented by special exercise modules, which allow the adaptation of the volume and intensity of training sessions, considering the concert activities and artistic competitions.

Implementation of the scientific results. The research results were applied within the study process for students, *canto* masters' students from AMTFA, as well as for students from specialized secondary education institutions (School of Arts „Alexei Starcea”, Chisinau).

LISTA TABELELOR

Tabelul 2.1. Profesiograma pentru vocaliști (<i>elaborată de autor</i>)	65
Tabelul 3.1. Opiniile respondenților cu privire la importanța, structura și conținutul pregătirii fizice profesional-aplicative și trainingul mintal pentru vocaliști	82
Tabelul 3.2. Indicii comparativi ce caracterizează nivelul inițial și final al dezvoltării somatice și funcționale a vocaliștilor (fete, n=12)	94
Tabelul 3.3. Indicatorii stării funcționale a subiecților grupelor experimentală și de control, la etapa inițială a experimentului	99
Tabelul 3.4. Indicatorii stării funcționale a subiecților grupelor experimentală și de control la etapa finală a experimentului (%)	101
Tabelul 3.5. Analiza comparativă a dinamicii indicatorilor stării funcționale și psihologice a subiecților grupelor experimentală și de control (inițial-final)	102
Tabelul 3.6. Analiza comparativă a nivelului pregătirii fizice a subiecților grupelor experimentală și de control, la etapa inițială a experimentului	104
Tabelul 3.7. Analiza comparativă a nivelului pregătirii fizice a subiecților grupelor experimentală și de control, la etapa finală a experimentului (n = 24)	106
Tabelul 3.8. Analiza comparativă a nivelului inițial al anxietății situaționale a grupelor experimentală și de control.	108
Tabelul 3.9. Analiza comparativă a nivelului inițial al anxietății de personalitate a grupelor experimentală și de control.	109
Tabelul 3.10. Analiza comparativă a nivelului final al anxietății situaționale a grupelor experimentală și de control	110
Tabelul 3.11. Analiza comparativă a nivelului final al anxietății de personalitate a grupelor experimentală și de control	111

LISTA FIGURILOR

Figura 1.1. Obiectivele pregătirii fizice profesional-aplicative în sistemul general al culturii fizice <i>(elaborată de autor)</i>	20
Figura 1.2. Conținuturile culturii fizice profesional-aplicative a studenților instituțiilor de profil <i>(elaborată de autor)</i>	25
Figura 1.3. Contradicțiile dintre obiectivele de învățare și modalitățile de realizare în pregătirea vocaliștilor	31
Figura 2.1. Studii necesare interpreților vocaliști	55
Figura 2.2. Organizații, instituții care prestează locuri de muncă pentru vocaliști	56
Figura 2.3. Satisfacție în alegerea profesiei	56
Figura 2.4. Cât de solicitată este profesia	57
Figura 2.5. Posibilitatea dezvoltării carierei	58
Figura 2.6. Cui i se potrivește această meserie?	58
Figura 2.7. Cu privire la forma de activitate prestată	59
Figura 2.8. Oportunitatea de a activa individual	60
Figura 2.9. Este necesară elaborarea profesiogramei vocaliștilor?	60
Figura 2.10. Este necesar Ghidul „PFPA și training mintal”?	61
Figura 2.11. Este necesară pregătirea fizică profesional-aplicativă înaintea încălzirii vocale?	61
Figura 2.12. Este necesar un program special de încălzire?	62
Figura 2.13. Importanța utilizării treningului mintal în PFPA	61
Figura 2.14. Structura și elementele definitorii ale profesiogramelor <i>(elaborată de autor)</i>	65
Figura 2.15. Exercițiile de dezvoltare a expresivității faciale <i>(elaborate de autor)</i>	72
Figura 2.16. Model teoretico-praxiologic <i>(elaborat de autor)</i>	75
Figura 2.17. Model mixt de training mintal și pregătirea fizică profesional-aplicativă <i>(elaborat de autor)</i>	80
Figura 3.1. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea: „Care sunt prioritățile în definirea PFPA ce vor deveni tradiționale în cadrul disciplinei „Canto” predate studenților?”	83
Figura 3.2. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea: „Considerați că este necesară elaborarea ghidului metodic axat pe PFPA pentru soliști vocali?”	84

Figura 3.3. Reprezentarea grafică la întrebarea: „Considerați că este necesară implementarea a PFPA și trainingului mintal la disciplina „Canto”?	84
Figura 3.4. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea: „Specificați forma/formele de predare pentru pregătirea suplimentară la disciplina „Canto”?	85
Figura 3.5. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea: „Considerați necesară aplicare în procesul de pregătire a vocaliștilor a PFPA argumentată științific?”	85
Figura 3.6. Interpretarea schematică a ghidului (<i>elaborată de autor</i>)	88
Figura 3.7. Reprezentarea grafică a indicilor ce caracterizează nivelul dezvoltării somatic și funcționale a vocaliștilor grupei experimentale, la etapele inițială și finală (fete)	95
Figura 3.8. Reprezentarea grafică a dinamicii indicilor ce caracterizează starea funcțională a subiecților grupelor experimentale și de control, la etapa inițială a experimentului	100
Figura 3.9. Reprezentarea grafică a dinamicii indicilor ce caracterizează starea funcțională a subiecților grupelor experimentale și de control la etapa finală a experimentului	103
Figura 3.10. Reprezentarea grafică comparativă a nivelului pregătirii fizice a subiecților grupelor experimentale și de control, la etapa inițială a experimentului	105
Figura 3.11. Reprezentarea grafică comparativă a indicilor ce definesc nivelul pregătirii fizice a grupelor experimentale și de control, la etapa finală a experimentului	106
Figura 3.12. Reprezentarea grafică comparativă a nivelului inițial al anxietății situaționale a grupelor experimentale și de control	108
Figura 3.13. Reprezentarea grafică comparativă a nivelului inițial al anxietății de personalitate a grupelor experimentale și de control	109
Figura 3.14. Reprezentarea grafică comparativă a nivelului final al anxietății situaționale a grupelor experimentale și de control	110
Figura 3.15. Reprezentarea grafică comparativă a nivelului final al anxietății de personalitate a grupelor experimentale și de control	111

LISTA ABREVIERILOR

PFPA – pregătirea fizică profesional-aplicativă

CFPA – cultura fizică profesional-aplicativă

CVP – capacitatea vitală a plămânilor

VRM – volumul inspirator pe minut

VIR – volumul inspirator de rezervă

VER – volumul expirator de rezervă

VMP – ventilația maximă a plămânilor

PT – pneumotahometria

SNC – sistemul nervos central

AO₂ – absorbția oxigenului

CRM – coeficientul respirator mediu

INTRODUCERE

Actualitatea și importanța temei abordate. Societatea modernă, atât de complexă și în schimbare permanentă, impune cerințe înalte asupra calității formării viitorilor specialiști în toate domeniile de activitate. Un viitor specialist trebuie să posede cunoștințe profesionale, abilități, calități personale importante profesiei date, să-și dezvolte un potențial spiritual și creativ, precum și calitățile psihofizice stabile, care menține o sănătate bună pentru a se realiza în viitoarea activitate profesională. Formarea unei astfel de personalități este obiectivul major și în cadrul instituțiilor de învățământ artistic [11, 23, 59].

Pentru studenții specializărilor muzicale, care decid să devină profesioniști, starea de sănătate precară și disponibilitatea psihofizică scăzută devin un obstacol în îmbunătățirea abilităților profesionale, conducând la apariția bolilor profesionale [25, 48, 67, 124, 140].

Activitățile profesionale ale specialiștilor în domeniul culturii și artelor sunt multidimensionale. Aceasta include operele organizatorice, pedagogice, performanțele artistice și creative cu oamenii. Profesia de muzician, din punct de vedere a cerințelor psihofizice pentru individ, este una dintre cele mai complexe. Împreună cu abilitățile muzicale, muzicienii ar trebui să dezvolte calități psihofizice: reactivitate, flexibilitate, coordonare a mișcărilor, rezistență statică, forță, dexteritate, echilibru, mobilitate și stabilitate a proceselor nervoase, capacitatea de autoreglare activă a stării mentale, vasculare, respiratorii, sistemului musculo-scheletic. În acest sens, este necesar să se ia în considerare rolul important al culturii fizice profesional-aplicative în formarea viitorilor specialiști în cultura specializărilor muzicale [10, 34, 82, 85, 87].

Studiile au demonstrat [60, 61, 103, 145, 148, 149], că un număr mare de studenți din diferite universități suferă de boli cronice, printre care bolile sistemului cardiovascular și respirator, bolile organului vizual și ale sistemului musculo-scheletic etc. Deteriorarea sănătății este cauzată de una dintre problemele acute ale societății moderne – alcoolul, tutunul, dependența de droguri, viața sedentară etc. Potrivit Ministerului Sănătății din Republica Moldova, în ultimul deceniu numărul dependenților de droguri a crescut de peste 6 ori. Scara și dinamica acestui fenomen sunt de așa nivel, încât pun la îndoială viitorul unei părți semnificative a tinerilor, deoarece până la 60% dintre consumatorii de droguri sunt persoane sub vârsta de 30 de ani [180, 181].

Unul dintre mijloacele și metodele cele mai eficiente pentru prevenirea și tratamentul bolilor, reducerea și excluderea consumului de alcool și a drogurilor etc. este crearea condițiilor pentru educația fizică regulată, a sportului și menținerea unui mod de viață sănătos.

Conform opiniilor unor autori, pregătirea fizică reprezintă un proces specializat al educației fizice care asigură o capacitate funcțională ridicată a organismului, prin nivelul înalt de

dezvoltare a calităților motrice, precum și stăpânire deplină a exercițiilor utilizate și o stare perfectă de sănătate. Deci, rezultă că pregătirea fizică, din punct de vedere structural, are patru elemente: 1) starea funcțională a organismului; 2) calitățile motrice; 3) priceperile și deprinderile motrice; 4) starea de sănătate a omului [3].

Formarea autoperfecționării fizice, protejarea și întărirea sănătății studenților sunt obiectivele de bază ale instituțiilor de învățământ. Principalele cauze ale dezvoltării fizice scăzute și ale pregătirii psihofizice slabe a tinerilor sunt: lipsa activității fizice, lipsa motivației educației fizice și a sportului (la o vârstă fragedă), lipsa experienței de activitate fizică vie și puternică. Această concluzie este confirmată de rezultatele cercetărilor efectuate în mediul studentesc [10, 12, 61, 68, 69, 70]. Motivul pentru limitarea participării studenților la cultura fizică și sport îl reprezintă un complex de factori specifici învățământului superior: stresul mental și psihoemoțional constant, precum și încălcarea regimului de odihnă și alimentație. Studenții se confruntă cu un șir de factori negativi ai lumii contemporane: situația financiară precară determină o parte semnificativă a tinerilor să-și aleagă un job. Însăși ritmul ridicat al vieții, efortul, supraîncărcarea și alți factori conduc la apariția stresului psihoemoțional și, evident, a unei sănătăți șubrede [113, 114].

În acest sens, ordinea socială modernă a sistemului educațional poate fi formulată după cum urmează: statul are nevoie de un specialist sănătos de înaltă clasă, pregătit din punct de vedere psihologic pentru competiție, schimbare de stil și loc de viață, muncă etc., posedând libertatea de gândire și pregătirea pentru creativitate, lupta pentru auto-realizare capabilă să-și mențină starea psihofizică la un nivel profesional înalt. Acest lucru necesită exercitarea sistematică, utilizarea tehnologiilor de sănătate ale culturii fizice, ale sporturilor moderne, inclusiv pregătirea fizică profesional-aplicativă în cadrul instituției respective de învățământ [18, 47].

O importanță deosebită pentru viitorii specialiști în domeniul artistic, inclusiv specializările muzicale, este *pregătirea fizică profesional-aplicativă* (PFPA) în procesul de învățământ în instituțiile de profil. Stăpânirea unei cantități mari de informații științifico-teoretice, umanitare și profesionale dau posibilitatea ca studenții specializărilor muzicale să-și formeze deprinderi ce sunt legate de sport și de PFPA [49, 76, 85, 88, 89, 100, 121].

Astfel, relevanța studiului este determinată de contradicțiile dintre nevoia societății moderne pentru specialiștii sănătoși și deteriorarea sănătății absolvenților; între cerințele specifice impuse de activitățile profesionale asupra calităților psihofizice ale viitorilor specialiști în cultura specializărilor muzicale și satisfacerea insuficientă a acestor cerințe în timpul procesului de pregătire în instituția de învățământ; între nevoia de a forma cultura fizică

profesional-aplicativă a viitorilor specialiști și insuficiența suportului metodologic pentru acest proces; între posibilitățile culturii fizice și sportului în formarea unei culturi fizice profesionale aplicative la viitorii specialiști și utilizarea insuficientă a acestor posibilități [10, 15, 26, 86].

Problemele formării profesionale a specialiștilor în domeniul culturii, precum și îmbunătățirea procesului educațional sunt tratate în cercetările sale de către A. Bului [13], M. Truiculescu [59], Б.Г. Акчурин [64], А.М. Астахов [69], Б.М. Вороханов [85], А.О. Егорычев [102] și alții. Studiile altor specialiști în domeniu [24, 35, 73, 98] au dovedit eficacitatea PFPA în dezvoltarea calităților fizice de bază ale viitorilor profesioniști. Ei remarcă faptul că stăpânirea tinerilor profesioniști a cunoștințelor și abilităților culturii fizice profesional-aplicative, dezvoltarea calităților și capacităților psihofizice permite să dezvolte cu succes activitățile profesionale, cu utilizarea optimă a resurselor fiziologice ale corpului.

Analiza literaturii psihologice și pedagogice permite să concluzionăm că problema PFPA a studenților de specialități muzicale nu este suficient cercetată [11, 21, 88, 89, 92].

Pentru a deveni profesionist, cântăreț și pedagog de valoare, *vocalistul* trebuie să fie într-o stare optimă de pregătire. Societatea modernă impune cerințe înalte privind calitatea formării viitorului vocalist și pune accente pe cunoștințele aferente artei vocale: stăpânirea măiestriei actorului, capacitatea de a pătrunde în conținutul mesajului muzical, cunoștințe în domeniul medicinei și pedagogiei, PFPA, trainingului mintal (TM), armoniei, ritmului, senzațiilor etc. Pentru o realizare a unei emisii frumoase este necesar ca gradul de excitabilitate emoțională a cântărețului să fie balansat, un control permanent asupra tempo-ritmului intern și modul de existență în el, o respirație corectă, autenticitatea și luminozitatea bunăstării fizice, o gândire emoțională. O emisie vocală reușită este bazată pe acțiunea multor grupuri musculare care necesită o dezvoltare permanentă bazate pe o metodă complexă de exerciții de PFPA. Selectarea mijloacelor și metodelor de PFPA și TM contribuie la dezvoltarea și îmbunătățirea capacităților fizice importante din punct de vedere profesional, a stării de sănătate și prevenirea bolilor profesionale [28, 37, 48, 66, 67, 146].

Prezentul studiu s-a realizat cu sprijinul studenților și masteranzilor de la Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice (Chișinău, Republica Moldova), viitori specialiști, care tind să devină profesioniști de valoare în domeniul artei vocale.

Totodată, **motivația** acestei cercetări a impus implementarea în programul de pregătire profesională a vocaliștilor una dintre cele mai importante abordări: a pregătirii fizice profesional-aplicative (PFPA), reprezentate de un modul de exerciții specifice cu caracter de respirație, dezvoltând, în același timp, și alte calități, precum forță, rezistență etc., toate atribuite artei vocale și măiestriei interpretative prin restructurarea și actualizarea informațiilor existente, prin

elaborarea noi metode în baza celor mai recente evoluții în domeniu și, nu în ultimul rând, elaborarea unor materiale practico-metodice aplicative pe tema dată (a Ghidului metodic privind pregătirea fizică profesional-aplicativă pentru vocaliști), precum și a altor materiale imperativ necesare vocaliștilor la momentul actual.

În contextul celor expuse, este de menționat că pregătirea fizică profesional-aplicativă pentru vocaliști va contribui la stimularea interesului pentru știință, la formarea gândirii logice, a spiritului critic, la dezvoltarea capacităților intelectuale ale subiecților în concordanță cu cerințele ținutei scenice moderne și, evident, în concordanță cu aspirațiile personale.

Prin sporirea gradului de pregătire fizică profesional-aplicativă poate fi prevăzută și aprofundarea subiecților în esența acestui concept, înțelegerea informațiilor sub diverse forme, dezvoltarea capacității de analiză și interpretare a elementelor de conținut, formularea unor judecăți evaluative conform conținuturilor însușite, formarea deprinderilor de exersare prin construirea raționamentelor potrivit unor algoritmi, dezvoltarea aparatului neuro-muscular, al aparatului cardio-vascular și al celui respirator [83, 96, 126, 154, 173].

Pentru realizarea acestor deziderate, este nevoie de o îmbunătățire a metodologiei de predare-evaluare PFPA, a strategiilor didactice inovative, care să le trezească curiozitatea studenților, să le creeze acele stări raționale și motivaționale, de care are nevoie orice vocalist pentru a-și valida capacitățile creatoare în conformitate cu cerințele specifice ale manifestării în scenă [55, 59, 67, 78, 85, 93].

Devine astfel imperios necesar un nou mod de pregătire în sensul de a cânta, unde măsurile cu caracter didactic întreprinse trebuie să tindă spre organizarea și restructurarea forțelor interne de natură fizică și psihică ale subiectului și scoaterea lor la lumină sub forma unor abilități, care să îi garanteze succesul evoluției în scenă sub toate formele existente (un exemplu real și deosebit de elocvent este concursul **Eurovision**, desfășurat anual, unde se observă de fiecare dată o altă abordare a pregătirii interpreților vocaliști de către toți reprezentanții țărilor participante, de aceea țara noastră, Moldova, necesită cercetări științifice importante pentru a eficientiza procesul de pregătire profesională a vocaliștilor).

Astfel, PFPA a vocaliștilor, în coroborare cu experiențele practice, trebuie interiorizate în sisteme de valori și exteriorizate sub forma unor atitudini de natură fizică-intelectuală, afectivă, și efector-operațională-motorie.

Deși obținerea performanței în muzică depinde esențial de cultivarea însăși a aspectului muzical, teoriile și studiile experimentale existente proiectează tot mai insistent conturul subiectului pe domeniul fizico-motric, care, tratat din unghiuri diferite, înaintază ipoteze,

problematizează, oferă explicații și soluții dintre cele mai creative asupra eficientizării obiectivului ce ține de pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor moderni.

Se constată că rezolvarea problemei privind pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor la momentul actual necesită o abordare sistemică care, în interacțiune cu formarea cunoștințelor teoretice, stabilirii volumului optim și a intensității optime de executare a exercițiilor fizice, să producă performanța scenică la care pretinde orice cântăreț.

Scopul cercetării constă în eficientizarea procesului de pregătire fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile superioare de învățământ artistic.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza bazelor teoretico-metodologice privind aspectele pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor în instituțiile superioare de învățământ artistic tratate în literatura de specialitate și enunțate de practica pregătirii profesionale a specialiștilor în domeniul artei vocale și a măiestriei interpretative.

2. Elaborarea și argumentarea conținuturilor didactice cu orientare spre pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ superior de profil artistic (în exemplul specialității *canto*).

3. Argumentarea teoretico-experimentală a eficienței conținutului didactic aplicat în pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ superior cu profil artistic.

Ipoteza cercetării: s-a presupus că elaborarea și implementarea în practică a conținuturilor didactice cu orientare spre pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ de profil artistic în concordanță cu trainingul mintal v-a contribui pozitiv la sporirea calității privind formarea viitorului vocalist, unde să fie pus accent pe cunoștințele aferente artei vocale: pe stăpânirea măiestriei actorului, dansului, artei vorbirii etc., toate datorată pregătirii fizice profesional-aplicative.

Bunăstarea fizică a studenților (în exemplul specialității *canto*) va fi eficientă dacă vor fi îndeplinite următoarele condiții: identificarea cerințelor impuse de activitatea profesională asupra culturii fizice profesional-aplicative a viitorilor vocaliști (cunoștințe și abilități de cultură fizică profesional-aplicativă, calități psihofizice, motivarea activității motorii); perfecționarea conținutului, a formelor și metodelor de exersare fizică.

Sinteza metodologiei de cercetare și justificarea metodelor de cercetare alese

Metodologia de cercetare științifică este generată de conceptual de abordare a pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor în instituțiile de învățământ superior de profil artistic ca sistem.

Metodele de cercetare științifică utilizate: analiza și generalizarea datelor din literatura de specialitate; metoda studiului fondului documentar; metoda observației pedagogice; metoda anchetării sociologice; metoda testărilor, metoda experimentului pedagogic; metoda statistico-matematice de prelucrare a datelor.

Noutatea și originalitatea științifică constă în elaborarea și implementarea în procesul didactic de formare profesională a viitorilor soliști vocali a conținutului pregătirii fizice profesional-aplicative ca parte componentă a culturii generale, care determină specificul activității profesionale și a artei scenice prin cerințele pe care le impune gradul de posedare a cunoștințelor, abilităților, aptitudinilor, calităților psihofizice, atitudinii motivaționale și de valoare față de exercițiile fizice, ceea ce este deosebit de important pentru sporirea potențialului psihomotric al vocalistului spre realizarea cu succes a prezentării în scenă.

Problema științifică importantă soluționată a vizat determinarea fundamentelor teoretice și metodologice ale eficientizării procesului de pregătire fizică profesional-aplicativă a studenților din instituțiile de învățământ superior artistic (specialitatea Canto), prin elaborarea profesiogramei, curriculumului, modelului teoretico-praxiologic, precum și cel mixt de training mintal, orientate spre dezvoltarea capacităților psihomotrice aplicative, dar și a celor mintale la viitorii specialiști din domeniu artistic, fapt ce va asigura o pregătire profesională a vocaliștilor la un nivel înalt.

Semnificația teoretică a cercetării constă în elaborarea și implementarea profesiogramei, programei curriculare axate pe PFPA, care vizează trainingul mintal la studenții din instituțiile de învățământ artistic superior (disciplina Canto) pentru a asigura activitatea profesională performantă.

Valoarea aplicativă a cercetării constă în elaborarea și introducerea în practica procesului educațional a viitorilor vocaliști a metodologiei de pregătire fizică profesional-aplicativă, reprezentate de modulele de exerciții speciale (cu caracter de forță, respiratoriu și a trainingului mintal) pentru studenții specialității *canto*. În același timp, a fost elaborat și implementat un calendar al procesului de formare pentru întreaga perioadă de studiu, care permite adaptarea volumului și intensității sesiunilor de formare, ținând seama de activitățile de concert și de desfășurare a concursurilor artistice.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării au fost aplicate în cadrul procesului de studiu pentru studenții specialității *canto* din AMTAP, precum și elevilor din instituțiile de învățământ secundar special de cultură și arte (școala de Arte „Alexei Stârcea”, Chișinău).

Unele **rezultate ale studiului** se regăsesc în 10 lucrări științifice publicate în diverse reviste și culegeri ale manifestărilor științifice din țară și de peste hotare și anume în: Analele Universității Ștefan cel Mare din Suceava, Seria Educație Fizică și Sport; Revista Știința culturii fizice; Revista Studiul Artelor și Cuturologie: istorie, teorie, practică; Materialele Congresului științific internațional "Sport. Olimpism. Sănătate" (Chișinău, 2016, 2017); Conferința științifică internațională "Traditions, realities and perspectives of the physical culture development" (Chișinău, 2018).

Sumarul compartimentelor tezei

Introducerea tezei cuprinde următoarele aspecte: actualitatea și importanța problemei abordate, scopul, obiectivele și ipoteza cercetării. În același compartiment este prezentată originalitatea științifică a tezei, argumentându-se problema importantă soluționată în cercetare, este expusă importanța teoretică și valoarea aplicativă a lucrării, sunt confirmate aprobarea rezultatelor cercetării și este precizat sumarul compartimentelor tezei.

Capitolul 1. *Bazele teoretico-metodologice privind pregătirea fizică profesional-aplicativă (PFPA) a vocaliștilor expuse în literatura de specialitate* [82, 85, 86, 87, 100] fundamentează, din punct de vedere teoretic, subiectul lucrării, urmărind expunerea celor mai relevante opinii ale specialiștilor din domeniul cercetat, începând cu aspectele de natură teoretică și continuând cu cele de natură metodologică și anume: descrierea aspectelor teoretice ale pregătirii fizice profesional-aplicative a studenților în sistemul general al culturii fizice; desemnarea particularităților definitorii ale pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor; relatarea factorilor care determină conținutul specific al PFPA; identificarea specificului pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor în instituțiile de învățământ artistic; redarea esenței metodologice, de structură și conținut a PFPA a soliștilor vocali în contextul dezvoltării specifice a culturii interpretative; accentuarea metodologiei de selectare a mijloacelor specifice ale pregătirii fizice în formarea atitudinii interpretative eficiente a vocaliștilor. De asemenea, este scoasă în evidență interacțiunea pregătirii fizice și a pregătirii vocale a studenților din cadrul instituțiilor de învățământ artistic. În mod obligatoriu este redată descrierea de esență a respirației în cânt cu elementele anatomo-fiziologice ale aparatului fonator și respirator și a ilustrării grupelor de mușchii implicați în emisia sunetului la vocaliști.

Capitolul 1 se încheie cu relatarea despre necesitatea racordării exercițiilor fizice la pregătirea vocaliștilor în activitățile de antrenament specializat.

Capitolul 2. *Cadrul metodologico-experimental de organizare a cercetării și analiza conținutului didactic cu orientare spre pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ artistic* cuprinde particularitățile specifice cercetării experimentale,

inclusiv: enunțarea abordărilor metodologice de cercetare prin: analiza și generalizarea datelor din literatura de specialitate; descrierea metodelor de cercetare (metoda studiului fondului documentar, observației pedagogice, anchetării sociologice, testărilor, experimentului pedagogic, metode statistico-matematice de prelucrare a datelor. În acest capitol este redată structura programului experimental, precum și concretizarea conținutului activităților didactice în cadrul procesului instructiv-educativ cu studenții supuși cercetării. Sunt expuse momentele organizatorice ale cercetării și ale mecanismelor de organizare și desfășurare a examinărilor practice.

Capitolul 3. *Argumentarea teoretică și fundamentarea experimentală a eficienței conținutului didactic aplicat în pregătirea fizică profesional-aplicativă a vocaliștilor în instituțiile de învățământ artistic* ilustrează eficiența programului experimental, tradusă printr-o dinamică ascendentă de-a lungul etapelor de cercetare. Este identificată influența aplicării programului experimental asupra pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor, precum și analiza gradului de dezvoltare fizică a subiecților incluși în experimentul pedagogic. De asemenea, sunt descrise grupările statistice privind analiza comparativă a stării funcționale a studenților încadrați în experimentul pedagogic la diverse etape ale cercetării. Se evidențiază rolul trainingului mintal asupra optimizării măiestriei interpretative a vocaliștilor în PFPA. Ca rezultat final al studiului este scos în evidență impactul rezultatelor cercetării asupra stabilirii structurii și conținutului profesiogramei specialiștilor prin intermediul pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor în instituțiile de învățământ artistic

În **concluziile generale și recomandări** este relevată eficiența mijloacelor de PFPA în concordanță cu trainingul mintal, în formarea performanței profesionale. Tot aici sunt trasate principalele rezultate științifice obținute în baza cărora sunt propuse recomandări.

1. BAZELE TEORETICO-METODOLOGICE PRIVIND PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ A VOCALIȘTILOR

1.1. Aspecte teoretice ale pregătirii fizice profesional-aplicative a studenților în sistemul general al culturii fizice

Pornind de la pozițiile abordării sistemice, reiese că PFPA este parte a educației fizice, care se realizează ținând cont de cerințe, tipul de activitate etc. PFPA poate fi desfășurată în timpul sesiunii de instruire, dar și în afara orelor de curs.

Astfel, obiectivul de bază al PFPA este atingerea nivelului de pregătire psihofiziologică umană pentru însușirea unei cariere de succes. Obiectivele PFPA sunt prezentate în Figura 1.1.

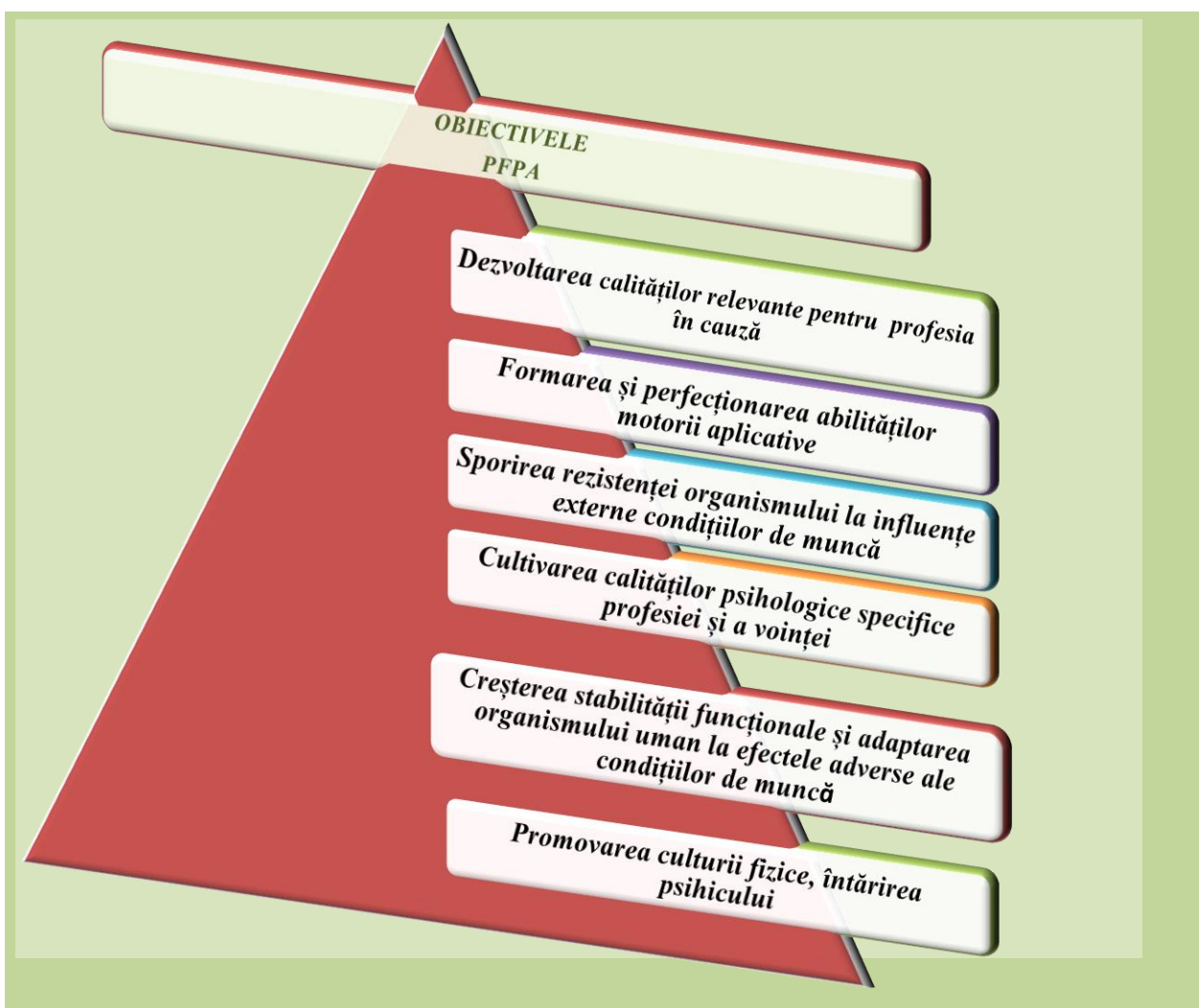


Fig. 1.1. Obiectivele pregătirii fizice profesional-aplicative în sistemul general al culturii fizice (elaborată de autor)

La rândul lor, obiectivele includ:

1. Dezvoltarea calităților necesare activității profesionale.
2. Formarea și perfecționarea abilităților motorii aplicative.
3. Sporirea rezistenței organismului la influențe externe condițiilor de muncă.
4. Cultivarea calităților psihologice specifice profesiei.
5. Creșterea stabilității funcționale și adaptarea organismului uman la efectele adverse ale condițiilor de muncă (stres psihoemoțional, vibrații, zgomot etc.).
6. Promovarea culturii fizice, întărirea psihicului.

Stabilirea obiectivelor specifice anumitei profesii se poate realiza doar după executarea unei profesiograme. Conținutului profesiogramei include o descriere detaliată a condițiilor de lucru, genul de lucru și specificul acestuia.

Calitățile aplicative mintale și caracteristicile personale

Fiecare profesie are anumite necesități pentru calitățile mintale: atenție (comutare, concentrare, orizontul de repartizare); gândire (operațională, analitică); memorie (pe termen scurt, pe termen lung); stabilitate emoțională; capacitatea de a lucra sub acțiunea diferitor obstacole; rezistență și autocontrol; angajament; independență; rezistență; sociabilitate; capacitatea de a atinge scopul, capacitatea de a lucra în grup.

Toate calitățile mintale și însușirile unei personalități au o anumită mobilitate, practic, toate calitățile mintale pot fi dezvoltate cu anumite exerciții, training și lecții aplicative de sport. Calitățile și trăsăturile mentale sunt semnificativ mai puține, comparativ cu cele fizice, astfel încât pentru diverse activități profesionale se aplică selecția profesională, ceea ce presupune un set de măsuri care ajută la identificarea persoanelor capabile de a însuși cu succes o anumită profesie. De exemplu, selecția profesională prin calități aplicative speciale, se realizează în procesul selectării persoanelor care ar face față să lucreze în condiții extreme (de foraj marin, operatorii de producție chimică, geologi de câmp etc.). Prin calități aplicative speciale se are în vedere capacitatea organismului uman de a rezista efectelor mediului: frigul și temperaturile ridicate, balansarea corpului în timpul călătoriei cu automobilul, călătoriei pe apă și cu ajutorul mijloacelor de transport aeriene, lipsa oxigenului în munți etc. Aceste abilități pot fi îmbunătățite prin călire în timpul antrenamentelor în aer liber, exerciții speciale, care acționează asupra sistemului vestibular (tumbe, rotiri în diferite planuri în gimnastică, acrobație etc.), întărirea specială a mușchilor abdominali, exerciții de anduranță, în timpul cărora apare hipoxia, care se aseamănă cu hipoxia de munte etc. Luptele sportive, boxul, sporturile cu mișcare contribuie la dezvoltarea curajului și capacității de determinare; marșurile și alergările la distanță cu o durată

de 1-2 ore, perfecționează voința. Sociabilitatea și comunicabilitatea crește în mod semnificativ atunci când se face sport competitiv.

Cunoștințele și abilitățile aplicative sunt necesare în mai multe tipuri de activități. Unele dintre aceste abilități și cunoștințe sunt necesare chiar în viața cotidiană, altele oferă securitate la efectuarea activităților speciale (schi, înot, canotaj, urcatul pe scări verticale și înclinate, transportarea anumitor greutăți etc.), în timp ce altele contribuie la mișcarea rapidă și economă la punerea în aplicare a sarcinilor de producție (condusul de autoturisme, călăritul etc.). În mod natural, aceste abilități și aptitudini le dețin persoanele cu o bună pregătire fizică, care practică turismul sportiv, cu sporturi cu motor, cu diferite tipuri de sporturi ecvestre etc., precum și cei cu o formare profesională aplicată în educația fizică și care a însușit cele mai importante elemente ale aplicării acestor sporturi pentru o varietate de profesii.

Pentru a atinge anumite scopuri în pregătirea viitorilor specialiști, trebuie să ținem cont că pregătirea cognitivă se face în paralel cu PFPA. Subliniem încă o dată faptul că PFPA este un fundament necesar pentru studenții la oricare specialitate [2, 3, 5, 12, 15, 38, 44, 69, 72, 77, 95]. O altă problemă este faptul că raportul dintre pregătirea fizică și pregătirea cognitivă poate varia în interiorul materialului în timpul dezvoltării diverselor meserii. Uneori (pentru reprezentanții profesiilor umanitare) o bună pregătire fizică asigură pregătirea psihofizică necesară specială pentru viitoarea profesie. În acest caz, suplimentar este nevoie doar de anumite cunoștințe cognitive despre alegerea conștientă și potrivită a mijloacelor de cultură fizică și sport și îndemânarea de a le utiliza eficient la locul de muncă și de odihnă, în funcție de natura și de condițiile de muncă și de viață. Sunt cazuri când pregătirea pe care o au de la lecțiile de cultura fizică nu poate asigura nivelul necesar de pregătire psihofizică pentru activitatea profesională. Acest lucru necesită o PFPA specială pentru volumul tuturor componentelor și parametrilor.

Factorii care determină conținutul specific al pregătirii fizice profesional-aplicative

Opinia generală a fiziologilor, psihologilor și pedagogilor [17, 19, 22, 52, 56, 93, 94] este că toate componentele actului de muncă pot fi antrenate (forța musculară, rezistența, viteza, coordonarea, diferitele tipuri de atenție și de reacție ș.a.). În general, se cunoaște faptul că bazele fiziologice ale forței de muncă și sport constituie un tot întreg.

Prin urmare, este posibil ca mecanismele de adaptare și de formare/dezvoltate pentru domeniul sportului să fie utilizate și în pregătirea profesională. Grație acestui fapt, anume orele de specialitate pot fi modelate cu anumite elemente și procese de activitate fizică și de muncă, adică cu ajutorul îmbinării anumitor exerciții fizice cu elemente aparte sau a unei activități sportive direcționată pentru a pregăti o persoană pentru viitoarea activitate profesională.

Această simulare se poate efectua în baza studiului unui anumit număr de factori.

Cei mai importanți factori sunt :

- tipurile de activitate de muncă ale specialiștilor din domeniul respectiv;
- condițiile și natura activității;
- modurile de muncă și de odihnă;
- particularitățile dinamicii capacității și eficienței în procesul de activitate și specificul

epuizării lor și a bolilor profesionale.

Formele de activitate

Munca fizică și mentală sunt principalele forme de muncă, care au o mare diversitate de tipuri. Cu toate acestea, aceste forme apar rar în formă „pură”. Se presupune, de obicei, că munca specialiștilor de calificare superioară este, în mare parte, muncă mentală, creativă, de conducere, iar de munca fizică se ocupă subalternii, executanții. Dar, practic, acest lucru se întâmplă rar, deși natura managerială a muncii este tipică profesioniștilor. Și totuși, este cazul să vorbim despre o formă mixtă de muncă, deoarece divizarea muncii în fizică și mentală în acest moment este destul de condiționată, chiar și pentru specialiști de calificare superioară.

Condițiile de muncă, prin care se înțelege durata timpului de muncă, inclusiv prezența riscurilor profesionale ș.a., determină în mare măsură selectarea mijloacelor de cultură fizică și sport pentru atingerea și menținerea unei capacități și activități ridicate de muncă a individului.

Spre exemplu, numeroase echipe de foraj lucrează în ture de 12 ore în condiții de umiditate, zgomot și vibrații ridicate în mediul specific climei nordice. Iar specialiștii în electronică și automatizări, economiștii sunt nevoiți să lucreze în condiții de hipochinezie (scădere a capacității de mișcare) în fața ecranului monitorului. Natura muncii determină conținutul CFPA a viitorilor specialiști/profesiioniști, deoarece pentru selectarea și utilizarea corespunzătoare a mijloacelor de pregătire fizică și sport este important de știut cu ce se confruntă specialistul: cât de mare sau mică este sarcină fizică, cât de mare sau mică este aria lui de mișcare etc. E necesar de reținut, că natura (caracterul) muncii specialiștilor cu același profil poate fi diferit, chiar și atunci când se lucrează în aceleași condiții, doar în cazul executării sarcinilor profesionale și atribuțiilor de serviciu sunt inegale. Desigur, în astfel de cazuri, se observă sarcini psihofiziologice total diferite la specialiști și, prin urmare, este nevoie de recomandări multidireționale corespunzătoare pentru aplicarea mijloacelor de pregătire fizică și sport în regim de muncă și odihnă. Astfel de recomandări, cu luarea în considerare a particularităților caracterului și muncii viitorilor specialiști, sunt necesare studenților pentru prevenirea bolilor profesionale.

Regimul de muncă și de odihnă are un impact direct asupra capacității și caracterului utilizării mijloacelor de pregătire fizică, în scopul de a menține și de a crește nivelul necesar

pentru activitatea de viață și de sănătate. Regimul rațional de muncă și de odihnă înseamnă un regim care combină foarte bine creșterea simultană a productivității muncii, precum și păstrarea capacității de muncă și a sănătății umane [64, 102, 107, 121].

În același timp, printre măsurile eficiente pentru îmbunătățirea acestui regim se numără nu doar gestionarea timpului începerii și sfârșitului muncii, pauzele strict reglementate bazate pe cercetarea științifică, un program rezonabil de concedii, dar și organizarea corespunzătoare a odihnei pasive și active, inclusiv mijloacelor de pregătire (educație) fizică.

Pentru pregătirea specialiștilor este necesar să se țină cont de structura organizatorică și caracteristicile procesului de muncă, de a se efectua o analiză comună a timpului de lucru și celui nelucrative, deoarece există o legătură obiectivă între munca de bază și activitatea umană din timpul liber. Cel mai adesea acest lucru este exprimat, practic, în diferitele posibilități de utilizare a mijloacelor de educație fizică ca un mod de odihnă activă în timpul liber al reprezentanților lor uneia sau altei profesii. Utilizarea corect metodologic poate avea un impact pozitiv asupra recuperării și îmbunătățirea activității profesionale (capacității de muncă).

Dinamica capacității de muncă în procesul muncii este un factor esențial, de asemenea ce determină conținutul specific al PFPA. Explicația stă în faptul că, modelarea elementelor individuale ale procesului de muncă prin selectarea exercițiilor fizice în exercitarea PFPA necesită cunoștințe despre particularitățile modificărilor performanțelor specific profesiei în speță. Acest lucru se realizează prin trasarea unei curbe de performanță pe baza modificărilor înregistrate a indicatorilor tehnico-economici (de fezabilitate) și psihofizici ai angajatului. Aceasta poate servi drept punct de plecare pentru elaborarea recomandărilor corespunzătoare privind utilizarea dirijată a mijloacelor de pregătire fizică și sport atât în procesul de pregătire profesională, cât și în regim de muncă și odihnă deja la locul de muncă în scopul îmbunătățirii performanței (capacității de muncă). Factorii suplimentari pentru determinarea conținutului specific al PFPA sunt particularitățile individuale, inclusiv sexul și vârsta, ale viitorilor specialiști.

Este bine stabilit faptul că pregătirea fizică generală nu găsește aplicare directă în procesul de muncă, ci pur și simplu creează premisele pentru o carieră de succes, care se exprimă în mod indirect, prin factori cum ar fi starea de sănătate, gradul de aptitudini fizice, de adaptare la condițiile de muncă. Fiecare profesie are propriul motor specific de dezvoltare, care diferă prin condițiile de muncă, caracteristicile psihofiziologice și cerințe diferite pentru nivelul de dezvoltare al calităților fizice, atât pentru funcțiile psihofiziologice, cât și pentru proprietățile și calitățile psihologice ale persoanei. Este cunoscut faptul că adaptarea la condițiile de muncă a unei persoane fără o pregătire psihofizică specială poate dura de la 1 până la 5-7 ani. Din acest

motiv, instituțiile de învățământ, care pregătesc specialiști în diferite domenii (universități, colegii, școli profesionale etc.), își setează dreptul obiectiv de a dezvolta cunoștințe și aptitudini relevante necesare pentru a poseda o profesie prin dezvoltarea calităților fizice, fiziologice, dar și psihologice specific profesiei alese [69, 81, 93, 98, 108, 111, 129].

O parte a educației fizice, care se ocupă de pregătirea pentru activitatea de muncă, a primit denumirea de PFPA și este un subsistem al educației fizice care asigură cea mai bună formare și îmbunătățire a proprietăților și calităților care sunt esențiale pentru o anumită activitate profesională [77, 102, 107, 127]. Prin urmare, o relevanță actuală capătă cercetarea ce vizează fundamentarea problemelor teoretice și a abordărilor tehnologice pentru îmbunătățirea orientării profesionale a educației fizice

Esența PFPA constă în utilizarea optimă a resurselor, metodelor și formelor de pregătire fizică, în scopul realizării și menținerii calităților mintale și fizice, pentru care cerințele sunt ridicate în procesul de învățare a profesiei.

Mai mulți autori [46, 68, 69, 75, 77] au constatat sarcinile PFPA menite să faciliteze dezvoltarea fizică multilaterală și atingerea unui înalt nivel de aptitudini fizice a studenților, precum și dezvoltarea calităților fizice, importante pentru activitatea profesională și dezvoltarea calităților volitive specifice.

Esența PFPA constă în utilizarea optimă a resurselor, metodelor și formelor de pregătire fizică, în scopul realizării și menținerii calităților mintale și fizice, pentru care cerințele sunt ridicate în procesul de învățare a profesiei. Cultura fizică aplicată conține mijloace uzuale, exerciții fizice și sporturi, dar selectate și organizate în conformitate cu sarcinile propuse (Figura 1.2).

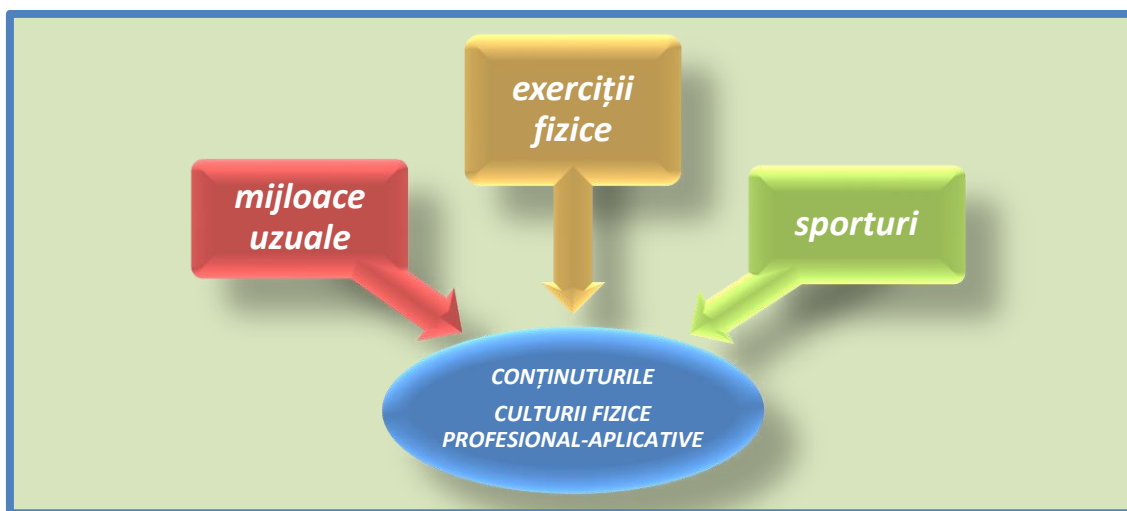


Fig. 1.2. Conținuturile culturii fizice profesional-aplicative a studenților instituțiilor de profil
(elaborată de autor)

La baza succesului în activitatea profesională stă mecanismul de transpunere a abilităților locomotore formate în domeniul culturii fizice, din care rezultă stăpânirea aptitudinilor și abilităților în activitatea de muncă. Directiva de bază a PFPA este de a mări diapazonul posibilităților funcționale ale organismului uman, de a lărgi arsenalul coordonării mișcării, dar și de a asigura o adaptare eficientă a organismului uman la diverși factori în activitatea de muncă. De exemplu, lipsa de dezvoltare a calităților fizice ale tinerilor ingineri de întreprinderi industriale este motivul pentru 24% din totalul întârzierilor în exploatare, accidente, defecțiuni ale echipamentelor, precum și calitățile mintale inadecvate și chiar mai mult – 37% din erori. În industria petrolieră, 20-53% din cazurile de accidente tehnice se întâmplă din cauza erorilor umane senzoriale, intelectuale și locomotorii; aproximativ 40-50% din leziuni sunt cauzate de nivelul scăzut de vedere al operatorilor. Potrivit cercetătorilor americani, 98% dintre accidentele aviatice sunt cauzate de erorile piloților și ale controlorilor de trafic aerian și doar 2% – din motive tehnice. Toate cele expuse mai sus subliniază importanța și necesitatea PFPA. În acest scop, oamenii de știință au investigat eficacitatea activităților profesionale ale reprezentanților diferitelor profesii și au constatat că aceasta depinde în mare măsură de dezvoltarea aparatului locomotor și a calităților mentale ale omului [111, 115, 131].

Astfel, însușirea cu succes a profesiei este posibilă doar dacă se posedă un anumit nivel de dezvoltare a calităților psihofiziologice, pregătite special și specifice cerințelor. În baza identificării acestor calități și a funcțiilor fiziologice necesare pentru dezvoltarea anumitor profesii, a grupării acestor profesii, a gradului de dezvoltare a funcțiilor la adolescenți, care pot sau nu pot însuși profesia, au fost proiectate criterii care corespund nivelului de adecvare profesională a adolescenților pentru un număr mare de profesii. Un număr semnificativ de locuri de muncă este legat de aflarea la temperaturi ridicate sau scăzute, zgomot, vibrații, sau a ritmului alert de muncă. Aceste condiții au cerințe ridicate pentru starea funcțională a sistemului nervos central, inclusiv asupra sistemului nervos vegetativ și a aparatului de circulație sangvină, în general. Mai există încă o mulțime de profesii care necesită o aplicare manuală a muncii cu elemente de încordare fizică statică, uneori și anumite poziții forțate ale corpului, suprasolicitarea anumitor părți ale corpului sau membrelor inferioare sau superioare sau a anumitor grupuri de mușchi. Astfel de tipuri de lucru au dus la apariția cerințelor către starea funcțională a aparatului locomotor.

Dar, după cum se știe, unele dintre funcțiile și analizatorii organismului nostru sunt mobile. În acest sens, este important un studiu al înclinațiilor naturale, din care, în condiții adecvate de

educație și formare ar trebui să se dezvolte capacități necesare pentru îmbrățișarea cu succes a profesiei.

1.2. Specificul pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor în instituțiile de învățământ artistic

Problemele PFPA a vocaliștilor în instituțiile de învățământ artistic sunt deosebit de relevante și necesită a fi investigate științific cu utilizarea metodelor moderne de cercetare. O importanță deosebită este cercetarea care vizează fundamentarea științifică a metodologiei PFPA, a cărei implementare va asigura nivelul necesar de dezvoltare a calităților și funcțiilor fizice importante din punct de vedere profesional și va îmbunătăți indicatorii stării fizice și a stării de sănătate a studenților. Pentru îmbunătățirea tehnicilor performante la vocaliști calitățile și funcțiile fizice sunt deosebit de solicitante. Este necesar să fie incluse în programul de PFPA exercițiile fizice și sporturile care vizează dezvoltarea rezistenței generale și speciale, vitezei și dexterității pentru studenții vocaliști. Baza exercițiilor fizice și a celor muzicale, se bazează pe unitatea dialectică a acțiunilor fizice și mintale a studentului. O bună pregătire fizică asigură pregătirea psihofizică necesară specială pentru viitoarea profesie. În acest caz, suplimentar este nevoie doar de anumite cunoștințe cognitive despre alegerea conștientă și potrivită a mijloacelor de cultură fizică și sport și îndemânarea de a le utiliza eficient la locul de studii și de odihnă, în funcție de natura și de condițiile de activitate [80, 105, 109, 119].

Natura activității determină conținutul PFPA a viitorilor specialiști/profesiioniști, deoarece pentru selectarea și utilizarea corespunzătoare a mijloacelor de educație fizică și sport coroborate cu mentalul profesional, cu cât mai mare sau mică este sarcină fizică și emoțională cu care se confruntă specialistul, cu atât mai mare este aria lui de acționare etc.

Selectarea exercițiilor fizice aplicate individuale sau tipurilor de sport pentru rezolvarea sarcinilor PFPA pentru vocaliști, se face pe baza principiului potrivirii efectelor lor psihofiziologice cu acele calități fizice, mintale și speciale, care se aplică profesiei (meseriei) date.

Efectuarea acțiunilor motorii individuale nu sunt suficiente. Cerința efectivă pentru a căpăta succes în posedarea de cunoștințe, priceperi și abilități în educația fizică constă în implementarea unei abordări active a învățării. Astfel, introducerea pe scară largă a practicii de formare sistematică a artiștilor interpreți va constitui o bază solidă pentru abilitățile de performanță ale vocaliștilor. Un vocalist trebuie să aibă un grad ridicat de dezvoltare a rezistenței generale, vitezei și abilităților de coordonare, să aibă o plasticitate bine dezvoltată și diferențierea eforturilor musculare, expresivitate emoțională și capacitatea de a face față executării scenice.

Cerințele deosebit de ridicate sunt impuse calităților și funcțiilor fizice, psihofizice și psihofiziologice a vocalistului. Exercițiile fizice special selectate au un efect pozitiv asupra corpului vocalistului, asupra sistemului cardiovascular și respirator [83, 110, 132, 156]. Puterea vocii este forța respirației, iar exercițiile pentru mușchii intercostali, stimularea aparatului de respirație și obținerea unui volum mai mare în piept, exercițiile de respirație cu rezistență pentru antrenarea mușchilor implicați în procesul de expirație au un efect pozitiv la îmbunătățirea tehnicii interpretative a vocalistului [34, 65, 105, 117, 162]. Concluzionăm că exercițiile de respirație înaintea antrenamentului vocal contribuie la un nivel mai stabil al funcțiilor mușchilor respiratori și scheletici și la o mai mică oboseală a mușchilor respiratori, precum și la îmbunătățirea reglării mișcărilor respiratorii.

Abilitățile vocale reprezintă o condiție prealabilă excelentă pentru prestația în scenă a cântărețului, însă o pregătire fizică adecvată, special axată pe menținerea și dezvoltarea sănătății, forței, rezistenței, este capabilă să tatoneze calea adecvată spre o stare emoțională bună/stabilă în timpul evoluării publice a *vocaliștilor*. Interpretarea la nuanța dinamică mică, solicită cântărețului un efort fizic egal cu cel din interpretarea la nuanță dinamică sporită [23, 32, 36, 50, 91, 97]. Efortul fizic în teoria și metodică educației fizice reprezintă, din punct de vedere biologic, efortul fizic, în special cel sportiv este un stimul (excitant) biologic adecvat care obligă organismul să răspundă prin manifestări electrice, mecanice, termice. Acest stimul, când este bine dozat și administrat corespunzător particularităților individului, conduce la acumulări cantitative și calitative ce vizează obținerea performanței maxime.

În anumite cazuri, posibil, este necesară îmbunătățirea capacităților funcționale ale tinerilor cu ajutorul mijloacelor speciale, astfel oferind acestor tineri care doresc să însușească o profesie, posibilitatea de a deveni adevărați profesioniști. Anume această sarcină este stabilită pentru rezolvare PFPA a studenților din cadrul instituțiilor de învățământ artistic superior [104, 112, 121, 132, 139].

Bolile profesionale apar ca urmare a încălcării legilor fiziologice naturale ale muncii și funcțiilor musculare, care pot fi cauzate de caracteristicile fizice ale corpului și de lipsa de formare a aparatului executiv. Întrucât acest proces coincide cu timpul de instruire pentru profesia în cauză, PFPA în instituția de învățământ artistic trebuie să se desfășoare ținând seama de particularitățile interpretării vocale, adică cu o orientare profesională. Procesul educațional cu orientare profesională, selectarea sporturilor majore, un regim coordonat de muncă și odihnă vor servi drept prevenire a multor boli profesionale, care sunt cauzate de oboseala și lipsa de pregătire în aparatul executiv[84, 128, 144]. Vocaliștii au un factor motivațional de formare

fizică aplicată profesional, deoarece îmbunătățește calitățile și funcțiile sale importante din punct de vedere a activității profesionale și creative.

Metodologia de selectare a mijloacelor specifice ale pregătirii fizice în formarea atitudinii interpretative eficiente a vocaliștilor

După determinarea conținutului CFPA, este important să se selecteze mijloacele corespunzătoare – exercițiile fizice aplicative sau genurile de sport, pentru a asigura instruirea necesară a viitorului vocalist [86, 129, 151]. Exercițiile fizice sunt mijloacele de bază ale CFPA.

Selectarea exercițiilor fizice aplicate individuale sau genurilor de sport pentru rezolvarea sarcinilor CFPA se face pe baza principiului potrivirii efectelor lor psihofiziologice cu acele calități fizice, mintale și speciale, care se aplică profesiei (meseriei). Dacă munca necesită manifestarea rezistenței, atunci în procesul de antrenament se vor executa acele exerciții sau sporturi, care dezvoltă în cea mai mare măsură rezistența generală (alergarea aerobă de fond, schi fond etc.). Dacă caracterul muncii profesionale este legat de necesitatea aplicării diverselor mijloace de mișcare, atunci se includ elementele sau sporturile holistice, care includ competențe a diverse mijloace de transport (canotaj, echitație, ciclism și motociclism etc.).

Utilizarea holistică a tipurilor de sporturi aplicate în scopul pregătirii psihofizice și muncii profesionale se bazează pe presupunerea că practicarea diverselor tipuri de sporturi, precum și calificarea sportivilor, își lasă amprenta asupra stării dezvoltării lor fizice și nivelului pregătirii funcționale. Spre exemplu, probele de sambo, judo sunt folosite în pregătirea de bază a ofițerilor de poliție; pregătirea brigăzilor de pompieri; la formarea viitorilor piloți de avion se folosesc multe rotiri, tumbe (gimnastică și acrobație) și dispozitive, precum sunt leagănul și „looping”-ul; elevii marinari, învață obligatoriu să se urce pe scări, cățărare pe funii și stâlpi, deplasarea pe tachelaj, după al doilea an fac tranziția pe slupuri. La admiterea în instituția de învățământ se face testarea obligatorie a nivelului pregătirii fizice și verificarea abilităților de înot.

Fiecare activitate sportivă (formă/tip de sport) rafinează funcțiile sale psihofiziologice prioritare, de aceea, pot fi mult mai multe exemple. Anume caracterul divers al diferitor tipuri de sport, precum și caracterul divers al proceselor de muncă, permite în pregătirea sportivă (antrenament) modelarea multor parametri ai sarcinii psihofiziologice per persoană în procesul muncii. În afară de orientarea aplicată a sporturilor individuale, ar trebui de subliniat încă o dată importanța practicării sporturilor sau activităților sportive în general [31, 40, 33, 115]. Elementul competiției, cuplat cu sarcinile fizice ridicate, permite utilizarea sportului pentru perfecționarea și cultivarea a celor mai importante calități și trăsături de personalitate (libertatea, autodisciplina, încrederea în sine, colaborarea în echipă etc.) pentru sectorul modern de activitate. Specialistul modern trebuie să posede cele mai diverse abilități și competențe.

Concluzionăm că efortul fizic din sport se poate atribui și efortului fizic vocal, deoarece răspund la aceleași metodici de perfecționare ale noțiunii de tehnică, iar în cazul nostru – vocală interpretativă, care, de asemenea, vizează performanța profesională.

1.3. Esențe metodologice, de structură și conținut ale pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor în contextul dezvoltării specifice a culturii interpretative

Conceptul de cultură este multilateral, conține diferite semnificații în înțelegerea reflecției sale [41]. Conform unui studiu realizat de Карап М.С. [108], există aproximativ 250 de definiții ale termenului de „cultură”. În Dicționarul lui Ожогов С.И. interpretarea termenului „cultură” este evidentă: „Cultura este totalitatea realizărilor umane ca rezultat al activităților de producere, publice și intelectuale; la fel ca și nivelul de cultură (cultură ridicată), un nivel ridicat al unei anumite activități, o înaltă dezvoltare și nivel înalt de aptitudini anumite (cultura de a produce, cultura vorbirii, cultura vocii la cântăreți). În același timp, în dicționarul explicativ al lui Ожогов С.И. termenul de „interpret”, „a interpreta” (interpretare) are, de asemenea, semnificații diferite: „Artistul este acel ce interpretează ceva (decizie, ordine, dorințe). A *interpreta* e la fel ca și a *executa*; a pune în aplicare, verificarea executării; a reda pentru auz (o operă de artă, a interpreta o romanță, un cântec, un dans); a interpreta completând cu un anumit sens (bucurie, împlinire sufletească etc.)” [120, p. 769].

Studiind aceste abordări diferite ale sensului termenului „cultură”, depistăm trei tipuri de interpretare: la nivel personal-creativ, manual și de formare sistemică.

Specificul dezvoltării culturii interpretative a vocaliștilor

Procesul de pregătire a specialiștilor în domeniul artei vocale este multilateral, are un specific la nivelul liceului (educație muzicală profesională), cât și la nivelul de specific vocal al creativității. Reformarea sistemului de pregătire vocală în instituțiile de învățământ superior artistic presupune niște contradicții și un șir de probleme nerezolvate.

Despre necesitatea reformării structurale neformale și esențiale au menționat recent mai mulți experți în domeniu, dar și pedagogi și psihologi: Акчурина, Б. [64], Виленский, М. [82], Габриэлян, К., Ермолаев, Б. [87] etc.

A existat o intoleranță față de standardizarea procesului educațional, dominația stilului autoritar de predare, formalismul activităților pedagogice; se constata diferența reală dintre formare și educație, prin încălcarea continuității în organizarea și structurarea procesului de învățământ (școală – școală, secundar profesional – liceu – universitate). Intoleranța acestor probleme era mult mai acută în domeniul învățământului vocal și cultural. Nu întâmplător conducătorul studioului de operă din Moscova, Conservatorului de Stat. „П.И.Чайковский”,

A.H. Якупов subliniază: „Actualul sistem de educație muzicală profesională este dificil anume din motivul defectelor comune, precum și de paradoxurile societății actuale. În acest context, s-a stabilit ferm o standardizare rigidă a conținutului de formare, cu un decalaj în educația muzicală necesară și obiectivele dezvoltării culturale și estetice. Acesta se concentrează, în principal, pe formarea personalităților și a laureaților, subliniind care sunt o parte din tehnologiile care vin în detrimentul educației artistice pe larg și, în cele din urmă, ca rezultat neglijarea multora, inclusiv a problemelor sociale ale artei muzicale, care nu se încadrează în numărul standardizat stereotipic coordonat în conținutul educației muzicale” [153, p. 35].

O nouă etapă de dezvoltare a sistemului de învățământ muzical profesional a scos la iveală o serie de contradicții, actuale pentru reforma învățământului superior. Reformarea educației muzicale și a sistemul educațional (inclusiv vocal) a relevat și a exacerbat contradicțiile dintre obiectivele de învățare și modalitățile de realizare a acestora, între obiectivele actuale și cele învechite, între metodele tradiționale de predare a muzicii și inovație [23, 55, 62, 143, 147].

Contradicțiile menționate mai sus se regăsesc în mai multe domenii (Figura 1.3):

- ✚ abordări conceptuale în formarea și educarea vocaliștilor;
- ✚ conținutul procesului educațional în domeniul artei vocale;
- ✚ forme și metode de predare sistematică vocală.

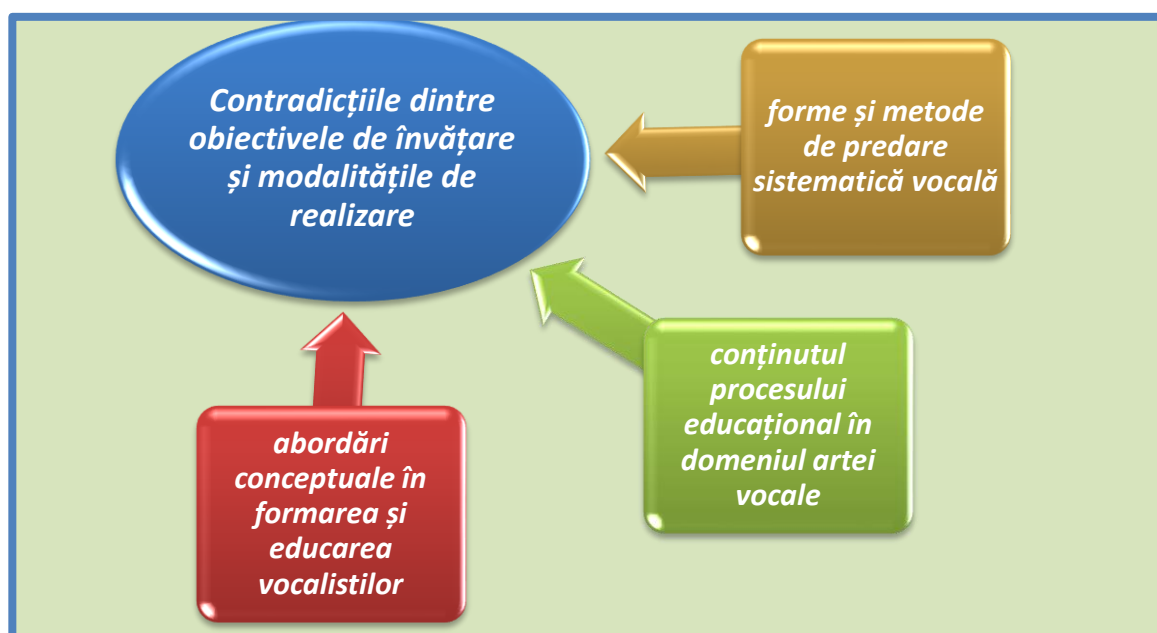


Fig. 1.3. Contradicțiile dintre obiectivele de învățare și modalitățile de realizare în pregătirea vocaliștilor

Trebuie menționat faptul că tradițiile școlii vocale din Moldova au dobândit un mare prestigiu în muzica mondială. În acest context, școala apare ca un set de standarde specifice,

seturi de reguli estetice și profesionale. Școala – ca un fel de unitate de viziuni (muzical-performante și principii pedagogice, abordări metodologice), ale celor care au acționat în calitate de adepți și fondatori ai săi. Școala reprezintă un anumit nivel al conștiinței spirituale artistice și estetice, executive. Dacă școala rusă de vocal este reprezentată cu succes de către D.S. Bortnyansky, K.S. Stanislavsky, B.A. Pokrovsky, M.I. Glinka, A.E. Varlamov, A.S. Dargomyzhsky etc., de cercetătorii moderni din domeniul muzical și chiar vocal – E.B. Abdullin, O.A. Apraksina, O.A. Bloch, I.N. Vilinskaya, N.B. Gontarenko, L.B. Dmitriev, D.V. Lyush, N.M. Malysheva, A.G. Menabeni, V.P. Morozov, G.P. Stulova și alții, apoi, luând în considerare poziția fondatorilor școlii vocale din Moldova – A. Dicescu, A. Antonovici, A. Stârcea, T. Alioșina, N. Chiosa, L. Erofeeva, P. Botezat, V. Vichilu, M. Bieșu, M. Munteanu, L. Șuliga etc., a muzicologilor L. Axionov, B. Cotlearov, G. Ceaicovschi-Mereșanu, V. Axionov, V. Melnic, T. Berezovicova, E. Mironenco, S. Țircunova, A. Rojnoveanu etc., putem defini o abordare conceptuală, care, în mod eficient și dinamic, în ansamblu, poate dezvolta formarea vocaliștilor. Analiza literaturii vocal-pedagogice oferă posibilitatea de a identifica o serie de principii, aplicarea cărora face posibil procesul de dezvoltare a culturii cântăreților, dar și tangențe semnificative legate de aspecte ale culturii fizice profesionale: Cristescu O., 1963 [25], Truiculescu M.-M., 2011 [59], Husson R., 1968 [42], Budoiu I., 1979 [11], Florescu A., 1984 [34], Rusu A., 2006 [55].

Interacțiunea pregătirii fizice și a pregătirii vocale a studenților din cadrul instituțiilor de învățământ artistic

Având în vedere că activitățile profesionale ale muzicienilor sunt foarte dificile, ele nu pot fi combinate într-un singur grup și se desfășoară în ședințe de antrenament pe plan fizic conform programului general. Fiecare specialitate muzicală dictează nivelul său de dezvoltare a calităților psihofizice și abilităților funcționale, o listă proprie de aptitudini profesionale, iar eficiența lor constă în complexul de calități fizice și mentale, abilități motorii, cunoștințe speciale legate de caracteristicile specialității muzicale alese: Cristescu O., 1963 [25], Florescu A., 1984 [34], Truiculescu, M., 2011 [59], Дмитриев Л., 2000 [97]. Educația fizică a studenților în instituțiile de învățământ artistic este un proces mai complex decât în alte instituții de învățământ și necesită profesorului nu numai cunoștințe în domeniul teoriei și metodologiei educației fizice, pedagogiei, psihologiei, fiziologiei etc., dar și cunoașterea specificului activităților profesionale ale studenților [68, 85, 89].

Munca profesorilor din aceste instituții de învățământ este direcționată, pe de o parte, pentru a preveni impactul negativ al exercițiului asupra componentei profesionale, formarea muzicienilor, pe de altă parte, pentru a crea condiții privind realizarea optimă a nivelului stării

fizice, mintale și funcționale, formarea, dezvoltarea și îmbunătățirea calităților psihofizice semnificative din punct de vedere profesional și abilităților funcționale.

Activitatea vocaliștilor necesită multă nervozitate și emoție, stres, atenție sporită, performanță fizică și întotdeauna semnificativă, *efort și rezistență* [78, 84, 93, 122, 123]. În activitatea vocaliștilor, *indicatorii psihomotrici*, care se cer, sunt asociați cu *reacții vizual-motorii și auditive, au nevoie de coordonare, comunicarea și dezvoltarea aparatului neuromuscular, mușchilor respiratori, precum și mobilitatea pronunțată a proceselor neuromusculare* [27, 56, 60, 83, 161].

Există în țara noastră principii tradiționale de profesionalizare care sugerează că există formarea profesională secundară pe care o formează vocalistul, un complex de competențe creative și practice, care stau la baza începerii activității independente și manifestarea publică a succeselor lor creative. Unul dintre factorii care contribuie la competitivitatea viitorului specialist este îmbunătățirea calității pregătirii sale profesionale, de asemenea poate fi implementat inclusiv utilizarea eficientă a potențialului de cultură fizică. Educația fizică însoțește vocalistul de-a lungul vieții sale conștiente (în liceu, instituții de învățământ secundar și superior) și despre cât de conștient se raportează la el (vocalistul) formarea propriei culturi, inclusiv cultura fizică, nu depinde numai de sănătate – fizică, mentală și socială, dar și de succesul profesionistului. Neînțelegerea și subestimarea importanței culturii fizice de către vocaliști, pe de o parte, și indisponibilitatea majorității profesorilor care lucrează în specialitate în cadrul instituțiilor de învățământ superior pentru rezolvarea problemelor antrenamentului fizic orientat profesional, pe de altă parte, duce la faptul că potențialul pregătirii fizice, practic, nu este folosit la justa valoare. Prin urmare, vocaliștii la orele de educație fizică întâmpină o serie de probleme, care nu permit utilizarea eficientă a întregului potențial, pentru îmbunătățirea calității procesului educațional. Din păcate, trebuie de afirmat că problema educației fizice și a aptitudinilor fizice în instituțiile de profil nu primesc suficienta atenție. Suportul didactic inadecvat procesului educațional de educare fizică a vocaliștilor se reflectă prin realizarea principiului modern a școlii superioare profesionale – care constă în îmbunătățirea calității instruirii unui specialist de înaltă calificare. Curriculumul-model de educație fizică pentru învățământul profesional superior oferă un aspect general privind direcția educației fizice a studenților și, practic, nu reflectă obiectivele specifice pregătirii fizice orientată profesional în instituții de învățământ.

Datorită acestui fapt, studentul nu primește în totalitate informațiile minime despre oportunitățile potențiale ale culturii fizice, și anume: conservarea și întărirea sănătății, diagnosticarea și prevenirea bolilor profesionale, integrarea pregătirii fizice și profesionale (în

partea sa funcțională), minimizarea efectelor negative ale activității muncii, adaptarea la activitatea fizică și stresul psihoemoțional etc.

Generația de tineri adolescenți este informată de rețeaua de televiziune, de radio, de rețelele de calculatoare și de injectarea neobosită a acesteia, care, bineînțeles, se caracterizează prin deteriorarea percepției, memoriei și excesului – pe mobilul emoțional sau, dimpotrivă, letargie inclusiv capacitățile lor creative. 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 generația tânără să acționeze cu interes, cu un grad suficient de independență, cu alte cuvinte, creativ, iar abordarea creativă a activităților este baza educației, prin urmare, timpul liber activ există numai dacă gama de preferințe este extinsă și prin educație suplimentară. Mai relevant este faptul că era modernă dictează abordări inovatoare pentru formarea abilităților lor creative.

Spre deosebire de abilitățile vocale, semnele funcționale care se manifestă în mișcare (*gesticulare, mimică, postură, prezența în scenă*) se formează în procesul de formare a cântăreților tineri. În diferite stadii de lucru – pe baza formării integrate (*postură corectă, coordonare spațio-temporală, aparat de articulare, aparat vocal, coordonare vocală-motorie: combinație coordonată a mișcării și vocii, emoționalitate, memorie verbală, vizuală, auditivă și musculară, sferă de comunicare*), stăpânind tehnicile de acțiune prin descoperirea spectaculoasă a imaginii artistice. O parte integrantă a dezvoltării artei este mișcarea. Studiile asupra mișcărilor îi permit vocalistului să interpreteze percepția muzicală și să ajute la înțelegerea spirituală directă a lumii poetice a operelor.

Încălzirea ritmică începe cu mișcări ale întregului corp, picioarelor, brațelor, capului. O condiție prealabilă este o gamă largă și completă de mișcare, în care fiecare articulație este mobilă. Acest lucru creează un sentiment de frumusețe, flexibilitate, expresivitate, plasticitate. Artiștii cântăreți sunt oferiți opțiunii pentru o varietate de mișcări: mâinile se pot mișca de la sine, până la spate, în sus, în jos, în spate, în spirală, cu îndoiri ușoare în articulații, asemănător mișcărilor dansatorilor indieni. O astfel de varietate de mișcări este inventată pentru picioare (ghemuiri, mișcări elastice expresive pe vârfuri, trepte) și pentru corp (mișcări circulare, ridicarea umerilor, aplecări înapoi, înainte, înclinări, întinderea mușchilor laterali ai trunchiului). Încălzirea ritmică își atinge scopul în condițiile multiplelor repetări (pentru a dezvolta ritmul de acțiune), bogăția emoțională și expresivitatea activității. În mod firesc, fiecare vocalist are propriul său nivel de abilități artistice. Un pas în dezvoltarea artei este munca în ceea ce privește dezvoltarea aspectelor emoțional-expresive și artistice-estetice. Factorul fundamental aici este prezentarea materialelor muzicale și artistice într-o formă luminată emoțional saturată. Lucrarea

de formare a artei, continuă în procesul de practică de scenă (*spectacole, concerte*). În procesul de „*spectacole de scenă*”, vocalistul dezvoltă abilitățile artei scenice („*sentimentul scenei*”), se creează o cultură muzical-emoțională de comportament și situații de performanță scenic [92, 122]. În detaliu vom lua în considerare cântatul ce se bazează pe alternanța tensiunii și relaxării diferitelor grupuri musculare pe mișcările vibratoare, precum și pe mișcările care sporesc flexibilitatea și mobilitatea întregului corp [56, 60, 128, 161]. Important în performanța lor devine integritatea mișcărilor. Cu alte cuvinte, „inclusiunea” în lucru a întregului corp; dezvoltarea plasticității necesare pentru a îmbunătăți capacitățile motorii ale artiștilor; conștientizarea aparatului motor. Libertatea de mișcare face procesul de extindere a abilităților vocale ale cântăreților, organice și interesante. Procesul de a stăpâni legile creativității scenice, și anume: legătura dintre atenție și imaginație, legea libertății musculare, raportul tempo-ritm – necesită respectarea principiilor complexității și construirii formării. Exercițiile de încălzire se efectuează timp de 10-15 minute, obiectivul fiind creativ din punct de vedere emoțional: încălzirea părților individuale ale corpului, creșterea tonusului muscular și emoțional, activarea percepției, gândirea, imaginația. Exercițiile de relaxare musculară dezvoltă procesul de inhibare, măresc rezistența aparatului neuromuscular și contribuie la prevenirea bolilor vocale. Scopul este de a dezvolta abilitățile de relaxare a organelor de articulație, de a pregăti aparatul vocal pentru o rezonanță liberă, atunci când articulația faringiană (cavitatea faringiană) acționează activ în interior și articularea exterioară este complet eliberată. Emisia vocală depinde de:

- organele articulatorii: dinții, buzele, limba, palatul moale, uvula, mandibula;
- mărimea cavităților nazale și bucale, care afectează componentele principale ale rezonanței vocii;
- lungimea, grosimea, tensiunea, mobilitatea și elasticitatea corzilor vocale, care caracterizează timbrul și înălțimea vocii vocale;
- laringe – organ responsabil de emiterea sunetului;
- respirația corectă.

În metoda de pregătire sunt incluse complexe de exerciții faciale și exerciții vocale care dezvoltă gama de articulare, de sonoritate, de expresie vocală. Exercițiile mimice activează și flexează mușchii feței în diferite combinații de mișcări: vertical, orizontal, diagonal. Secțiunea de exerciții de articulare fără sunet vizează eliberarea și antrenarea mușchilor, cu ajutorul cărora se realizează articulația, mobilitatea mușchilor: limbii, buzele maxilarului superior și inferior. Eliberarea corpului de clemele musculare facilitează procesul de respirație profundă necesară

pentru formarea corectă a vocii. Exercițiile vocale extinde ambitusul, dezvoltă puterea, volumul și mobilitatea de voce [59, 62, 105, 162].

Asocierea sunetului vocal cu mișcarea și gestul însoțește în mod inevitabil percepția muzicală și este prezentă în activitatea aparatului muscular. Reexprimarea informațiilor auditive în limbajul mișcărilor și gesturilor, sentimentul inițierii chinestezice și energetice a intonării vocale apare intuitiv, la nivelul pre-reflex al conștiinței muzicale, activând astfel procesele gândirii primare și contribuind la o înțelegere non-verbală a imaginii artistice, deci, pentru o expresie mai completă în mișcarea artistică experiența emoțională a muzicii necesită dezvoltarea în artiștii a aptitudinilor mișcării conștiente. Mișcarea conștientă, ca o întruchipare adecvată a imaginii muzicale, sporește experiența emoțională a conținutului muzicii vocale. Dezvoltarea mișcării expresive se realizează ca o continuare a îmbunătățirii formei naturale de mișcare, care, combinată cu selecția corectă a exercițiilor, conservă și accentuează simplitatea nobilă a mișcărilor și armonizarea aspectului exterior al studenților.

Îmbunătățirea în continuare a culturii vocii și a culturii mișcării tinerilor interpreți se desfășoară în procesul de lucru practic pe un repertoriu divers, performanța implică o trinitate organică: voce, declamație, mișcare.

1.4. Necesitatea racordării exercițiilor fizice la pregătirea vocaliștilor în activitățile de antrenament specializat

Pentru a deveni profesionist, cântăreț și pedagog de valoare, *vocalistul* trebuie să fie într-o stare optimă de pregătire. Societatea modernă impune cerințe înalte privind calitatea formării viitorului vocalist și pune accente pe cunoștințele aferente artei vocale: stăpânirea măiestriei actorului, capacitatea de a pătrunde în conținutul mesajului muzical, cunoștințe în domeniul medicinei și pedagogiei, pregătirii fizice profesional-aplicative (PFPA), trainingului mintal (TM), armoniei, ritmului, senzațiilor etc. Pentru o realizare a unei emisii frumoase este necesar ca gradul de excitabilitate emoțională a cântărețului să fie balansat, un control permanent asupra tempo-ritmului intern și modul de existență în el, o respirație corectă, autenticitatea și luminozitatea bunăstării fizice, o gândire emoțională. O emisie vocală reușită este bazată pe acțiunea multor grupe musculare care necesită o dezvoltare permanentă bazate pe o metodă complexă de exerciții de PFPA. Selectarea mijloacelor și metodelor de PFPA și TM contribuie la dezvoltarea și îmbunătățirea capacităților fizice importante din punct de vedere profesional, a stării de sănătate și prevenirea bolilor profesionale.

În timpul orelor de specialitate, în special în timpul spectacolelor, un vocalist consumă o cantitate enormă de energie; pulsul se mărește, consumul de oxigen se triplează și necesită anumite

eforturi musculare. Principalele eforturi le suportă mușchii laringelui, iar la ei se mai adaugă mușchii faringelui, mușchii cavității bucale, mușchii orbiculari ai gurii, mușchii pieptului, spatelui, gâtului, abdomenului, diafragmei, picioarelor și brațelor etc., care necesită o dezvoltare și antrenare permanentă. Pentru o muncă de succes, solistul vocal are nevoie de o bună condiție fizică, tonus muscular activ, elasticitate musculară dezvoltată, să fie bine dispus, viguros, ordonat, echilibrat, cu o postură corectă și o pregătire vocală profesionistă. Marea încărcătură psihofizică asupra corpului, emoționalitatea ridicată poate aduce la accelerarea debutului procesului de oboseală. O artă organică și naturală a interpretului apare numai atunci când corpul este suficient de antrenat și flexibil, cu tensiunile și relaxările sale la schimbarea experiențelor emoționale în scenă.

Bolile profesionale ale muzicienilor nu sunt atât de rare pe cât se crede în mod obișnuit. Formele predominante de manifestare a bolilor profesionale la muzicieni ar trebui să fie atribuite tulburărilor de mișcare sub forma unei stări anormale al activității motrice, al cărui rezultat este adesea contracțiile musculare involuntare, de obicei numite convulsii și durere de natură nevralgică, așa-numita neuromialgie și neuromitoză, și neurotendomiitoză, care sunt cele mai frecvente.

O serie de boli ale membrelor superioare pot apărea din supratensiune funcțională la instrumentiști, la pianiști, care cauzează nu numai durere, ci și limitează capacitatea muzicianului de a lucra, iar în unele cazuri necesită recalificare. Dischinezia este o boală profesională a pianiștilor, violoniștilor, trompetiștilor, bateriștilor, dirijorilor etc. [124, 136, 126, 140]. Această boală se caracterizează printr-o tulburarea a coordonării mișcărilor atunci când efectuează o muncă profesională, o condiție prealabilă pentru care este o combinație de rapiditate și coordonare ridicată a mișcărilor.

O dischinezie specifică buzelor, există la muzicienii care cântă la instrumente de suflat, acestea fiind supuse nevrozei coordonatoare a buzelor.

Emfizem pulmonar este mai des întâlnit la cântăreți și la instrumentiștii suflători. Este o boală care produce deteriorarea schimbului de gaze și o creștere a volumului expirator, reducerea capacității de efort fizic. Cauzele bolii pot fi: atmosfera poluată, bronșita cronică, astmul bronșic, fumatul, infecții bacteriene, infecții virotice, profesii în care se face abuz respirator, vârsta înaintată, tuberculoza etc. Tratamentul maladiei este: combaterea cauzelor, tratarea infecțiilor respiratorii, evitarea efortului fizic, respectarea regulilor de igienă generală, gimnastica respiratorie condusă de un specialist competent, tratamente naturiste și balneoclimaterice.

O altă boală caracteristică cântăreților este varicele. Este o afecțiune a sistemului circulator în componența căruia sunt și venele. Rolul venelor este de a conduce fluxul de sânge bogat în bioxid de carbon spre inimă apoi spre plămâni pentru a-l îmbogăți cu oxigen. Ortostatismul prelungit în picioare aduce la creșterea frecventă a presiunii intra-abdominale. Datorită tensiunii peretelui

abdominal, se creează obstacole în calea fluxului de sânge din venele extremităților inferioare care predispune la varice. Mai sunt și alți factori care contribuie la dezvoltarea varicelor: băile fierbinți, saunele, încălțăminte incomodă, încălțăminte cu toc înalt, fumatul, alcoolul în exces etc. Tratatamentul varicelor este indicat de medic în dependență de stadiul de evoluție a bolii și starea pacientului. În afară de aceste maladii, datorită sensibilității aparatului vocal și condițiilor de activitate creativă (concerte în aer liber, încăperi neîncălzite etc.), cântăreții sunt mai dispuși și la maladiile căilor respiratorii superioare: sinuzite, laringite, faringite, traheite, bronșite etc. [25, 66, 67, 126, 170].

Adesea, în activitatea scenică, soliștii vocali sunt îmbrăcați în costume grele, închise ceea ce determină supraîncălzirea corpului, afectarea coordonării respirației și complicarea emisiei vocale. Uneori, cântărețul trebuie să cânte culcat, așezat sau într-o altă poziție, să danseze și să vorbească etc., ceea ce necesită multă tensiune a aparatului vocal, a aparatului respirator, a sistemului muscular și a sistemului nervos. Mulți cântăreți în timpul interpretării unei piese muzicale mai cântă și la un instrument de suflat, în acest caz apar modificări ale tensiunii arteriale, ale pulsului, ale proceselor metabolice și ale saturației oxigenului în sânge. Acestea se manifestă prin palpitații, înroșirea feței și a gâtului, respirației crescute, uscăciune laringiană.

Toate aceste boli profesionale apar ca urmare a unei încălcări a legilor naturale fiziologice ale muncii, suprasolicitării funcțiilor musculare asociate cu momente nervoase și supraîncărcări profesionale, expunerea insuficientă la aerul proaspăt, somnul scurt, obiceiuri alimentare neregulate, consumului de alcool etc. Incidența maladiilor sunt asociate cu faptul că în majoritatea cazurilor nu este o PFPA a vocaliștilor, nerespectarea regimului și a igienei vocii. PFPA este un proces pedagogic specializat cu utilizarea anumitor forme, mijloace și metode de pregătire fizică, care asigură în mod optim dezvoltarea și îmbunătățirea calităților mentale și fizice, a abilităților motorii și a funcțiilor corpului în conformitate cu cerințele profesiei. Exercițiile fizice și sportul sunt direcționate atât în domeniul îmbunătățirii tehnicii performante, cât și în domeniul prevenției și tratamentului bolilor profesionale. Gimnastica de dimineață, înotul, tenisul, angajarea în sporturi de iarnă și de vară, antrenarea constantă a mușchilor, întărirea funcțiilor respirației, exerciții de relaxare și coordonare a mișcărilor etc., aduc un aport favorabil la rezistența organismului. Un vocalist trebuie să aibă o concentrată și distribuită atenție, expresivitate emoțională, capacitatea de a face față excitării scenice. Toate aceste cerințe deosebit de importante sunt impuse calităților fizice ale vocalistului [11, 13, 17, 133, 142]. Organizarea și desfășurarea creativă a procesului de PFPA a viitorilor specialiști au un efect benefic asupra activității intelectuale, emoțional-volitive și practice. Mijloacele, metodele și formele de desfășurare a PFPA sunt îndreptate spre îndeplinirea în mod

optim a cerințelor sferelor educaționale, profesionale, sociale și ale vieții de zi cu zi a soliștilor vocali.

Inovațiile în domeniu trebuie să includă utilizarea unei game largi de mijloace și metode teoretice și metodologice. PFPA, ca factor de pregătire pentru soliștii vocali, include următoarele: cu cât este mai mare experiența motorie și percepțiile vocalistului, cu cât coordonarea mișcărilor este mai perfectă determinată de 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. Esență PFPA constă în utilizarea optimă a resurselor, metodelor și formelor de pregătire fizică, în scopul realizării și menținerii calităților mintale și fizice.

1.5. Descrierea de esență a pregătirii fizice în activitatea vocaliștilor

Performanța vocală este un proces complex de realizare creativă a capacităților psihofizice ale vocalistului. Succesul și eficacitatea acestui proces se datorează mai multor caracteristici pedagogice și psihofizice individuale ale cântărețului. Abilitățile vocale reprezintă o condiție prealabilă excelentă pentru prestația în scenă a cântărețului, însă o pregătire fizică adecvată, special axată pe menținerea și dezvoltarea sănătății, forței, rezistenței, este capabilă să tatoneze calea adecvată spre o stare emoțională bună/stabilă în timpul evoluării publice a *vocaliștilor*. Acest fapt se reflectă pozitiv și asupra funcționării proceselor mintale, care se află într-o legătură strânsă cu concentrarea atenției, cu procesul de gândire, precum și cu memoria – momente strict necesare în spectacolele susținute [65, 85, 86, 89]. Luând în considerație că vocalistul este în vizorul miilor de spectatori, acest lucru necesită ca corpul să fie sănătos, să aibă o postură corectă, mișcărilor artistului să fie flexibile și armonioase. Cu ajutorul exercițiilor sistematice, gimnasticii se va îmbunătăți sănătatea și corecția corpului. Exercițiile de acrobație vor aduce un efect benefic la coordonarea motorie, a echilibrului, a dezvoltării fizice și mintale. Dansul dezvoltă corpul, plasticitatea, dezvoltă mișcărilor, le extinde, le oferă certitudine și completitudine. Caracteristicile individuale ale interpretării vocale depind nu doar de calitățile naturale: temperament, timbru vocal, talent dar și calități externe, cultură de performanță, capacitatea de a utiliza corect mișcarea scenică, folosirea elementelor de dans etc. Vocalistul, spre deosebire de dansator, de exemplu, are nevoie de plasticitate în sinteză cu vocalul, care este folosit de artist în scenă în timpul evoluării. Pentru aceasta, plasticul trebuie dezvoltat la un nivel astfel încât utilizarea sa să fie naturală și armonioasă și, cel mai important, să contribuie la o întrupare mai vie a imaginii în scenă. Orice exerciții fizice din probe sportive ca: gimnastica,

aerobica, înotul, acrobatica, dansul toate au un impact pozitiv nu numai asupra formei fizice a interpretului, dar oferă și stabilitate emoțională și mintală (training mintal) [163].

A.M. Редько [179], conducătorul corului „Мелодия” din orașul Perm, pe lângă exercițiile vocale, a introdus în planul de studiu un set de exerciții de mișcare pentru a aduce aparatul vocal și corpul cântăreților în stare de lucru optimă. În complexul de 20 minute a inclus exerciții de dezvoltare a musculaturii faciale, exerciții de relaxare a musculaturii corporale, exerciții de dezvoltare a mușchilor respiratori etc. În prezent, în procesul de predare, folosirea metodei de formare vocală și fizică a interpreților vocali joacă un rol important. Combinația organică a metodei de pregătire a artiștilor contribuie la acțiunea direcționată pentru dobândirea dinamismului său semnificativ. În plus, formarea vocală și fizică a artiștilor, dezvoltă un gust artistic, este utilă pentru combinația expresivă a limbajului vocal și a limbajului corpului, coroborată cu starea emoțională. Doar efectuarea acțiunilor motorii individuale nu sunt suficiente. Cerință critică pentru succes, posesia unui aspect larg de cunoștințe, priceperi și abilități în pregătirea fizică constă în implementarea unei abordări active în procesul de învățământ. Astfel, introducerea pe scară largă a practicii de formare sistematică, va constitui o bază solidă pentru abilitățile de performanță ale vocaliștilor.

Metoda complexă de pregătire vocală și fizică a vocaliștilor

În această metodă sunt incluse complexe de exerciții:

1. Exerciții de încălzire a mușchilor faciali.
2. Exerciții asupra acțiunii logice, figurativ-emoționale cu cuvântul / *pe textul proverbelor și textelor poetice*.
3. Exerciții pentru ameliorarea clemelor musculare.
4. Exerciții pentru ameliorarea tensiunii în jurul mușchilor laringieni.
5. Gimnastica de dimineață, gimnastica pentru limbă; frământări de limbă.
6. Exerciții de respirație.
7. Exerciții pentru dezvoltarea mușchilor respiratori.
8. Exerciții de încălzire (dezvoltare) a vocii.
9. Exerciții pentru dezvoltarea abilităților de expresivitate a vorbirii.
10. Exerciții pentru dezvoltarea abilităților de mișcare.

Complexele de exerciții sunt expuse în ghidul nou elaborat *Repere metodologice pentru vocaliști. Pregătirea fizică profesional-aplicativă și training mintal* [8, p.103-136].

Mușchii implicați în emisia sunetului vocal

„Întregul organism participă la emiterea sunetului artistic (fie că este vorba de proză, fie că este vorba despre cânt). Considerăm că meseria de actor sau cea de cântăreț profesionist trebuie

asociată cu performanța sportivă. Un actor sau cântăreț trebuie să cunoască foarte bine cum funcționează și cum sunt construite și structurate: sistemul muscular, sistemul osos, aparatul respirator, aparatul fonator, urechea în toată complexitatea ei (internă și externă), rezonatorii, dantura, limbă, buze, aparatul circulator, stomac, inimă, mușchiul diafragmei, creierul și sistemul nervos” Măru, E. [170, p. 5].

Pentru un viitor vocalist, profesor este foarte substanțial să posede cunoștințe ce țin de anatomia și fiziologia aparatului fonator, componența și mecanismul de funcționare. În cartea sa „*Cântul, probleme de tehnică și interpretare vocală*”, Octav Cristescu menționează: „În efortul neuromuscular al cântului participă activ un mare număr de organe. Unele contribuie la buna funcționare a procesului vocal, de ex.: inima, glandele, ficatul, rinichii, stomacul etc., altele produc sunetele cântate sau vorbite și alcătuiesc aparatul vocal. Când unul din organele corpului sau din cele ale aparatului vocal nu activează normal, procesul fonației suferă diferite tulburări, deoarece, în funcționarea organelor există o strânsă dependență, ele având raporturi anatomo-fiziologice. Astfel, necesitatea cunoașterii alcătuirii și funcționării aparatului vocal apare evidentă. Aparatul vocal, în anumite condiții, este instrumentul muzical cel mai perfect”. El se compune din: organele respiratorii, organele vocale, (corzile vocale, rezonatorii, organele articulatorii), grupele musculare al aparatului fonator, respirator. Pe lângă aceste organe participă la procesul vocal sistemul nervos și organul auzului” [25, p. 5].

Pornind de la cele expuse mai sus și analizând literatura de specialitate, am ajuns la concluzia că aparatul vocal este compus din: a) aparatul fonator care este reprezentat prin: aparatul respirator și fono-articulator, laringe, corzile vocale și cavitățile rezonatorii, b) analizatorul auditiv, c) grupele musculare.

Grupele musculare implicate în emisia sunetului

Organul fonator este compus și din diverse grupe musculare care, prin mișcările și contracția lor, ne ajută să articulăm și să emitem corect sunetul [169]. 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 fono-articulator, a căror funcție constă în transformarea sunetului emis în vorbire clară. Încălzirea tuturor mușchilor implicați în emisia sunetului : mușchii faciali și limba, mușchii zonei rinofaringiene, mușchii laringelui, diafragma, mușchii abdominali, mușchii ce asigură mobilitatea corpului uman, contribuie la o bună muncă vocală [8,14, 164].

De asemenea, e important ca toți acești mușchi în procesul de cântare să funcționeze împreună, astfel încât sarcina fiecărui să se desfășoare liber, fără a interfera cu munca celorlalți. Despre sistemul muscular și rolul mușchilor în procesul de fonație scrie în cartea sa O. Cristescu „*Cântul*”, unde se menționează următoarele: „Majoritatea organelor care activează în procesul fonației (coardele vocale, laringele, epiglota, limba, buzele, diafragma, mușchii toracelui și ai abdomenului etc.) sunt alcătuite din mușchi striati a căror activitate este supusă voinței. Datorită muncii profesionale desfășurate de cântăreți, acești mușchi striati, stimulați încontinuu, dau naștere actelor reflexe condiționate, foarte importante și necesare în cânt” [25, p. 22].

Respirația este una dintre primele informații care o primește studentul la ora de canto. Respirația corectă și folosirea rațională a aerului la expirație stau la baza cântului. În cartea sa „*Cântul vocal profesionist*” Marin-Marius Truiculescu menționează: „Respirația corectă, care este baza tehnicii vocale în cântul profesionist, a stat permanent în atenția marilor cântăreți. Exemplu, George Niculescu-Basu, care scrie: „Școala de belcanto – școala cântului frumos – spune: *Chi sa ben respirare, sa ben cantare*, adică, *cine știe să respire bine, știe să cânte bine*. Pătrunde-te de acest adevăr, tinere...” [59, p. 32]. M.-M. Truiculescu mai menționează: „Respirația folosită în cânt nu este forțată; ea este liniștită și controlată voluntar de scoarța cerebrală (de voința voastră). Respirația în cânt are un rol deosebit; ea servește funcția cântului care, prin expirație, determină lungimea frazei muzicale precum și efectele dinamice (crescendo, decrescendo, filaje, portamento, intensitate etc.)” [59, p. 67]. Există mai multe tipuri de respirație: toracică, intercostală, abdominală, nazală, costo-diafragmatică sau respirația totală. Cea mai folosită este respirația costo-diafragmatică. Așa cum avem să aflăm, în cartea „*Cântul*” (O. Cristescu, 1963) se menționează următoarele: „Fiziologic, respirația costo-diafragmatică este ușoară, având o mare cavitate inspiratoare în care se poate înmagazina o bogată cantitate de aer, dat fiind că regiunea unde se petrece acest proces este foarte elastică. Respirația costo-diafragmatică nu atrage după sine ridicarea dizgrațioasă a umerilor, scoaterea toracelui în afară și în sus, cum se întâmplă la respirația claviculară și costală, sau proiectarea în afară a abdomenului, ca la respirația abdominală” [25, p. 69]. Analizând evoluția istorică legată de rolul funcției respirației vocale, am putea menționa o dezvoltare periodică în arta vocală. Pornind de la primele tratate a lui Caccini, Tosi, de la noile școli italiene și franceze (F. Lamberti, M. Garsia, L. Lablache) [11], trecând prin cercetările școlii anatomo-fiziologice germane, s-a recunoscut importanța funcției respiratorii coordonată cu toate componentele formării emisiei vocale. Datorită respirației corecte, sunetele vocale vor fi îmbogățite cu multiple culori timbrale, emisia sunetelor va fi calitativă, cuvintele și frazele vor căpăta un sens dorit.

Fazele respirației. Actul respirator

În cartea lui Jon Piso „*Cibernetica fonației în canto*” este menționat: „Respirația are două faze: inspirația și expirația” [53, p. 96]. Actul sau procesul de respirație în cânt este format din 4 acte: inspirația (inhalarea), retenția (suspendarea), expirația (exalarea) și recuperarea (odihna). *Inhalarea* trebuie să fie rapidă și profundă. *Suspendarea* este momentul de pregătire a aparatului respirator pentru cânt, în speță nu este nevoie de vre-o mișcare, doar să menținem poziția obținută și să emitem sunetul dorit. *Exalarea* va fi controlată, aerul nu va fi expulzat cu putere din plămâni, deoarece e timpul de emiteră a sunetului. *Odihna*, care durează doar o clipă, este timpul când se relaxează tot aparatul respirator și deoarece mușchii noștri funcționează prin contracție și relaxare, ei vor funcționa mai bine în procesul de respirație când sunt lăsați să se relaxeze.

Diafragma

După cum menționează M.-M. Truiculescu în cartea „*Cântul vocal profesionist*”: „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”)” [59, p. 69]. După inimă, este și cel mai important mușchi din organismul uman și are rolul de menținere corectă a respirației și, implicit, de starea de sănătate și echilibru fizic, mintal și emoțional, care este și atât de necesar pentru buna susținere a sunetului. Cântărețul trebuie să aibă grijă ca, înaintea exercițiilor vocale, să înceapă antrenamentul mușchiului diafragmei și a mușchilor abdominali, trecând treptat la exercițiile pentru mărirea capacității de respirație.

Laringele uman este un organ flexibil al sistemului respirator, cu o structură fină care leagă faringele de trahee [54, 164]. Este extrem de important pentru procesul de respirație și digestie, deoarece împinge elemente dăunătoare care încearcă să intre în tractul respirator. Sunetele sunt, de asemenea, formate în laringe, cu ajutorul pliurilor vocale, timbrul, tonul și volumul discursului unei persoane sunt reglate. Laringele este format din țesuturi dense și este un tub scurt de nouă cartilaje, acoperit cu un epiteliu caracteristic numai gâtului. Cartilajele sunt interconectate de ligamente speciale. Laringele uman este localizat în regiunea celei de-a șasea și a patra vertebre, în spatele pielii din fața gâtului. Partea superioară a organului se apropie de nasul faringelui, în contact cu osul situat sub limbă.

Caracteristicile structurale ale laringelui depind complet de funcțiile atribuite acestui organ. Extern, tubul sistemului laringelui seamănă schematic cu două conectate, atingând vârfurile unui triunghi. Tubul se îngustează spre centru, dar se extinde de-a lungul ambelor margini. Mijlocul sistemului laringian este glota – pliul cel mai de sus al vestibulului corzilor vocale. Zonele de deasupra și dedesubtul glotei sunt numite respectiv supraclaviculare și

subclaviculare. Anatomia și fiziologia laringelui depind complet de funcțiile laringelui. Viața umană este direct legată de cele trei sarcini principale – respiratorii, de protecție și formarea vocii.

Corzile vocale

Corzile noastre vocale sunt parte din laringe și sunt utilizate, în principal, pentru producerea fonației. Ele vibrează atunci când expirăm aerul din plămâni și este generată o scădere de presiune. Acest proces este cel care ne permite să creăm sunete diferite. Sunetele înalte sunt create atunci când mușchii din laringe sunt contractați, în timp ce tonurile joase sunt obținute atunci când aceeași mușchi sunt necontractați. Bărbații au în general corzi vocale mai lungi, motiv pentru care au voci mai groase.

Audibilitatea tonurilor depinde de intensitatea fluxului de aer. Cavitatarea de rezonanță situată între gât, cavitatea orală și cavitatea nazală sunt esențiale pentru modificările de timbru și nuanțarea tonului. În combinație, corzile vocale, fluxul de aer și o cavitate cu rezonanță creează „instrumentul” pe care îl utilizăm pentru a produce sunete, fiind responsabile pentru caracteristicile vocale unice ale fiecărei voci.

Mușchiul vocal (tiroaritenoidian intern) asigură tensiunea necesară în corzile vocale. Poate fi redus atât integral cât și parțial. Odată cu relaxarea ligamentelor, vorbirea devine mai mică. Datorită faptului că mușchiul creează o tensiune locală a corzilor vocale, devine posibil să se joace sunete suplimentare – tonuri. Combinația lor este cea care determină timbrul vorbirii umane.

Rezonatorii

La studierea tehnicii vocale un subiect de mare importanță îl are folosirea corectă a **rezonatorilor**. Sunetul emis ca să aibă o culoare, să fie plăcut, să aibă o dezvoltare, putere, trebuie îndreptat spre cavitățile situate deasupra laringelui. Rezonanța vocii se află în sinusuri. Datorită rezonatorilor, sunetul este mai sonor și o plasare mai sigură. Sunt patru perechi de rezonatori: la baza maxilarului superior sunt situați rezonatorii maxilari, rezonatorii etmoidali care sunt poziționați pe de o parte și cealaltă în spatele piramidei nazale, rezonatorii frontali așezați deasupra nasului, în partea mediană a frunții și cei sfenoidali din spatele ochilor. O definiție clară despre rezonatorii găsim în cartea „*Cântul*” de Octav Cristescu: „Rezonatorii sunt cavitățile speciale care au proprietatea de a amplifica sunetele prin răsfrângerea de pereții lor. Fenomenul răsfrângerii sunetelor de pereții cavităților speciale se numește rezonanță” [25, p. 13]. Pentru o bună vocalizare este necesar de ajuns la reflexe dobândite pe baza însușirii atât a tehnicii respiratorii cât și a tehnicii rezonatorii, care trebuie bine studiate și puse la punct.

La formarea sunetelor – atât vorbite cât și cântate – participă: dinții, buzele, limbă, maxilarul, palatul moale și dur, laringele, peretele posterior al faringelui, limbă mică și pliurile vocale (corzile vocale). Unele dintre aceste organe joacă un rol activ, în timp ce altele joacă un rol pasiv.

Organele active formatoare de sunet sunt: pliurile vocale, limbă, buzele, palatul moale, limba mică, maxilarul inferior.

Organe pasive care formează sunetul sunt: dinții, palatul dur, faringele posterior, maxilarul superior.

Toate aceste organe generatoare de sunet se numesc articulatori, iar articularea este opera **aparaturii de articulare**.

În faza inițială, studenților li se poate explica faptul că articulația este forma gurii în timp ce cântă. Calitatea dicției depinde de aparatul de articulare, activitatea și mobilitatea acestuia. Principala condiție pentru o dicție bună este mișcările naturale, economice și adecvate ale tuturor organelor de vorbire enumerate mai sus, care alcătuiesc aparatul de articulare. Pentru a dezvolta articulația corectă, trebuie folosite frământările de limbă scandate la o mică sonoritate [8, p.41]. Naturalitatea și activitatea aparatului articulator se poate obține cu exerciții de îndepărtare a clemelor și eliberarea organelor de vorbire. Exercițiile trebuie efectuate la oglindă pentru a controla articulația și mușchii feței [171].

Pentru cântăreții începători, aparatul de articulație este inactiv, maxilarul inferior este prins, gura aproape că nu se deschide, colțurile gurii sunt deseori întinse pe părțile laterale, făcând sunetul plat, buzele și limba sunt lente, mușchii faciali sunt încordați. Numai o lucrare constantă și consecutivă va face ca aparatul de articulare să fie mobil, liber și activ.

Ținem să menționăm că:

- articulația joacă un rol important în arta vocală;
- pentru o bună și corectă articulație este necesară o muncă constantă permanentă;
- exercițiile de articulație trebuie efectuate la oglindă pentru autocontrol;
- pentru a dezvolta abilități de articulație adecvate, se recomandă vizionarea și ascultarea înregistrărilor de înaltă calitate a spectacolelor de către vocaliști profesioniști;
- articulația și dicția sunt interconectate: articularea lentă contribuie la apariția dicției slabe, iar articularea activă și fidelă este cheia dicției de înaltă calitate;
- dacă gura este deschisă corect în timpul cântării, atunci poziția aparatului vocal va fi corectă;

– maxilarul inferior trebuie să fie liber pentru a nu interfera cu deschiderea corectă a gurii și libertatea limbii. Totuși, maxilarul inferior nu ar trebui să cadă puternic și să lovească laringele, deoarece această poziție împiedică formarea corectă a sunetelor;

– palatul moale joacă un rol important în formarea sunetelor, este mobil, se ridică în sus când căscă. Datorită acestui fapt, sunetele devin mai rotunjite și colorate timbral;

– mușchii feței vocalistului trebuie să fie liberi, fața inspirată și expresivă.

Emisia vocală este rezultatul complex și bine coordonat al multor organe și părți ale corpului, perfecțiunea sa depinde în mare măsură de respirația corectă coordonată de toți mușchii inspiratori și expiratori, de organizarea corectă a lucrului laringelui, rezonatorilor, dicției inteligibile, a auzului bine dezvoltat și libertatea tuturor mușchilor implicați în acest proces. Pentru o muncă cu succes, un vocalist are nevoie de tonus muscular activ, elastic și bine pregătit cu ajutorul exercițiilor și mijloacelor PFPA.

1.6. Concluzii la capitolul 1

Pe baza rezultatelor studiului teoretico-metodologic întreprins, se pot defini următoarele concluzii:

1. Orientarea profesională a culturii fizice în instituțiile de învățământ superior poate fi un cadru de integrare care cuprinde toate celelalte componente ale pregătirii profesionale a studenților, deoarece în procesul de studii, efectul se realizează nu numai pe baza biologică a personalității, ci și pe cea social-integrativă.

2. Capacitățile potențiale ale pregătirii fizice se pot rezolva eficient prin: dezvoltarea calităților psihofizice semnificative profesional (formarea aparatului executiv, formarea abilităților motorii, pregătire pentru discursuri publice etc.); îmbunătățirea capacităților fizice și funcționale ale organismului (pregătirea acestuia să reziste la stresurile fizice și mentale ridicate care sunt inerente profesiei).

3. Conținutul disciplinei „Cultura fizică” din cadrul instituțiilor de învățământ artistic este necesar a fi dezvoltat în conformitate cu specificul și caracteristicile activității profesionale adecvate.

4. Specificul pregătirii fizice profesional-aplicative a vocaliștilor în instituțiile de învățământ artistic, în mod necesar impune noi modele de formare a anumitor competențe fizice profesional-aplicative (de rând cu cele personale, profesionale, reflectiv, sociale), care alcătuiesc întreaga competență a viitorului vocalist.

2. CADRUL METODOLOGICO-EXPERIMENTAL DE ORGANIZARE A CERCETĂRII ȘI ANALIZA CONȚINUTULUI DIDACTIC CU ORIENTARE SPRE PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ A VOCALIȘTILOR

2.1. Metodologia cercetării

Pentru a realiza obiectivele stabilite ale cercetării, a fost utilizat următorul set de **metode**:

- analiza și generalizarea datelor din literatura de specialitate;
- metoda anchetării sociologice (chestionare, interviuri, conversații);
- metoda observației pedagogice (înregistrare, descriere verbală, fotografiere, filmare video);
- metoda exercițiilor de control (funcționale și fizice): randamentul fizic al organismului;
- *testul PWC₁₇₀, kgm/min, kgm/min/kg (absolut și relativ)*;
- *spirometria, ml*;
- *metoda pneumotahometriei, l/s.*;
- *testul Ștange, s.*;
- *testul Ghenci, s.*;
- alergare 100 m, s.;
- alergare 1000 m, s.;
- alergare de suveică 10 x 3 m, s.;
- săritura în lungime de pe loc, cm;
- înot liber 100 m, s.;
- testul Spielberger-Khanin;
- prelucrarea matematico-statistică a datelor și prezentarea lor grafică.

Analiza teoretică și generalizarea surselor literare a făcut posibilă concretizarea problemelor PFPA în instituțiile de învățământ artistic și refracția acestora în instituțiile de învățământ muzical, a contribuit la o examinare și analiză mai detaliată a activităților profesionale ale muzicienilor, a introdus efectele adverse asupra lecțiilor de Canto.

Metoda a contribuit, de asemenea, la dezvoltarea unui program de cercetare, formularea de obiective, ipoteze, selectarea metodelor pentru rezolvarea eficientă a sarcinilor atribuite (au fost analizate în total 182 de surse literare).

Cu ajutorul **metodelor sociologice (chestionare, interviuri, conversații)**, s-au obținut informații despre rutina zilnică a studenților din instituțiile de învățământ artistic, despre

atitudinea față de cultura fizică și PFPA a viitorilor soliști vocali și a profesorilor acestora. Aceste metode subiective au ajutat la identificarea și elaborarea profesiogramei. Materialul empiric la tema cercetării a fost realizat în baza chestionării a 105 de respondenți (dintre care 32 de studenți, 64 de absolvenți și 19 de cadre didactice).

Metoda observației pedagogice a fost utilizată pentru o analiză și evaluare sistematică și concretă a muncii și activității creative a vocaliștilor, precum și pentru determinarea capacităților psihomotrice importante ale unui muzician, în funcție de profesiograma elaborată. Această metodă este utilizată de noi în observațiile ulterioare ale absolvenților academiei, angajați într-un programă experimentală de PFPA la disciplina *Canto*. Metoda observației a inclus: înregistrări, descrieri verbale, fotografierea, imprimările video. Principalii indicatori ai pregătirii fizice au fost măsurați în conformitate cu metodele clasice general acceptate în domeniul pedagogiei.

Metoda exercițiilor de control a fost utilizată pentru a evalua nivelul de pregătire fizică al studenților din AMTAP (Chișinău). Au fost selectate exerciții simple, din punct de vedere tehnic, care au reflectat suficient o anumită calitate fizică a subiecților. Pentru studenții vocaliști, metoda exercițiilor de control a fost utilizată nu numai pentru o analiză comparativă a nivelului pregătirii fizice generale, dar și pentru a identifica asemănările și deosebirile dintre grupele experimentală și de control din experimentul pedagogic, precum și la evaluarea eficienței mijloacelor aplicate de cultură fizică după finalizarea experimentului pedagogic. Exercițiile și standardele stipulate de programa-model au fost utilizate atât de grupa experimentală cât și de grupa de control.

Metodele de determinare a performanței fizice inițiale

1. Pentru a determina nivelul inițial de performanță al studenților pentru grupurile experimentale și de control din experimentul pedagogic, a fost utilizată metoda de determinare a stării funcționale a performanței fizice – **testul PWC_{170}** . Alegerea acestui test se datorează faptului că este extrem de informativ pentru evaluarea **sistemului cardiorespirator** și este într-un anumit mod asociat cu **rezistența**.

În studiul nostru, **testul PWC_{170}** a fost efectuat pe un veloergometru. Conform metodologiei de testare, subiectul efectuează două eforturi de intensități diferite, cu durata de 5 minute fiecare, separate printr-un interval de odihnă de 3 minute. Primul efort se determină în dependență de greutatea corpului, iar cel de-al doilea – în dependență de reacția sistemului cardiovascular al subiectului la cel dintâi.

La începutul experimentului se reglează înălțimea la șaua veloergometrului în așa fel, încât picioarele așezate pe pedală să fie ușor îndoite în articulația genunchiului. Odată cu comanda de începere a efortului se pornește și cronometrul. Frecvența cardiacă este fixată în ultimele 30 de secunde, apoi cifra rezultată este dublată. Imediat după 3 minute de odihnă, subiectul efectuează

al doilea efort. Primul efort este determinat în dependență de greutatea corporală astfel, încât frecvența cardiacă să nu depășească 110-115 b/min. Precizia rezultatelor crește, dacă valoarea celui de-al doilea efort se determină astfel, încât FC de lucru să fie cât mai aproape de 170b/min.

Valoarea PWC_{170} este determinată în baza următoarei formule:

$$PWC_{170} = N1 + (N2 - N1) (170 - f1 / f2 - f1), \quad (2.1);$$

$N1$ – valoarea efortului 1 (kgm / min.);

$N2$ – valoarea efortului 2 (kgm / min.);

$f1$ – FC la sfârșitul primului efort (b/min.);

$f2$ – FC la sfârșitul celui de-al doilea efort (b/min.).

2. Spirometria este o metodă foarte precisă de evaluare a capacității respiratorii (funcția respirației externe), care include măsurarea respirației în volum și viteză. Această metodă a fost utilizată pentru a determina nivelul inițial al indicatorilor funcției respirației externe, pentru selectarea subiecților grupelor experimentală și de control și pentru a evalua eficacitatea mijloacelor și metodelor de PFPA utilizate la sfârșitul experimentului, în conformitate cu liniile directoare necesare.

Pentru măsurători, s-a utilizat *spirometrul*, conceput pentru a înregistra și determina volumele și debitele respiratorii. Pentru efectuarea spirometriei poziția corpului este șezând, nasul este prins cu un clip nazal (pentru a exclude respirația nazală) și buzele sunt ținute strâns în jurul piesei bucale care este legată la un sistem de măsurare al fluxului și volumului de aer. Indicii principali de evaluare ai spirometriei sunt: ventilația maximă a plămânilor (VMP), capacitatea vitală a plămânilor (CVP), rezerva de respirație în timpul inspirației (RRi) și expirației (RRe), volumul respirator într-un minut (VRM), coeficientul respirator mediu (CR). Majoritatea indicilor funcționali pulmonari variază cu vârsta, sexul, înălțimea și se exprimă în % din valoarea teoretică, și este egală (valoarea actuală a indicelui x 100)/valoarea teoretică.

3. Metoda pneumotahometriei a fost utilizată pentru a măsura debitul maxim de aer în timpul inspirației și expirației forțate și a forței mușchilor respiratori, care iau parte activă la formarea expirației efectuate. Această metodă servește, de asemenea, *pentru a determina gradul de afectare a permeabilității aerului respirator în caz de emfizem* – o boală profesională a vocaliștilor. După familiarizarea studentului cu regulile de utilizare a dispozitivului, acesta face încercări de inspirație forțată maximă și expirație prin tub, apoi 10 inspirații forțate maxime și 10 expirații forțate maxime, cu pauze de odihnă de 5 secunde. Valoarea consumului maxim de aer în timpul inspirației și expirației permite să evaluăm *capacitatea mușchilor respiratori* de a lucra intens și permeabilitatea bronșică.

4. Probele funcționale Ștanghe (reținerea respirației după o inspirație profundă) și **Ghenci** (reținerea respirației după o expirație profundă) – se execută după efort fizic dozat.

Proba Ștanghe este folosită pentru cercetarea capacităților anaerobe ale organismului. Subiectul testat inspiră și expiră adânc de 3 ori apoi la a patra inspirație profundă, își reține respirația (gura e închisă și nasul ciupit cu degetele), se măsoară timpul maxim de reținere a respirației.

Proba Ghenci – se măsoară timpul maxim de reținere a respirației la expirație. Tehnologia măsurării reținerii respirației la expirație este similar cu cea a probei Ștanghe. Intervalul dintre măsurările reținerii respirației la inspirația și expirația profundă este de cel puțin 5-7 minute. Probele Ștanghe și Ghenci reflectă capacitatea organismului de a rezista insuficienței de oxigen.

5. Teste de pregătire fizică: alergare 100m (s), alergare 1000m (s), alergare de suveică 3x10m (s), săritura în lungime de pe loc (cm), înot craul pe piept 100m (s).

6. Testul Spielberger-Khanin

Emoția este starea ce-l însoțește pe vocalist pe toată perioada sa de activitate. Pe lângă faptul că emoțiile ajută la mobilizare, la luarea deciziilor, la evitarea pericolelor, la prosperare etc., ele influențează procesele psihice, produc schimbări ale expresiei faciale, schimbări fiziologice și fizice, schimbări în tonul vocii, ceea ce este foarte important pentru un vocalist. Emoțiile de bază sunt: frica, bucuria, nervozitatea, mânia, nesiguranța, rușinea, anxietatea., cea din urmă este un sentiment care apare în cazul unui pericol la valorile semnificative a individului: încrederea, securitatea fizică, demnitatea, respectul, iubirea, etc. Din cauza anxietății apar emoții neplăcute însoțite de o gamă largă de sentimente, care durează un termen scurt sau mai lung, de la o mică iritare până la un haos total.

Analiza literaturii științifice și generalizând diferite concepte de anxietate ne-au permis să o definim ca o stare dureroasă de conștiință, de obicei, asociată cu un pericol iminent sau perceput [79, 99, 125, 182]. Anxietatea este o preocupare înfricoșătoare sau o manifestare de interes excesiv, marcată de o serie de semne fiziologice (transpirație, frecvență cardiacă ridicată etc.), precum și o atitudine inadecvată față de realitate și lipsa de încredere în forțele proprii. Fiecare individ are propriul său nivel optim sau dorit de anxietate utilă. Evaluarea stării personale este o componentă esențială a autocontrolului și autoeducării. Ca trăsătură de personalitate, anxietatea reprezintă un motiv sau o atitudine comportamentală dobândită, care îl face pe om să perceapă un spectru larg de circumstanțe care, în mod obiectiv, sunt sigure, drept amenințări, determinându-l să reacționeze la ele cu anxietate, a cărei intensitate nu corespunde dimensiunilor reale ale pericolului.

Trăsătura de anxietate sau anxietatea de personalitate (AP) este o caracteristică individuală constantă, ce reflectă predispoziția omului spre anxietate și presupune existența tendinței de a percepe un spectru larg de situații ca fiind amenințătoare și de a reacționa la ele într-un anumit fel. Ca predispoziție, anxietate de personalitate se activează după perceperea anumitor stimuli, pe care omul îi evaluează ca fiind periculoși pentru autoapreciere și stimă de sine. Starea de anxietate sau anxietatea reactivă (situațională) (AS) caracterizează starea persoanei într-un anumit moment și se manifestă prin emoții trăite în mod subiectiv: tensiune, neliniște, îngrijorare, nervozitate într-o situație concretă. Această stare apare ca o reacție emoțională la o situație limitată sau de stres, poate avea o intensitate variată și poate fi dinamică în timp.

În scopul măsurării diferențiate a anxietății atât ca trăsătură de personalitate cât și ca o stare ce reflectă situația curentă, s-a realizat testul Spielberger-Khanin. Este o tehnică propusă de Ch.D. Spielberger și adaptată în rusă de Yu.L. Khanin. Acest test ajută la determinarea anxietății în structura personalității individuale de caracter [71].

Testarea stării de anxietate a studenților s-a efectuat conform metodicii lui Spielberger-Khanin, utilizând două formulare cu instrucțiuni diferite, compuse din 40 de afirmații: unul pentru măsurarea indicilor anxietății situaționale (Anexa 5), iar cel de-al doilea pentru măsurarea nivelului anxietății de personalitate (Anexa 6). Formularele au fost repartizate studenților vocaliști (fete) în număr de 24 (grupele experimentală și de control) la etapa inițială și finală. După instrucțiune, fiecare student trebuia să citească enunțurile din formulare și să taie cu o linie cifra din rubrica respectivă din dreapta. Rezultatele testului sunt prezentate în capitolul 3 paragraful 3.6.

Metodele de prelucrare matematică a datelor statistice și interpretarea grafică a lor

Prelucrarea statistică a materialului factologic a fost efectuată după metodele tradiționale științifice de ramură, folosind îndrumare ce privesc metodele statistice de prelucrare a rezultatelor experimentale [1, 16, 45, 63, 70].

Prelucrarea matematică-statistică s-a efectuat în centrul de calcul la computer. Formulele de bază utilizate în prelucrarea statistică au fost:

$$\text{Valoarea medie: } \overline{X} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (2.2);$$

$$\text{Abaterea medie pătratică: } \sigma = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K}, \quad (2.3),$$

unde K este coeficientul lui Ermolaeva pentru calculul abaterii standard (Tippit);

$$3. \text{ Abaterea standard a valorii medii: } m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2.4);$$

4. „t” – criteriul Student:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}; f = n_1 + n_2 - 2 \text{ – pentru șiruri neconjugate} \quad \dots \quad (2.5),$$

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \cdot r \cdot m_1 \cdot m_2}}; f = (n-1); \text{ pentru șiruri conjugate} \quad \dots \quad (2.6);$$

$$5. \text{ Coeficientul de corelație } r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})(y_i - \bar{Y})}{n \cdot \sigma_x \cdot \sigma_y}, \quad \dots \quad (2.7).$$

Coeficientul de variabilitate este o măsură a dispersiei relative, spre deosebire de abaterea standard care este o măsură absolută.

Coeficientul de variabilitate este aproximarea procentuală a șirului dintre abaterea standard și media aritmetică. Formula după care se calculează este:

$$V\% = \frac{\sigma}{\bar{X}} \cdot 100 \quad (2.8).$$

Mărimea absolută a abaterii medii pătratice (σ) nu ne furnizează în sine informații privind mărimea dispersiei. Exprimarea procentuală a raportului dintre σ și $\bar{X}$ ne permite compararea variabilității diferitelor colective statistice. Cu cât coeficientul de variabilitate (CV%) este mai mic, cu atât gruparea datelor în jurul mediei aritmetice este mai pronunțată, adică reprezintă populația cu mai mare încredere (semnificație).

Acest indicator permite compararea datelor (valorilor) exprimate în unități de măsură diferite (centimetri, secunde, kilograme, puncte), ceea ce nu se întâmplă în cazul abaterii standard exprimate în unitatea de măsură a variabilei respective.

În practică, fluctuația rezultatelor măsurărilor în funcție de mărimea coeficientului variației se consideră că un colectiv este:

- omogen (variabilitatea mică), dacă $CV < 10\%$;
- relativ omogen (variabilitate medie), dacă $10\% < CV < 20\%$;
- neomogen (variabilitate mare), când $CV > 20\%$.

Corelația matematico-statistică

Valoarea absolută a oricărui indice de corelație se află în limitele de la -1 până la $+1$. Se interpretează valoarea acestui coeficient în felul următor:

– coeficientul de corelație = 1,00 (interdependență funcțională, deoarece unei valori a unui indice îi corespunde doar o singură valoare a altui indice, de aceea nu se observă nici o variație pe diagrama dispersiei);

– coeficientul de corelație = 0,99 – 0,7 (interdependență statistică puternică);

– coeficientul de corelație = 0,69 – 0,5 (interdependență statistică medie);

– coeficientul de corelație = 0,49 – 0,2 (interdependență statistică slabă);

– coeficientul de corelație = 0,19 – 0,09 (interdependență statistică foarte slabă);

– coeficientul de corelație = 0,00 (corelație nu există).

Putem să adoptăm și noi acest etalon mai ales în studiul procesului instructiv-educativ.

Cercetările de bază s-au efectuat în cadrul AMTAP și USEFS (Chișinău) în anii de studii 2016-2021. În cadrul experimentului pedagogic au participat 24 de studenți ai AMTAP. În grupa experimentală activitatea s-a axat pe introducerea în procesul educațional a unor **mijloace și metode special selectate de educație fizică** cu orientare profesională, a unor complexe speciale de exerciții fizice și a unui sistem de **training mintal**. Toate acestea contribuie la dezvoltarea mai eficientă a aptitudinilor fizice și a calităților importante din punct de vedere profesional, la îmbunătățirea sănătății și prevenirea bolilor profesionale. Aceasta este principala metodă prin care a fost dezvăluită eficacitatea mijloacelor și metodelor de influență pedagogică propuse, ipoteza de lucru despre eficacitatea metodologiei dezvoltate a fost respinsă sau confirmată. În timpul experimentului, principalele sarcini ale studiului au fost rezolvate.

Etapele cercetării

• **În cadrul primei etape** de cercetare preliminară (2016-2017) s-a efectuat o generalizare a materialului factologic, a programelor de învățământ la specialitatea *Canto*, a modului de predare a cursului teoretic și practice, a sistemelor de evaluare a cunoștințelor teoretice și practice ale studenților la această specialitate, a necesității introducerii în planul de studiu a unui program de PFPA.

• Analiza literaturii pedagogice, metodice și de specialitate la tema de teză, ne-a permis să stabilim și să argumentăm laturile de bază ale conținutului activității de optimizare a pregătirii studenților de la facultatea *Arta Muzicală, specialitatea canto de estradă și jazz*, să stabilim necesitatea introducerii unui nou Model mai amplu și mai bine structurat și să elaborăm în contextul PFPA a unui program de studiu axat pe metode de training mintal.

• Au fost studiate dificultățile cu care se confruntă profesorii și studenții în procesul de predare a cunoștințelor teoretice și practice, a evaluării obiective a acestor cunoștințe, a fost

analizat modul de predare a cunoștințelor teoretice și sistemul de optimizare utilizat pentru notarea cunoștințelor teoretice și practice, s-au stabilit parametrii de bază și criteriile de apreciere ale acestei activități.

Etapa a doua – experimental-formativă (2018-2019). În scopul adoptării procesului instructiv-educativ și de optimizare a sistemului de predare a cunoștințelor teoretice și practice la specialitatea *Canto*, a fost introdusă prima variantă a programului de optimizare a pregătirii studenților prin metoda utilizării PFPA și a trainingului mintal. La această etapă a fost stabilit, prin intermediul programului introdus, nivelul de cunoștințe teoretice și practice al studenților în urma utilizării cursului prin metoda analizei calității rezultatelor obținute de studenții grupei de experiment în comparație cu studenții din grupa martor.

În cadrul etapei a treia, de finisare (2019-2021), au fost sistematizate și prelucrate datele experimentului pedagogic. În mod concret, a fost efectuată aprecierea elaborării:

a) a unui curriculum mai eficient;

b) a unui ghid;

c) de asemenea, s-a apreciat funcționalitatea operabilității programului de optimizare a pregătirii studenților prin utilizarea PFPA și a trainingului mintal în conformitate cu planul de învățământ.

Rezultatele aprecierii au fost prelucrate prin metodele matematico-statistice și interpretate prin comparațiile analitice respective vizând nivelurile calitative obținute de către studenții grupelor experimentale și martor în pregătirea lor.

Ca urmare a rezultatelor obținute în urma acestor cercetări, au fost implementate în procesul instructiv-educativ al disciplinei *Canto* modificările curriculare propuse de noi, cursul în format nou, având în structura sa introdus programul optimizat al pregătirii teoretice și practice a studenților instituțiilor de învățământ artistic prin utilizarea PFPA și trainingului mintal.

Materialele parțiale ale cercetării au fost comunicate în cadrul manifestărilor științifice (USEFS, Chișinău, 2016, 2017, 2018; AMTAP, Chișinău, 2018, 2019, 2020, 2021).

Unele articole publicate în revistele de specialitate servesc ca material metodic în rândurile specialiștilor domeniului, iar cursul teoretic și în special programul de optimizare a pregătirii studenților prin utilizarea PFPA și trainingului mintal, sunt în prezent utilizate la facultatea de specialitate.

2.2. Opinia specialiștilor din domeniu cu privire la utilizarea pregătirii fizice profesional-aplicative și trainingul mintal în instituțiile de învățământ artistic

În scopul obținerii informației privind optimizarea conținutului curriculumului la specialitatea, *Canto* și perfecționării procesului de PFPA a studenților vocaliști din cadrul facultății Arta Muzicală din sistemul de învățământ artistic superior (AMTAP) din Chișinău, se adresează cu rugămintea de a răspunde la următoarele întrebări:

Întrebarea 1. *Ce studii sunt necesare?*

Studii medii generale	0%.
Studii medii profesionale	1%.
Studii superioare profesionale	39%.
Două și mai multe (superioare, masterat, doctorantura)	60%.

Din rezultatele anchetării desprindem că un număr mare de reprezentanți (60%) sunt de părerea că, pentru a activa în domeniul respectiv, sunt necesare două și mai multe studii superioare, accentuându-se pe calitatea studiilor. Dezvoltarea multilaterală presupune acumularea diverselor abilități și competențe, care formează, dar, în același timp, și stimulează reliefa personalității interpretului (Figura 2.1).

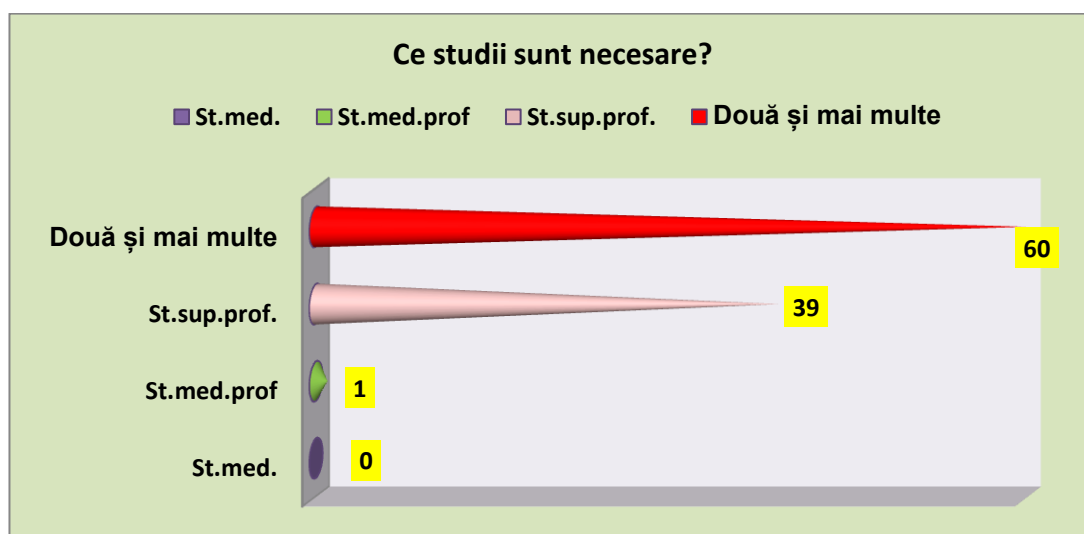


Fig. 2.1. Studii necesare interpreților vocaliști

Întrebarea 2. *Ce organizații, instituții prestează locuri de muncă pentru vocaliști?*

Afacere individuală-----	5%.
Instituții (până la 40 persoane)-----	60%.
Organizații (până la 300 persoane)-----	20%.
Organizații mari (mai mult de 400 persoane)-----	15%.

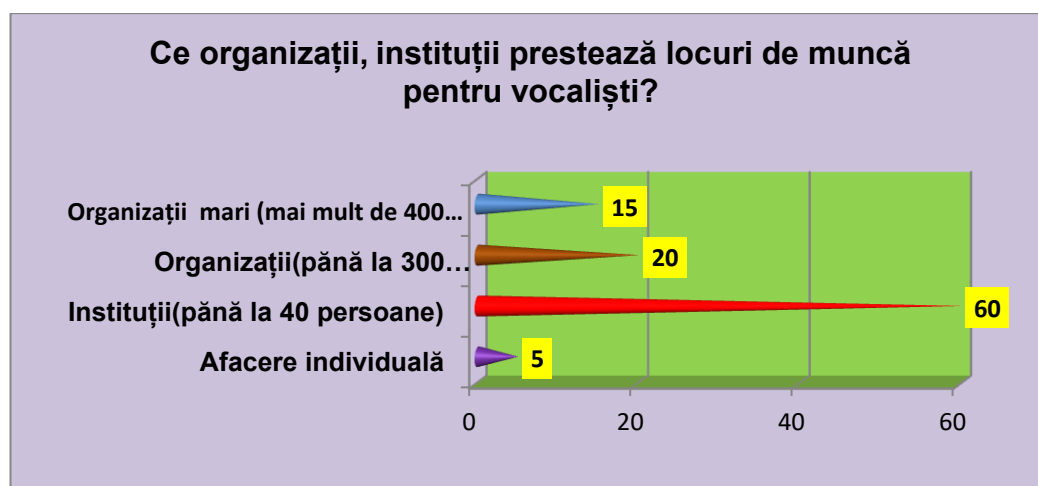


Fig. 2.2. Organizații, instituții care prestează locuri de muncă pentru vocaliști

După rezultatele anchetării, un număr mare de reprezentanți licențiați ai acestei profesii (60%) se angajează în organizații mici particulare sau de stat, unde numărul angajaților nu este mai mare de 35-40 persoane, dar aceasta nu exclude angajarea vocaliștilor în organizații cu un număr mare de angajați (100-300 persoane). Formatul instituțiilor nu are efect amplu asupra dezvoltării personalității interpretului (cu excepția cazurilor individuale) (Figura 2.2).

Întrebarea 3. *Satisfacție în alegerea profesiei.*

Intenționez să-mi schimb profesia----- 25%.

Nu m-am hotărât -----50%.

Am de gând să-i dedic acestei profesii toată viața-----25%.

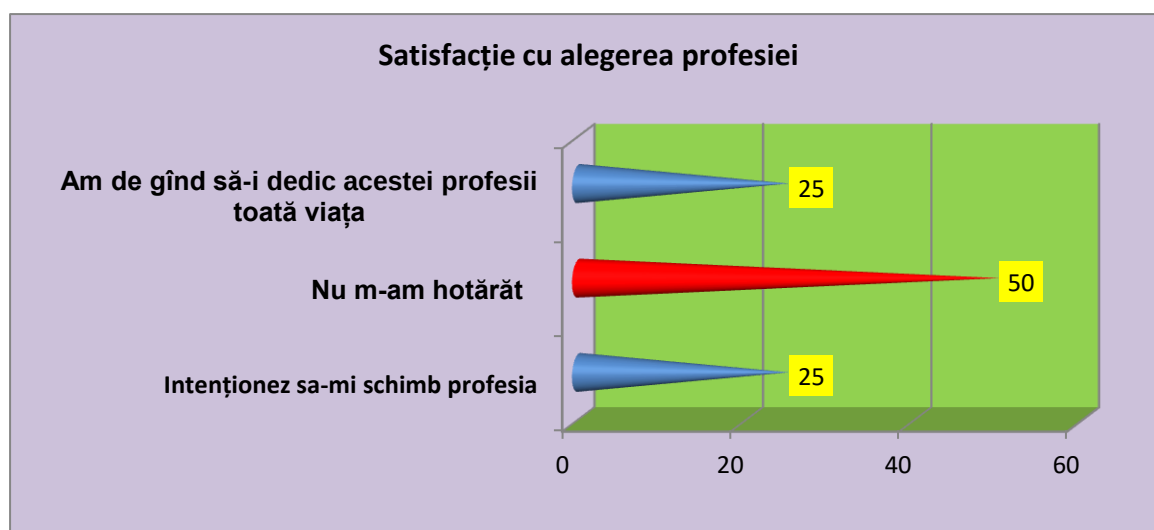


Fig. 2.3. Satisfacție în alegerea profesiei

Rezultatele chestionarului arată că 25% din cântăreți intervievați din diverse motive intenționează să-și schimbe profesia și să se regăsească într-o altă sferă, 50% din cei care au fost intervievați nu sunt hotărâți ce o să facă mai departe, și doar 25% doresc să-și dedice acestei

profesii toată viața. Incertitudinea respectivă se datorează graficului și implicării glisante a interpreților în diverse activități artistice. Sezonieritatea este elementul cheie care creează debalansarea deciziei de a profesa în sectorul respectiv (Figura 2.3).

Întrebarea 4. *Cât de solicitată este această profesie?*

Puțin solicitată-----5%.
Destul de solicitată-----15%.
Foarte solicitată-----80%.

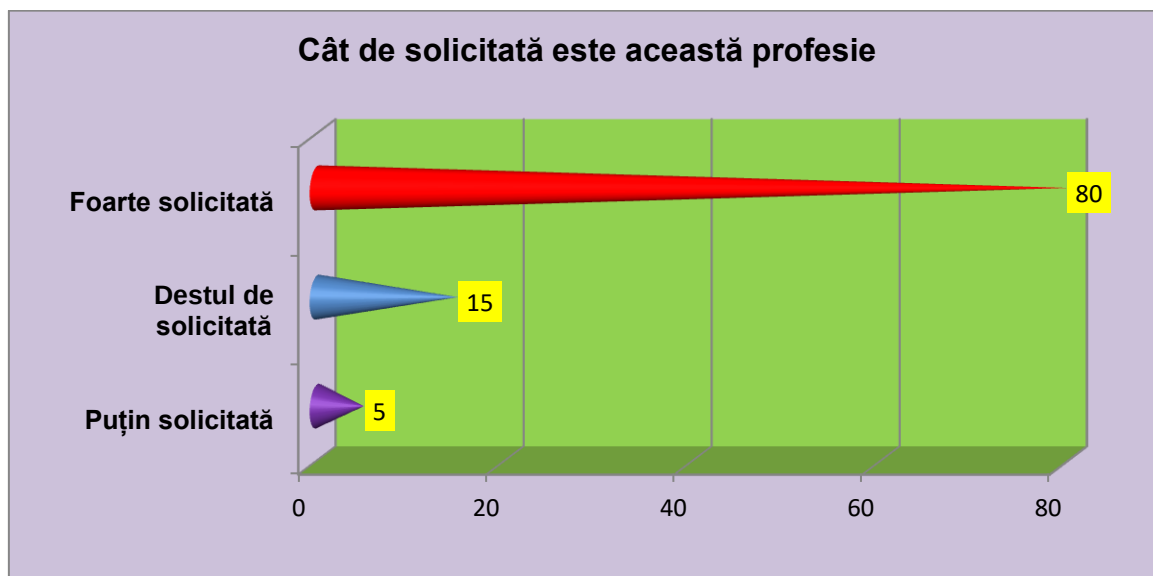


Fig. 2.4. Cât de solicitată este profesia

În prezent, această profesie este considerată foarte solicitată pe piața muncii. Multe companii și multe întreprinderi au nevoie de specialiști calificați în acest domeniu, deoarece industria se dezvoltă rapid, dar specialiștii sunt în pregătire în instituțiile de învățământ artistic (80%). Meseria de artist prinde priză la tinerii vocaliști care urmează să-și aleagă o profesie. Caracterul artistic, posibilitățile de a deveni cunoscut pe arena muzicală națională și internațională creează premisele perfecte pentru alegerea meseriei respective (Figura 2.4).

Întrebarea 5. *Posibilitatea dezvoltării carierei.*

Minimalele posibilități în dezvoltarea carierei----- 25%.
Posibilitățile sunt suficiente----- 25%.
Mari posibilități în dezvoltarea carierei----- 50%.

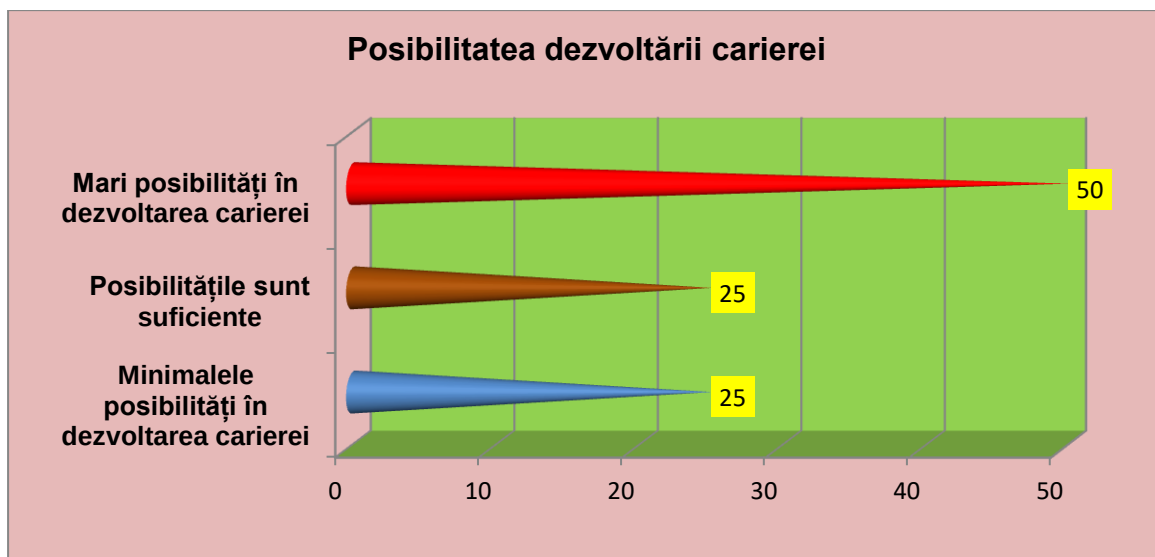


Fig. 2.5. Posibilitatea dezvoltării carierei

Rezultatele chestionarului arată că vocaliștii au minime posibilități în dezvoltarea carierei (25%), aceasta nu depinde de ei, doar că această profesie nu dispune de un sistem, un plan strategic de dezvoltare a carierei (Figura 2.5).

Întrebarea 6. *Cui i se potrivește această meserie?*

Femeilor -----65%.

Bărbaților-----20%.

La fel li se potrivește-----15%.

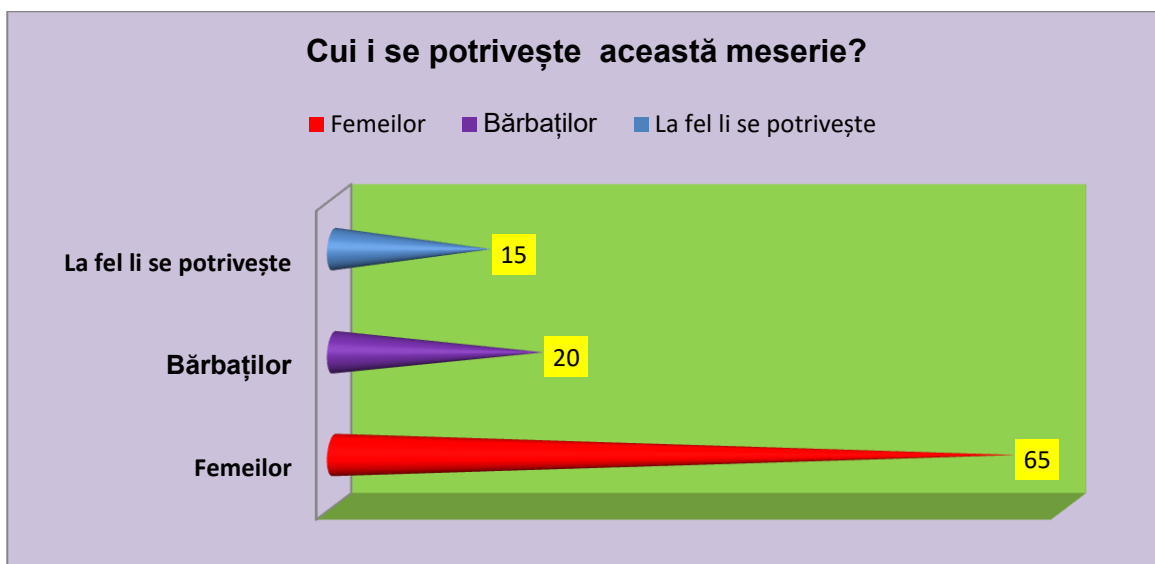


Fig. 2.6. Cui i se potrivește această meserie?

Rezultatele chestionarului arată că această meserie mai bine li se potrivește femeilor (65%), dar nu există astfel de factori care să interzică ca bărbații să lucreze ca cântăreți.

Meseria de artist – interpret are un caracter unisex, fapt ce permite profesarea atât de bărbați, cât și femei. Este important de menționat că ambele categorii de interpreți trebuie să depună muncă și silință în vederea consolidării și dezvoltării capacităților și competențelor muzicale (Figura 2.6).

Întrebarea 7. *Cu privire la forma de activitate.*

Predominant activitate fizică-----20%.

Fizic și intelectual -----60%.

Exclusiv muncă intelectuală-----20%.

Rezultatele chestionarului arată că această meserie presupune o activitate fizică cu o pondere de 20%. Cântărețul trebuie să aibă o pregătire fizică excelentă, o rezistență și o sănătate bună. Activitatea fizică și intelectuală care implică diverse dansuri, coregrafie în cadrul spectacolelor trebuie să completeze numărul artistic, creând o simbioză între dans și cântec, în proporție de 60% (Figura 2.7).

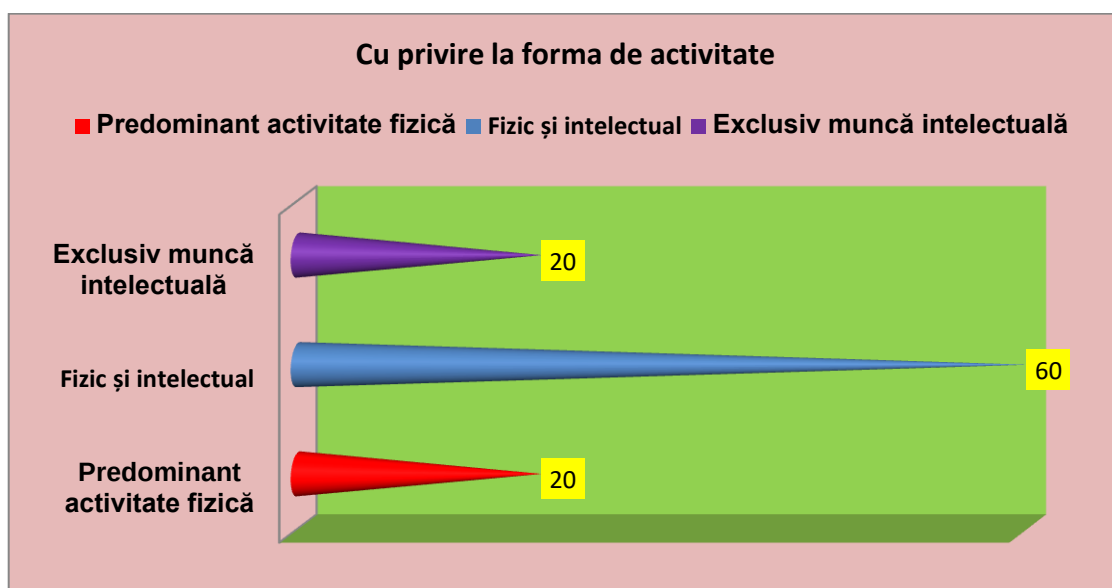


Fig. 2.7. Cu privire la forma de activitate prestată

Întrebarea 8. *Oportunitatea de activa individual*

Permite parțial, numai activitatea în organizații24%.

Permite să obții doar bani în plus26%.

Permite complet să muncești individual50%.

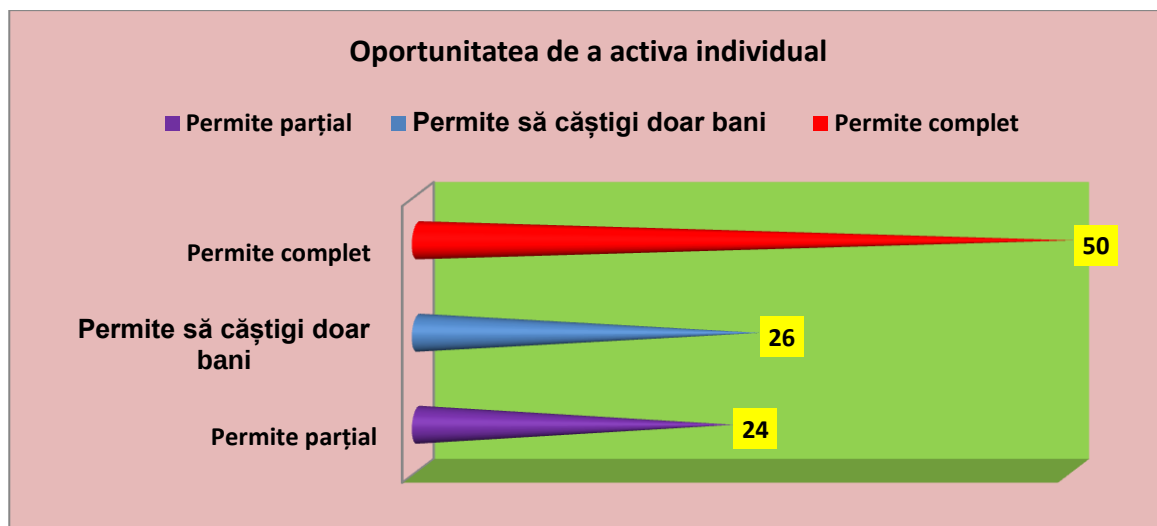


Fig. 2.8. Oportunitatea de a activa individual

Rezultatele chestionarului arată că această meserie presupune o activitate individuală (50%), dar este permisivă și forma de activitate în organizații, instituții etc. (Figura 2.8).

Întrebarea 9. *Este necesară elaborarea profesiogramei vocaliștilor?*

Nu 5%.
 Greu de răspuns 10%.
 Da 85%.

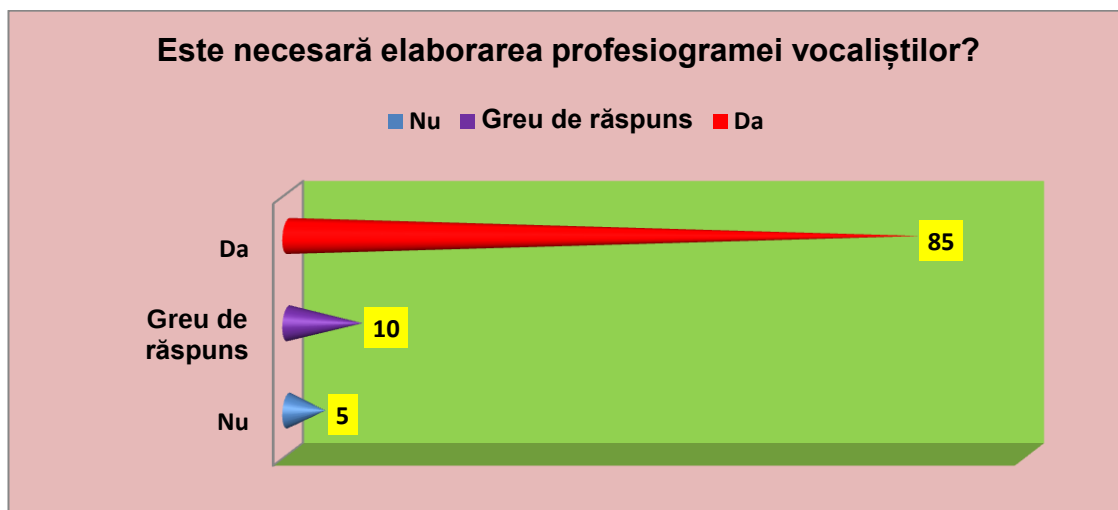


Fig. 2.9. Este necesară elaborarea profesiogramei vocaliștilor?

Majoritatea respondenților sunt familiarizați cu **necesitatea elaborării profesiogramei vocaliștilor** (85%), fapt care certifică aplicarea în cercetare a profesiogramei (Figura 2.9).

Întrebarea 10. *Este necesar Ghidul „PFPA și training mintal”?*

Da95%
 Nu4%
 Greu de răspuns1%

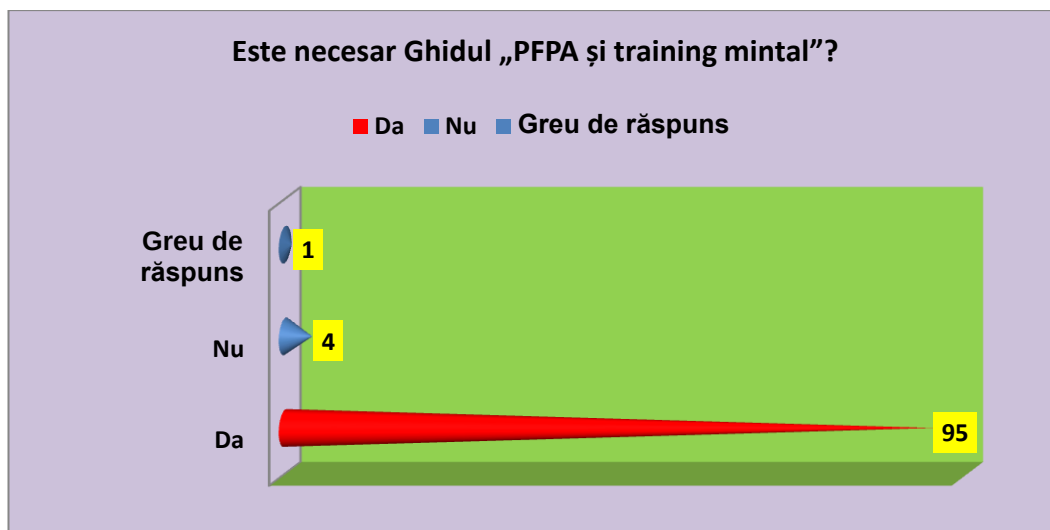


Fig. 2.10. Este necesar Ghidul „PFPA și training mintal”?

Majoritatea respondenților sunt de părerea că este necesară aplicarea Ghidului „PFPA și training mintal” în cadrul pregătirii interpreților vocaliști – 95% (Figura 2.10).

Întrebarea 11. *Înainte încălzirii vocale trebuie folosită PFPA?*

Da97%

Nu1%

Greu de răspuns.....2%

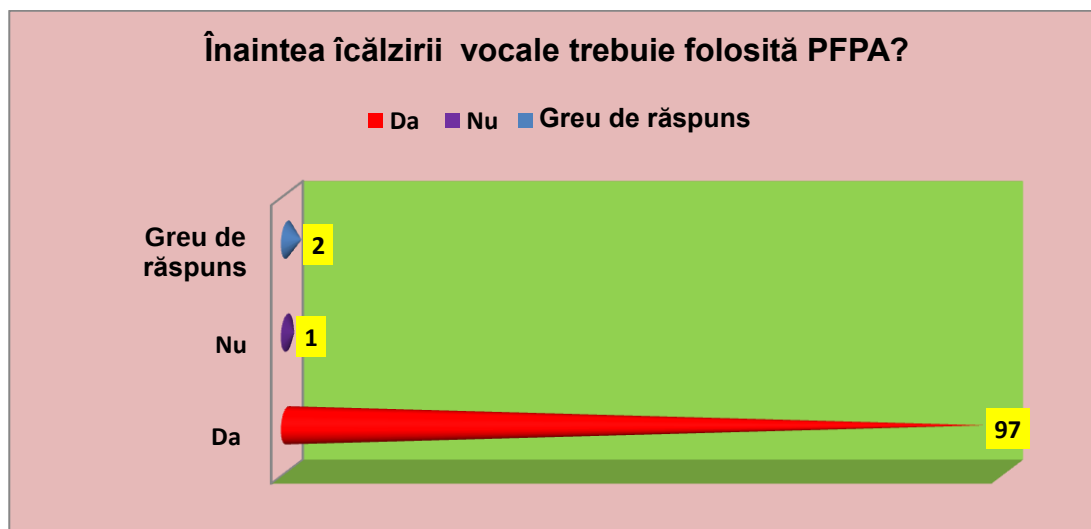


Fig. 2.11. Este necesară pregătirea fizică profesional-aplicativă înainte încălzirii vocale?

Aproape toți respondenții sunt de părerea că este necesară utilizarea PFPA înainte de încălzirea vocală – 97% (Figura 2.11).

Întrebarea 12. *Este necesar un program special de încălzire a vocii prin vocalize și mijloace privind pregătirea morfofuncțională a organismului?*

Da92%

Nu3%

Greu de răspuns.....5%

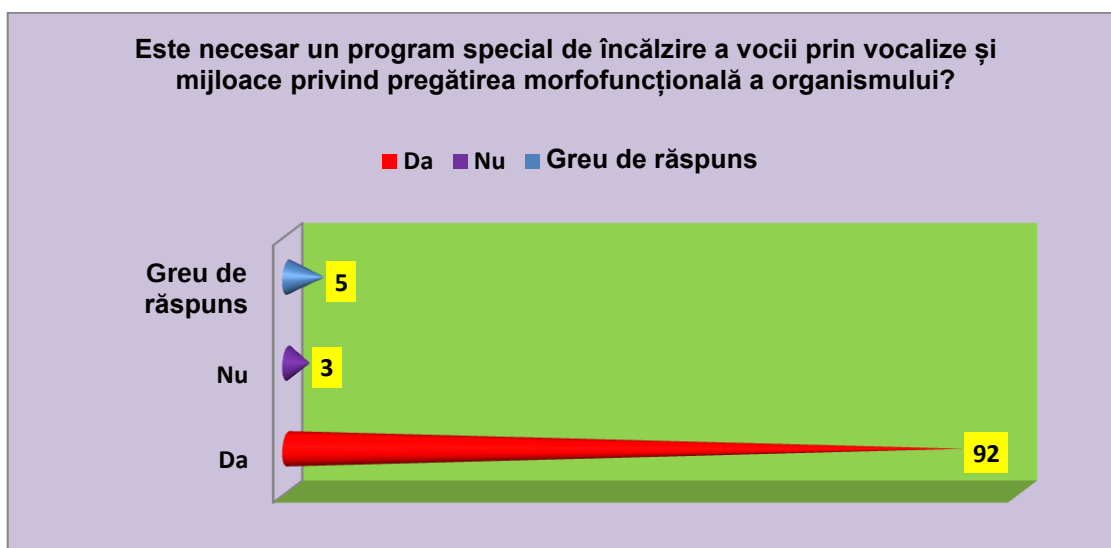


Fig. 2.12. Este necesar un program special de încălzire?

Respondenții în proporție de 92% sunt de părerea că este necesar de elaborat un program integrat de pregătire PFPA (Figura 2.12).

Întrebarea 13. *Este important a utiliza treningul mintal în PFPA?*

Da97%

Nu1%

Greu de răspuns.....2%

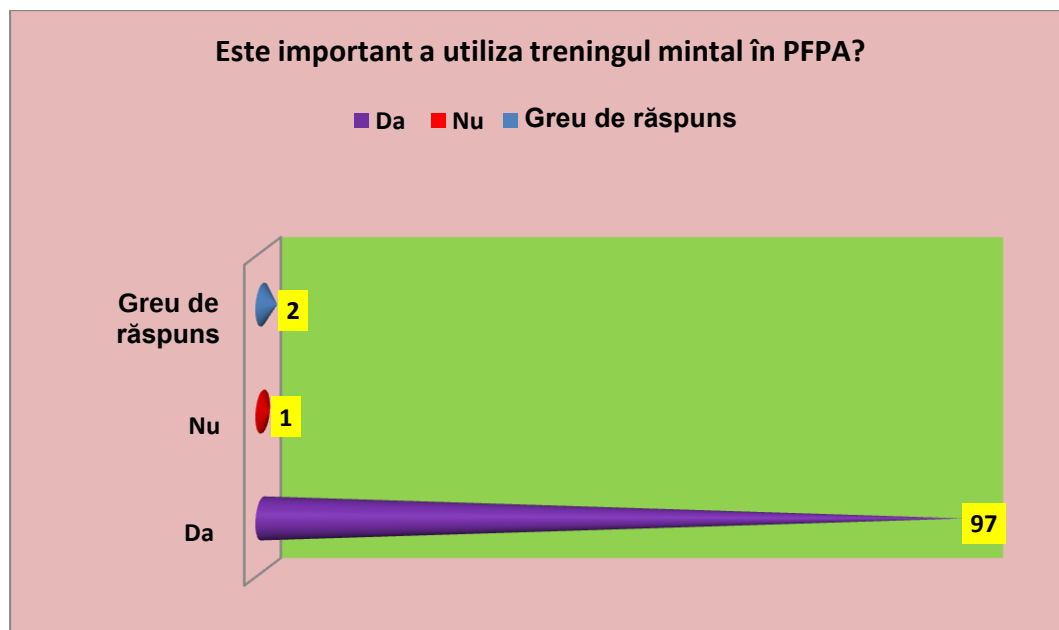


Fig. 2.13. Importanța utilizării treningului mintal în PFPA

Specialiștii din domeniu intervievați au menționat ca oportună ideea de utilizare a antrenamentului mintal ca și metodă de pregătire a vocaliștilor – 97% (Figura 2.13).

Concluzii

Majoritatea respondenților sunt familiarizați cu **necesitatea elaborării profesiogramei vocaliștilor** (85%), fapt care certifică aplicarea acesteia.

Procentajul de respondenți cu privire la necesitatea elaborării curriculumului axat pe PFPA a fost de 92%, fapt ce demonstrează că, atât specialiștii cât și absolvenții, au solicitat schimbarea vechiului curriculum.

Este clar că, odată cu necesitatea schimbării curriculumului, va fi necesar a elabora un ghid care va cuprinde mijloace PFPA și training mintal în corespundere cu noul program (curriculum).

2.3. Elaborarea structurii experimentale (a profesiogramei pentru vocaliști)

În pedagogia muzicală a învățământului superior în ultimul deceniu, conceptul de metodologie a fost stabilit ca o ramură a cunoștințelor care concentrează principiile (metodele) de înțelegere a conținutului subiectului activității profesionale. Un aspect esențial al dezvoltării profesionale a unui muzician-profesor la o instituție de învățământ artistic superior este legat de specificul pregătirii individuale a studentului la clasa de canto și nu numai (deoarece în cercetarea noastră s-a accentuat pregătirea conform aspectelor de PFPA și a celor mintale) [130, 167, 168, 174, 177].

Noțiunea de profesiogramă (*din lat. professio – meserie, gramma-scriere*) reprezintă o descriere a caracteristicilor unei anumite profesii, care relevă specificul muncii profesionale și cerințele care se aplică unui specialist [167]. Aceasta include o descriere a activităților specifice și a condițiilor tehnice, socio-economice de muncă, precum și cerințele psihofiziologice ale profesiei. Cert este că valoarea profesiogramei este foarte mare prin sprijinirea unui individ în conturarea alegerii unei profesii potrivite calităților personale și cunoștințelor de profil. Nu orice persoană este potrivită pentru suplinirea unei funcții sau chiar profesii. Studiile privind activitățile profesionale ale vocaliștilor sugerează că impresia (produsul prestației scenice a interpretului asupra publicului) depinde nu numai de voce și pregătirea tehnică a cântărețului, dar și de atmosfera psihologică pe care o poate crea prin interacțiunea cu publicul. Octav Cristescu remarcă următoarele: „Publicul nu are nevoie de mașini cântătoare, ci de oameni vii, de cântăreți pătrunși de voință, gândire, sensibilitate și de toate sentimentele care caracterizează viața. Interpretul prin activitatea lui, are un rol puternic și îndeplinește o înaltă misiune social-culturală. El este un element de seamă în societate, un adevărat educator și îndrumător” [25, p. 93]. Pentru

a crea sau a produce o imagine creativă, vocalistul modern trebuie să aibă un bagaj teoretic adecvat, care cuprinde istoria apariției diferitelor direcții muzicale, tehnică vocală de calitate, rezonanță naturală, respirație corectă, componente de actorie, precum și pregătire psihologică și fizică [8, 12, 22, 51]. În elaborarea conținutului pregătirii teoretico-practice a studenților vocaliști necesită atenție aspectele legate de specificul solicitărilor psihofizice ale personalității, condițiile concrete de muncă, conținutul muncii, precum și caracteristicile domeniului de activitate.

Principiile metodologice de elaborare a profesiogramelor

Se disting următoarele principii metodologice de elaborare a profesiogramelor:

a) coerența profesiogramei – ar trebui să reflecte specificul și semnificația unei anumite poziții în structura de pregătire, precum și posibilul traseu profesional al angajatului;

b) integritate-evaluarea și analiza calităților importante ale activității din punct de vedere profesional ar trebui realizate în aspectele psihofiziologice, informaționale și mintale ale personalității;

c) practicitate – rezultatele studiilor de testare ar trebui prezentate în termeni folosiți în direcția practică a psihofiziologiei aplicate, iar metodele instrumentale ar trebui să fie evaluate pe cât posibil pentru a fi utilizate (vezi curriculum anexat);

d) principii științifice și concepte moderne – metodologia de cercetare ar trebui dezvoltată ținând cont de cele mai noi concepte, metode și competențe științifice (fundamentale, generale și specifice);

e) eficiență – ca urmare, ar trebui propusă o soluție practică privind particularitățile ce asigură succesul într-un mediu de piață competitiv.

În continuare, se oferă profesiograma interpretului vocalist, care a fost elaborată de către noi în baza rezultatelor cercetărilor desfășurate [130, 168, 174, 177].

Această profesiogramă a fost elaborată în baza anchetării și chestionării profesorilor, studenților și absolvenților profesiei date.

Ținând cont de principiile metodologice de elaborare a profesiogramelor, am elaborat structura și elementele definitorii ale profesiogramelor (Figura 2.14).

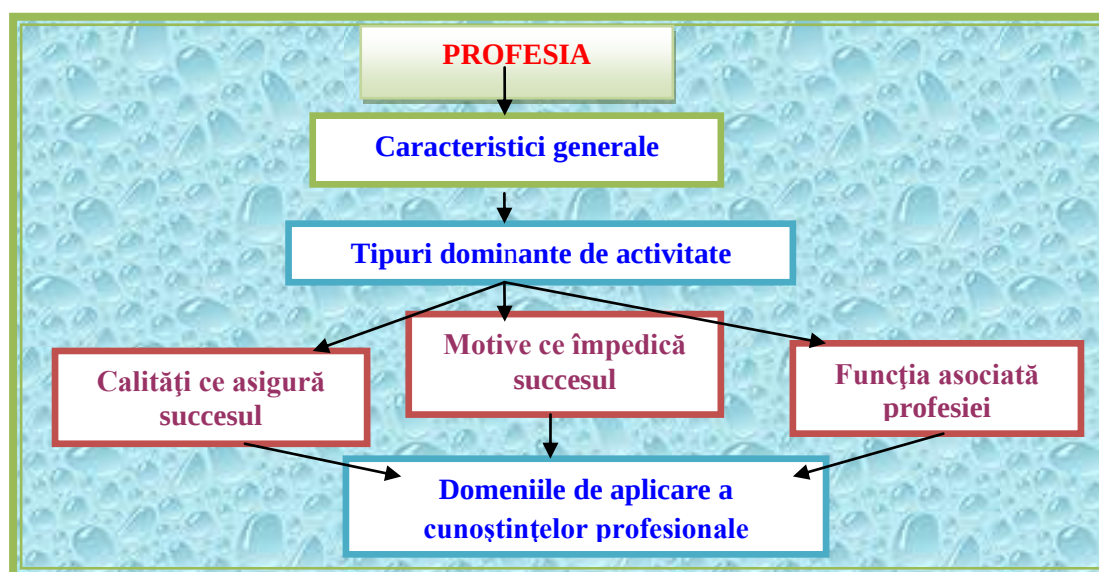


Fig. 2.14. Structura și elementele definitorii ale profesiogramelor (elaborată de autor)

Elaborarea profesiogramei

Din prisma noastră de cercetare, profesiograma capătă valoare numai în măsura în care anumite competențe ale profesiei pot fi educate, influențate și optimizate prin conținuturi educaționale ale pregătirii profesionale, creative. Principalul mod de a descrie o profesie este prin profesiogramă, care, în prezent, este folosită la alegerea unei profesii. În speță, reprezintă descrierea unui sistem de caracteristici care prezintă o anumită profesie și include o listă de cerințe și norme impuse de această profesie sau specialitate unui angajat. În baza examinării literaturii din domeniu [130, 168, 174, 177], a fost elaborată profesiograma pentru vocaliști (Tabelul 2.1).

Tabelul 2.1. Profesiograma pentru vocaliști (elaborată de autor)

Caracteristici generale		
Denumirea profesiei	Solist vocal	
Metoda dominantă de gândire	Adaptare, coordonare	
Domeniul cunoștințelor de bază și nivelul lor	Nr.1./ nivel înalt	Istoria muzicii, culturologia, solfegiu, teoria muzicii, arta vorbirii, pedagogia, arta actorului, psihologia, arta dansului, anatomia, limbi străine, pedagogia artelor, lucru în studio
	Nr.2./nivel foarte înalt	Tehnica vocală, pregătire fizică, simțul ritmului, dicția, respirația corectă, sensibilitatea auzului
	Nr.3./înalt teoretic	(Utilizarea în practică a cunoștințelor)
Domeniul profesional	Muzica. Cultura.	
Interacțiunea interpersonală	Frecvente după modelul „alături, împreună”	
Interesul	Dominant	artistic
	Suplimentar	antreprenoriat
Condițiile de muncă	în săli de concert, în aer liber, turnee, deplasări... activ	

Tipuri dominante de activitate

- exprimarea (transmiterea) ideii muzicale prin intermediul vocii și cu utilizarea diferitor tehnici de interpretare;
- interpretarea în public pe scena de concert și estradă etc.;
- prezentarea lucrării interpretate cu profunzime emoțională prin utilizarea artei vocale, artei dansului, măiestriei artistice;
- interpretarea pieselor muzicale de diverse stiluri, genuri;
- participarea în organizarea și desfășurarea programelor de concert;
- participarea live în concerte, spectacole, festivaluri, proiecte muzicale;
- participarea în calitate de solist-vocalist; artist al ansamblului vocal; artist al ansamblului vocal-instrumental;
- transmiterea diferitor emoții, sentimente prin intermediul intonațiilor vocale și tehnicii interpretative;
- promovarea unui stil interpretativ propriu;
- preocuparea permanentă de asimilarea corectă a unor lucrări muzicale noi, de pregătire a acestora prin efortul personal susținut, pentru atingerea nivelului calitativ necesar prezentării în public, în fața unui auditoriu divers. „El” demonstrează bune capacități de comunicare, lucru în echipă și este preocupat permanent de imaginea personală, de PFPA (Pregătirea Fizică Profesional-Applicativă), de starea proprie de sănătate pentru asigurarea longevității vocii „instrumentului viu” și crearea premiselor unor prestații artistice de calitate;
- implicarea în cadrul unor manifestări muzicale și de divertisment, în cluburi, baruri, restaurante și diverse unități în care se desfășoară activități recreative, în cadrul unor evenimente organizate de instituții (lansări de produse, premieri, gale, sărbători populare, aniversări ale unor diverse evenimente locale/naționale, târguri, expoziții, serbări câmpenești, spectacole de revistă, sau de către persoane particulare (nunți, botezuri, aniversări, petreceri diverse) etc.;
- dezvoltarea permanentă a capacității de reproducere corectă a diverselor melodii, folosind auzul, simțul ritmic, capacitate de controlare conștientă a respirației și de emisie artistică a sunetului, rezistență la efort fizic, capacitate de maximă concentrare psihică, concentrare interioară, sensibilitate, expresivitate artistică, naturalețe, inteligență interpretativă și spontaneitate, creativitate și capacitate de improvizare, autocontrol, echilibru personal și capacitate de depășire a emoțiilor, adaptabilitate în contexte diverse etc.

Calități ce asigură succesul

- | | |
|--|---|
| Competențe fundamentale: | <ul style="list-style-type: none"> – comunicarea la locul de muncă; – munca în echipă; – planificarea activității proprii; – asigurarea igienei vocale și a stării proprii de sănătate; – asigurarea performanței artistice; – realizarea activităților pre-spectacol; – realizarea strategiei interpretative a pieselor; – perfecționarea tehnicii vocale. |
| Calități de formare profesională: | <ul style="list-style-type: none"> – voință; – inteligență; – dragoste față de meserie; – răbdare; – sănătate fizică; – creativitate; – neostoită autoeducare; – tact și perseverență în urmărirea scopului propus. |
| Abilități specifice ocupației: | <ul style="list-style-type: none"> – disciplină; – comunicarea; – spirit de inițiativă; |

Motive ce împiedică succesul

- | | |
|--|---|
| Cauze ce împiedică activitatea normală: | <ul style="list-style-type: none"> – dezechilibrul psihoemoțional; – agresivitatea și egoismul; – lipsa capacităților muzicale; – lipsa capacităților artistice; – lipsa de inițiativă; – voință slabă; – invidie; – mândria. |
|--|---|

Funcția asociată profesiei: pedagog

Proiectarea:	– cunoașterea particularităților psihologice de vârstă; – cunoașterea mecanismelor, proceselor și secvențelor activității elevilor (studenților) privită ca proces psihologic de învățare; – transpunerea în performanțe și comportamente observabile a obiectivelor procesului de predare/învățare în domeniul muzical; – structurarea conținutului învățării pe categorii (cunoștințe, deprinderi, capacități) organizate potrivit logicii psihologice a procesului învățării; – adaptarea strategiilor didactice la particularitățile de vârstă.
Organizarea:	– comunicarea fluentă, dinamică și expresivă cu elevii (studenții) în timpul procesului de învățământ; – dirijarea activității de învățare a elevilor (studenților), controlul și orientarea prin mijloace de influențare externă a proceselor intelectuale (interne mentale) ale acestora; – autoreglarea comportamentului de predare în funcție de feedbackul primit de elevi (studenți); – diferențierea comportamentului de predare în funcție de particularitățile individuale și tipologice ale elevilor (studenților); – valorificarea interacțiunilor și a comunicărilor de grup în procesul de învățământ; – colaborarea cu diverse instituții școlare și instituții superioare de învățământ artistic pentru acordarea de ajutor în organizarea și dezvoltarea suportului școlar și universitar; – sprijin material și financiar etc.
Evaluarea:	– cunoașterea metodelor de evaluare orală; – cunoașterea metodelor de evaluare scrisă; – cunoașterea metodelor de evaluare practică; – elaborarea și utilizarea probelor standardizate de evaluare (probe, teste, chestionare); – traducerea în indicatori de evaluare a capacităților psihice complexe; – analiza psihologică a rezultatelor evaluării și elaborarea de explicații privind nivelurile de performanță atinse de elevi (studenți); – folosirea tehnicilor de investigație psihologică în evaluarea elevilor (studenților); – verificarea și evaluarea performanțelor realizate la un moment dat; – evaluarea exercitată în mod curent, operativ, real, permanent evidențiind rezultatele care se situează la nivelul previziunilor și așteptărilor.
Cunoașterea elevilor (studenților):	– cunoașterea elevilor (studenților) prin observarea comportamentului de învățare în timpul orelor; – cunoașterea elevilor (studenților) prin folosirea metodelor și tehnicilor de investigație psihopedagogică; – caracterizarea psihologică a elevilor (studenților) și întocmirea fișelor psihopedagogice; – cunoașterea și caracterizarea grupei de elevi (studenți) ca un grup social educațional.
Perfecționare, cercetare:	– studierea bibliografiei de specialitate, întocmirea de fișe bibliografice și tematice; – proiectarea, realizarea și valorificarea cercetărilor psihopedagogice concrete; – întocmirea rapoartelor de cercetare și a referatelor științifice; – participarea la sesiuni de comunicări științifice și acțiuni metodico/pedagogice; – analiza și valorificarea experienței proprii și a celorlalți pedagogi; – asistarea metodico-științifică a interpreților începători; – încurajarea cercetării științifice în muzică și a schimbului de informații de specialitate; – îmbunătățirea stării de sănătate a populației prin educație muzicală, alimentație rațională și mișcare.
Relaționarea cu mediul (social și profesional):	– comunicarea și direcționarea spre convergență a acțiunii acesteia cu acțiunea instituției de profil; – comunicarea cu colectivul didactic, cu conducerea instituției și cu alte structuri administrative; – autoevaluarea în funcție de semnalele primite din mediul înconjurător; – motivarea agenților social în susținerea învățământului profesional.
Auto cunoaștere:	– folosirea pregătirii psihologice în caracterizarea propriei personalități; – autodefinirea stilului interpretativ; – valorificarea autocunoașterii în dirijarea comportamentului profesional; – autocunoașterea și autocontrolul în funcție de informațiile provenite de la vocaliști; – autocunoașterea prin raportare la activitatea celorlalți pedagogi.

Continuare Tabelul 2.1.	
Domeniile de aplicare a cunoștințelor profesionale	
➤	colective vocal-instrumentale, ansambluri vocale, colective corale;
➤	teatre;
➤	case de cultură;
➤	studio;
➤	organizații sociale (centre de creație pentru copii etc.);
➤	radio, televiziune;
➤	instituții de învățământ medii și superioare de profil; instituții preșcolare;
➤	filarmonici.

S-a stabilit că procesul vocal-pedagogic din cadrul orele de curs cu fiecare student reprezintă o formă (sistem) artistică și didactică individuală empiric unic al formării profesionale a potențialului interpretativ coroborat cu aspecte de PFPA (Pregătirea Fizică Profesional-Applicativă) și mintale care servesc ca bază pentru viitoarea performanță profesională.

În acest sens, subiectul activității profesionale a unui interpret, axat pe sistemul artistic și didactic al procesului vocal și pedagogic dezvăluie o varietate de semnificații metodologice atât din punct de vedere teoretic, cât și în practica reflecției profesionale a conținutului obiectivizat al curriculumului elaborat în baza profesiogramei [8].

2.4. Conținutul activităților didactice, curricular-universitare, ale vocaliștilor în cadrul procesului instructiv-educativ

Procese de dezvoltare și actualizare ale sistemului de învățământ, care s-au intensificat în ultimii ani, au afectat direct și instituțiile de învățământ superior artistic. Instituțiile de educație a studenților au devenit cele mai eficiente instituții de învățământ pentru dezvoltarea înclinațiilor, abilităților și intereselor, autodeterminarea socială și profesională a acestora, deoarece pot asigura raționalizarea activităților profesionale, diferențierea și individualizarea educației pe baza variabilității programelor educaționale; dobândirea de cunoștințe la nivelul adecvat profesional.

Ideea fundamentală a întregului sistem de educație muzicală este formarea culturii muzicale, ca parte a întregii culturi spirituale a omului.

Modernizarea inovațională în domeniul învățământului superior artistic necesită într-un mod adecvat determinarea nivelului real și necesar de pregătire profesional-aplicativă a absolvenților vocaliști, corespondența lui cu cerințele pieței de muncă, de aceea este necesară introducerea corectărilor și modificărilor curriculare.

Inovația pedagogică vizează multiple aspecte ale învățământului și poate avea o sferă de cuprindere mai mare (la nivelul sistemului sau al unei discipline, în domeniul organizării sau al tehnologiei didactice) ori mai redusă (în profil teritorial, la nivelul unității de învățământ sau chiar la nivel individual). În cazul nostru este vorba de programul nou elaborat, destinat vocaliștilor.

Programul de lucru al disciplinei *Canto* este conceput pentru a implementa cerințele de stat pentru conținutul și nivelul minim de pregătire a absolvenților vocaliști. Este compilat în conformitate cu standardul de învățământ profesional universitar, ca mijloc de predare a vocalului perfect, care determină pregătirea profesională a studenților, dezvoltarea abilităților vocale și tehnice, în măsura necesară viitoarei activități.

Desfășurarea demersului didactic trebuie axată pe cel ce învață. Aceasta înseamnă că studentul și competențele lui se află pe prim-plan în procesul de predare-învățare-evaluare. În procesul educațional se va ține cont atât de standardele profesionale din domeniu cât și de capacitățile individuale ale studentului.

Viitorul interpret trebuie să posede un spectru larg de cunoștințe și deprinderi care îl vor ajuta în activitatea de sine stătătoare în calitate de solist, participant al ansamblului vocal de estradă și jazz, precum și profesor de canto. Activitatea profesională a cântărețului necesită transmiterea nemijlocită a emoțiilor, a conținutului artistic al lucrărilor interpretate prin voce, cuvânt, gest, mișcare scenică. Interpretul-vocalist trebuie, de asemenea, să aibă deprinderi de lucru cu microfonul, să cunoască principiile de bază ale procesului de înregistrare în studio, să posede cunoștințe în domeniul complexului de discipline ce țin de modulul psihopedagogic etc.

Disciplina *Canto* este într-o relație interdisciplinară cu alte discipline din Planul de învățământ, cum ar fi *Arta vorbirii*, *Arta actorului*, *Ansamblul vocal*, *Mișcarea scenică și dans*, *Lucrul în studio*, *Stilistica interpretării vocale*, *Solfegiu*, *Practica artistică*, *Psihologia*, *Pedagogia*, *Pedagogia artelor*, *Metodica predării disciplinei de specialitate* ș.a.

Scopul programului: utilizarea abilităților dobândite în procesul de învățare în activitatea de concert; formarea unei culturi a performanței vocale și artistice.

Reieșind din cercetările noastre și din capitolul de pregătire fizică profesional-aplicativă, se pot prevedea modificări curriculare adoptate în planul disciplinei canto, cum ar fi: încălzirea și fortificarea mușchilor implicați în emisia sunetului, exerciții de dezvoltare a mușchilor aparatului fonoarticular, miogimnastica, gimnastica corporală, exerciții respiratorii, exerciții de refacere după efort (concert) etc.:

1. Programa veche, curriculumul (2014) standard, după care în cercetarea noastră a studiat grupa martor conține metode și procedee clasice de predare specifice domeniului.

2. În curriculumul nou elaborat în 2019, aplicat de grupa experimentală, au fost introduse metode și mijloace ale PFPA și trainingului mintal.

Introducerea modificărilor în curriculum nou s-a realizat în urma aplicării chestionarului, profesiogramei și a modelelor de încălzire: teoretico-praxiologic și mixt. Necesitatea îmbunătățirii și implementării ulterioare a PFPA în procesul de învățământ este determinată de următoarele motive și circumstanțe:

- însușirea și realizarea abilităților profesionale ale vocaliștilor depinde de capacitățile funcționale ale corpului, care are o bază naturală, de gradul de dezvoltare a abilităților fizice ale individului, de diversitatea și nivelul de dezvoltare a calităților motrice;
- cu toate că ponderea efortului muscular în productivitatea activității nu este la nivel maxim, activitatea solistului vocal depinde mult de capacitățile fizice;
- prevenirea posibilelor efecte negative în timpul activității profesionale se poate realiza printr-un nivel de pregătire motrice înaltă a individului;
- tendințele progresului social și tehnologico-științific, nu eliberează solistul vocal de a-și dezvolta și îmbunătăți constant capacitățile fizice prin metodele și mijloacele PFPA.

Importanța încălzirii soliștilor vocali prin mijloace de PFPA

În cercetarea noastră sunt expuse exerciții fizice și modelul teoretico-praxiologic de încălzire pentru soliști vocali, scopul fiind pregătirea aparatului locomotor și fonator pentru o activitate adecvată.

Activitatea artistică presupune și posibilități de integrare și perfecționare a personalității. Actualmente în societatea contemporană apar tot mai mult metode inovaționale de formare a competențelor profesionale și a capacităților creative, oferind astfel viitorilor vocaliști posibilitatea de autorealizare și autoeducare, raționalizare și autocunoaștere, dezvoltându-și lumea interioară. De exemplu, cercetătorii [55, 56, 62, 135, 154] au elaborat un set de exerciții vocale și exerciții fizice în scopul pregătirii aparatului vocal pentru activitate. În comparație cu capacitățile vocale, premisele funcționale se manifestă prin mișcări (gesturi, mimică, poziția de bază, deplasare scenică etc.), care se formează în procesul de studiu al tinerilor vocaliști.

Metoda complexă de pregătire fizică și vocală constituie gimnastica corporală și a organelor care participă la realizarea emisiei sunetului.

Pentru îmbunătățirea motricității generale și a mișcărilor fono-articulatorii se pot aplica o serie de exerciții care au o importanță deosebită nu numai pentru dezvoltarea emisiei sunetului, dar și pentru sănătatea organismului. Aceste exerciții urmăresc fortificarea trunchiului, a gâtului și a membrelor etc. Întotdeauna exercițiile fizice generale trebuie asociate cu cele de respirație.

Scopul exercițiilor fizice generale este de a ușura desfășurarea unor mișcări complexe ale diferitelor grupe de mușchi care iau parte la activitatea de respirație și la funcționarea aparatului fono-articulator. Se disting doua categorii mari 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.

În cazul exercițiilor fizice generale este indicat ca fiecare mișcare să fie executată în mod ritmic, ceea ce va ușura introducerea ritmului la nivelul vorbirii.

În procesul de emisie vocală sunt implicate diverse grupe musculare care pot fi divizate 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 articular/locomotor a căror funcție constă în transformarea sunetului emis în vorbire clară [170, 171]. De obicei, orele încep cu încălzirea vocii îndeplinindu-se 2 funcții primare: 1) încălzirea prin exerciții fizice a aparatului vocal și a mușchilor implicați în procesul de emisie; 2) dezvoltarea abilităților vocale, atingerea sunetului calitativ și melodios. De exemplu, pentru a elibera tensiunea din mușchii interni și externi: a) număratoarea la 4: inspirăm – ducem capul pe spate, menținem poziția – capul drept, expirăm – ducem capul înainte – în jos; b) număratoarea la 4: mișcări circulare cu capul (lent); c) număratoarea la 4: înclinarea capului spre dreapta, apoi stânga și invers (varianta 1 – privirea în jos, varianta 2 – privirea în sus); d) număratoarea la 4: înclinăm capul spre umărul stâng, revenim în poziția inițială, apoi înclinăm capul spre umărul drept. Pentru dezvoltarea vederii periferice: număratoare la 8: privirea în sus – în jos, în dreapta – în stânga.

Pentru dezvoltarea organelor fono-articulatorii se recomandă o serie de exerciții pentru dezvoltarea mișcărilor expresivității faciale, linguale, mandibulare, labiale. Exercițiile de dezvoltare a expresivității faciale se fac în mod diferențiat, în funcție de caz (Figura 2.15).

Un șir de exerciții sunt menite pentru dezvoltarea mușchilor respiratori și dezvoltarea respirației. Exemple de exerciții pentru conștientizarea respirației totale:

- din culcat dorsal, mișcări respiratorii cu trimiterea aerului în zona intercostală, abdominală sau a plămânilor (în mod natural, spatele trebuie să atingă podeaua);
- privind în oglindă, mișcări respiratorii fără a umfla toracele și ridica umerii – încearcă să direcționezi tot aerul inspirat în zona abdominală sau costală a plămânilor etc.

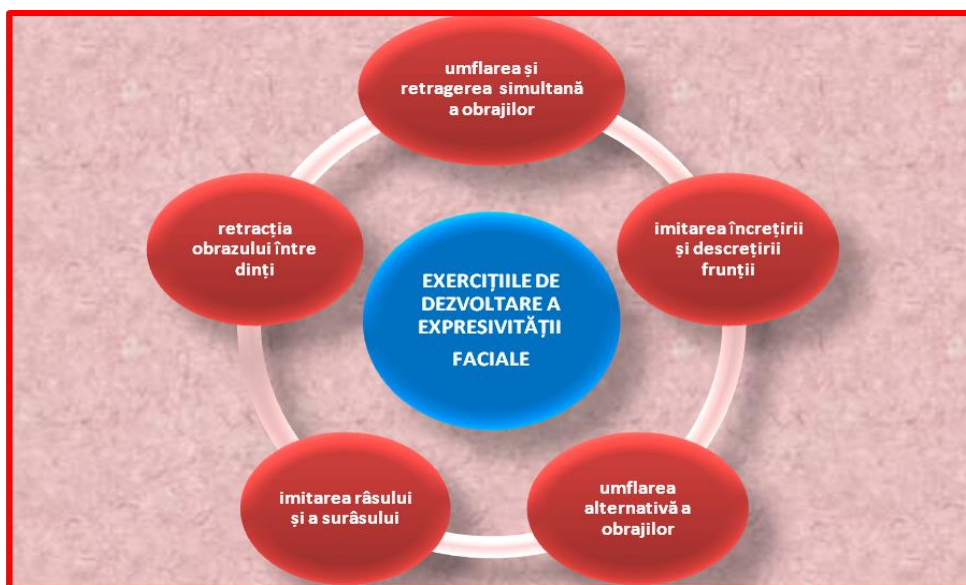


Fig. 2.15. Exercițiile de dezvoltare a expresivității faciale (elaborate de autor)

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, la 3 timpi – inspirație și 5 timpi – expirație; inspirație pe gură și expirație pe nas; inspirație pe nas și expirație pe gură etc. *Exerciții de dezvoltare a respirației verbale:* exerciții de pronunție într-o expirație a unei consoane. Exerciții de pronunție a unor grupe de vocale pe durata unei expirații (ai, ei, oi, ua, ue etc.). Astfel, studiul nostru de până acum demonstrează că cântatul presupune o folosire *specializată* a mai multor grupe 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.

Model teoretico-praxiologic de încălzire a artiștilor vocaliști

În cadrul societății contemporane apar tot mai multe metode inovatoare de formare a competențelor profesionale și a capacităților creative, oferind astfel viitorilor vocaliști posibilitatea de autorealizare și autoeducare, raționalizare și autocunoaștere, dezvoltându-și lumea interioară. Conform definiției, *praxiologia* este ramura științei care studiază structura activităților umane și a condițiilor eficacității acestora [20]. 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 al activităților este baza educației. Mai relevant este faptul că era modernă dictează abordări inovatoare pentru formarea abilităților creative.

După cum vedem din capitolele anterioare, aparatul vocal este format din multe organe, sisteme și grupe musculare, care susțin ansamblul aparatului fonator. Buna funcționare a acestui vast complex anatomic, care este controlat de SNC [166], necesită o pregătire specializată, controlată, o însușire profundă dezvoltată conștient. Produsul final – vocea este interacțiunea indivizibilă dintre organele sistemului vocal cu toate grupele musculare implicate în acest proces. Pregătirea întregului organism pentru o activitate vocală necesită o metodă complexă de încălzire, ce constă în încălzirea părților individuale ale corpului, creșterea tonusului muscular și emoțional, activarea percepției, gândirii, imaginației. Scopul exercițiilor este de a dezvolta abilitățile de relaxare a diferitor mușchi, organe. Exercițiile de relaxare musculară pregătesc aparatul vocal pentru o rezonanță liberă, măresc rezistența aparatului neuromuscular și contribuie la prevenirea bolilor vocale. În afara acestor exerciții, se recomandă includerea în activitatea zilnică a unor probe de cultură fizică, care au menirea să dezvolte calitățile psihofizice și abilitățile motorii necesare activității profesionale, cum ar fi gimnastica sportivă, jocuri în aer liber, tenisul de masă, fitnessul, înotul etc. Spre deosebire de abilitățile vocale, semnele funcționale care se manifestă în mișcare (gesticulare, mimică, postură, prezența în scenă) se formează în procesul de formare a cântăreților. Folosirea diferitor metode de formare vocală și fizică a soliștilor vocali joacă un rol pozitiv în prezent și constituie o bază solidă pentru dezvoltarea abilităților de performanță. În cânt participă mai multe grupe musculare: mușchii faciali și limba, mușchii laringelui, mușchii căscatului, mușchii zonei rinofaringiene, mușchii sistemului respirator, mușchii abdominali, diafragma, mușchii spinării etc. La realizarea actului interpretativ vocal, nu te poți aștepta la o performanță adecvată din partea acestor grupe musculare, dacă nu le asiguri pregătirea necesară (training). În acest context, profesorul de canto, Constantin Speteanu, în lucrarea sa „*Ipostafia în cânt*”, vine să puncteze următoarele: „Cântecul este cea mai complexă activitate umană. Un act fiziologic la care participă aproape o sută de grupe de mușchi (exact 98), coordonat de un complex nervos-central, simțului muzical – combinat cu o activitate complex de ordin intelectual-artistic, de mare intensitate cerebrală” [172, p. 3].

Încălzirea vocaliștilor necesită o planificare logică, care permite o ergofiziologie pozitivă la etapa inițială ce include: a) pregătirea organismului din punct de vedere fizic pentru efortul care va urma, b) pregătirea mintală, fiind de ajutor la concentrarea și controlul stării emoționale,

c) pregătirea aparatului fonoarticular pentru o dicție și articulație corectă, o emisie vocală frumoasă și de calitate.

Obiectivele încălzirii:

1. Dezvoltarea calităților relevante pentru profesia în cauză.
2. Formarea și perfecționarea abilităților motorii aplicative.
3. Sporirea rezistenței organismului la influențe externe condițiilor de muncă.
4. Cultivarea calităților psihologice specifice profesiei și a voinței.
5. Creșterea stabilității funcționale și adaptarea organismului uman la efectele adverse ale condițiilor de muncă (vibrații, zgomot etc.).

Criteriile de încălzire:

- În cadrul managementului încălzirii este necesar de a include sporirea eficientizată a capacității de lucru.
- Volumul și intensitatea încălzirii depind de nivelul de pregătire a vocalistului.
- În procesul de încălzire specială este necesar de luat în considerație genurile de muzică, activitatea concertistică etc.

Complexul de încălzire include:

- Exerciții fizice cu menirea de a asigura condiția fizică necesară.
- Exerciții de dezvoltare a mușchilor implicați în emisia sunetului.
- Exerciții de respirație, cu scopul de a dezvolta o stăpânire conștientă asupra aparatului respirator.
- Exerciții de încălzire a aparatului fonoarticular, în care sunt incluse exerciții de miogimnastică, exerciții a maxilarelor, limbii etc.
- Sunete lungi, ușoare în zona cea mai confortabilă a vocii, conștientizarea individualității.
- Vocalize de la simplu la complex, de la sunete grave cu o intensitate vocală scăzută, la sunete înalte [7].

Din analiza literaturii de specialitate, precum și conform opiniei artiștilor-vocaliști, noi am elaborat un model teoretico-praxiologic de utilizare a mijloacelor de pregătire fizică profesional-aplicativă în cadrul activității profesionale (Figura 2.16).

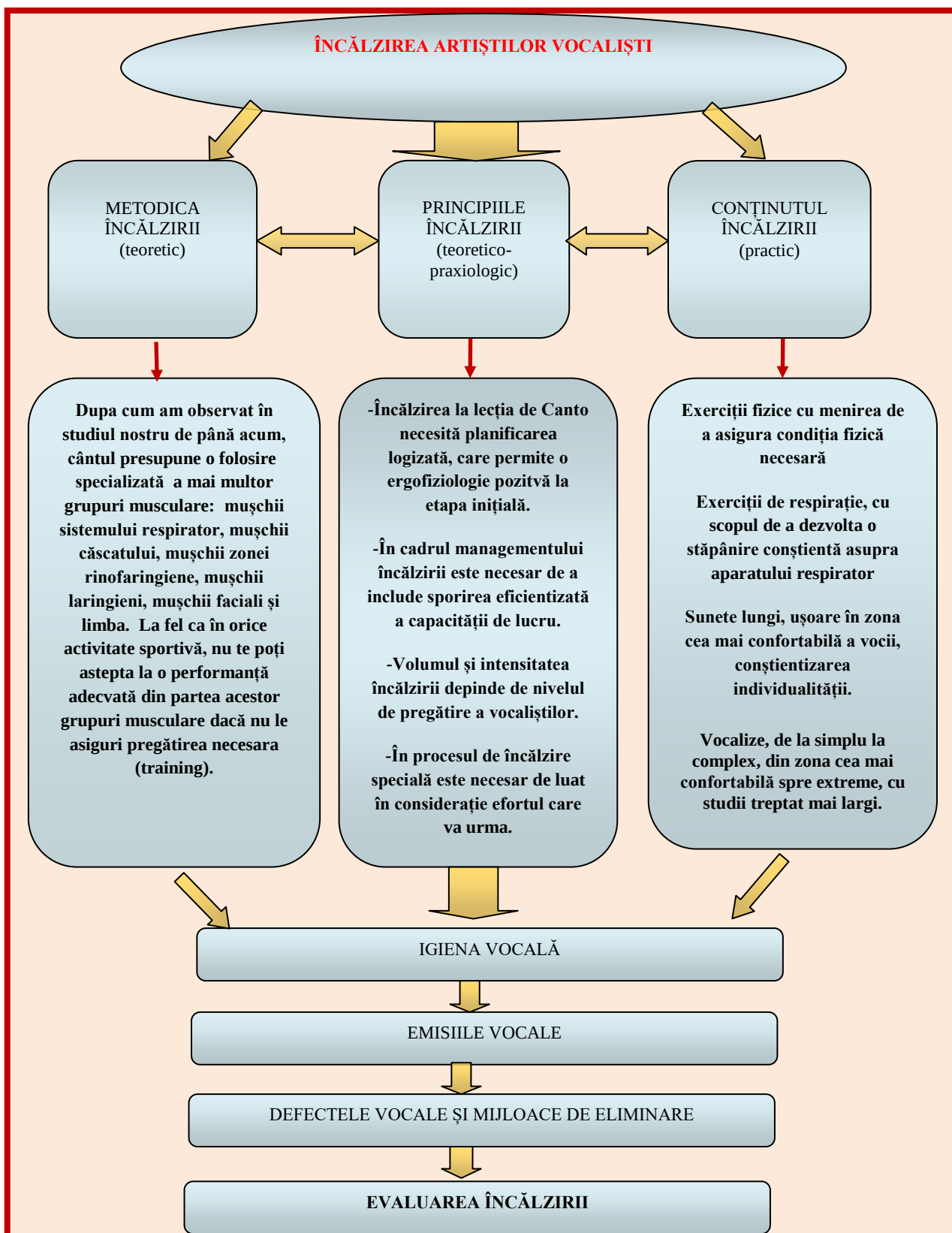


Fig. 2.16. Model teoretico-praxiologic (elaborat de autor)

Analiză. Exercițiile fizice speciale ajută vocaliștii la emisia corectă a sunetului, dezvoltarea respirației și sporirea eficacității capacității de muncă. Unele exerciții se vor efectua neapărat înainte de antrenamentul vocal, altele se vor îndeplini zilnic, indiferent de antrenamentul vocal. În scopul îmbunătățirii motricității generale și a emisiei corecte a sunetului, noi am elaborat și algoritmizat metoda încălzirii vocaliștilor prin mijloace de PFPA. În baza literaturii de specialitate au fost selectate principiile teoretico-praxiologice de pregătire a aparatului fonator și elaborat conținutul mijloacelor pentru pregătirea fizică profesională, precum și modelul integrat teoretico-praxiologic de încălzire a vocaliștilor.

2.5. Optimizarea măiestriei soliștilor vocali prin trainingul mintal și pregătirea fizică profesional-aplicativă

Unul dintre elementele fundamentale care stă la baza prestației reușite a vocalistului este starea optimă de pregătire care, la rândul său, este axată pe următorii parametri esențiali: cunoștințe legate de arta vocală, pregătirea fizică profesional-aplicativă, pregătirea emoțională și mintală.

Se consideră că structurile creierului uman lucrează în paralel, prin intermediul rețelelor neuronale, chiar dacă o parte din regiunile creierului efectuează anumite funcții specializate [166]. Astfel, trainingul mintal realizat prin meditație sau practicarea mindfulness-ului¹ contribuie la modificarea activității anumitor zone ale creierului și poate avea efecte benefice asupra depășirii stresului, emoțiilor și, în general, pentru îmbunătățirea reușitei. În speță, metoda trainingului mintal și pregătirea fizică profesional-aplicativă se consideră de o importanță majoră și inovațională. Societatea modernă impune cerințe înalte privind calitatea formării viitorului vocalist și pune accente pe cunoștințele aferente artei vocale – stăpânirea măiestriei actorului, capacitatea de a pătrunde în conținutul mesajului muzical etc. Pentru a deveni profesionist sau cântăreț de valoare, pentru o evoluare mai bună, vocalistul trebuie să se afle într-o stare optimă de pregătire, stare ce merită a fi luată în considerație și care este axată pe trei parametri principali: pregătirea fizică, mintală și emoțională [4].

Pregătirea fizică profesional-aplicativă

PFPA este o metodă de aplicare specială și selectivă a culturii fizice și a sportului utilizată în pregătirea unui specialist pentru activități profesionale, dezvoltarea rezistenței funcționale a corpului și formarea deprinderilor motorii. Scopul acesteia rezidă în dezvoltarea și menținerea la un nivel optim a acelor calități mintale și fizice, solicitate intens pentru desfășurarea anumitor

¹Tehnică cu solidă bază științifică care ne ajută să fim mai fericiți, să dezvoltăm relații armonioase cu cei din jur și să fim mai bine cu noi înșine.

activități profesionale specific. Prin urmare, PFPA este o formă specializată de educare fizică, efectuată în conformitate cu cerințele și caracteristicile profesiei [175, 176]. Termenul *profesional-aplicativ* subliniază profilarea pur utilară a unei părți a educației fizice în raport cu munca de bază a unui individ în domeniul său de activitate – muncă profesională. Scopul PFPA este de a promova metodele de dezvoltare a unei anumite profesii, prin atingerea nivelului necesar de capacitate profesională și pregătirea psihofizică pentru muncă. Obiectivele PFPA sunt de a contribui la îmbunătățirea acestor calități psihofizice, necesare, în primul rând, profesiei. Cerințele psihofizice față de vocaliști pot fi clasificate ca unele din cele mai dificile. Adesea, vocalistul trebuie să depună eforturi musculare mari, să se aplece, să se întoarcă, să joace, să se miște pe scenă spre dreapta sau spre stânga etc. Împreună cu abilitățile profesionale, cântăreții trebuie să aibă o sănătate bună și să dezvolte în permanență calitățile psihofizice importante profesiei alese. Dezvoltarea acestor calități nu este posibilă fără o PFPA bazată pe teorie și metodologie corectă [100, 116, 129, 133].

Prin urmare, ținuta corpului la vocaliști, numită *postură*, reprezintă punctul inițial pentru a începe a cânta sau poziția corpului în care el muncește ore în șir în timpul concertelor. Postura impune anumite cerințe asupra forței musculare a întregului corp. O postură de lucru forțată, cu o anumită poziție a capului, a trunchiului, a brațelor conduce deseori la supraîncărcarea semnificativă a diferitor părți ale coloanei vertebrale și ale grupelor musculare. Postura trebuie să garanteze libertatea musculară a întregului corp și confortul mișcării profesionale. Poziția corectă, care stă la baza unei tehnici vocale corecte, are un aspect atât fiziologic cât și estetic. Postura se formează pe parcursul anilor de studii și necesită o deosebită atenție. Vocalistul trebuie în permanență să-și controleze ținuta corpului în timpul studiului cât și în viața de toate zilele. O *postură* sau o poziție corectă se formează pe parcursul unui antrenament riguros și corect organizat din punct de vedere metodologic și este o problemă deloc neglijabilă. Pentru menținerea poziției și a condiției fizice există un șir de exerciții, care se vor îndeplini chiar la primele ore de canto. Cele mai frecvent utilizate sunt:

- mișcări circulare ale umerilor în ambele direcții (spate, față);
- scuturarea mâinilor și a brațelor;
- mișcări circulare ale trunchiului;
- înclinarea capului în dreapta-stânga;
- înclinarea lentă a trunchiului spre stânga - dreapta, fără înclinarea capului;
- aplecarea lentă a capului, cu relaxarea trunchiului, apoi revenirea, treptată, în poziția inițială;

– mersul prin clasă (odaie), începând de la pași înceți, apoi mai rapizi și invers, controlând încordarea și relaxarea mușchilor membrelor inferioare.

Pregătirea fizică adecvată, special axată pe fortificarea sănătății, precum și dezvoltarea forței, rezistenței, vor contribui la crearea unei stări emoționale bune/stabile în timpul evoluării publice a *vocaliștilor*. Acest fapt se reflectă pozitiv și asupra funcționării proceselor mintale, care se află într-o legătură strânsă cu concentrarea atenției, cu procesul de gândire, precum și cu memoria – momente strict necesare în spectacolele susținute.

Trainingul mintal (TM)

Creierul uman este cel mai complex organ al corpului omenesc. În cartea sa *The Energies of Men*, William James [158] explorează conceptul precum că *creierul uman* utilizează aproximativ 10% din capacitatea sa de energie naturală. Reieșind din aceasta, devine clar că *trainingul mintal* este binevenit pentru mobilizarea și stimularea capacităților ascunse ale creierului și reprezintă o metodă de instruire, în rezultatul căreia se consolidează stilul sănătos de viață, precum și comportamentul adecvat la toate nivelurile corpului. Psihicul și creierul sunt elementele-cheie în *TM*.

Destul de frecvent se întâlnește fenomenul când unele persoane își imaginează (vizualizează) anumite situații care pot avea loc în viitor, bazându-se pe elementele/detaliile reale ale unei acțiuni, pe etapele care trebuie să le parcurgă, creionându-și, în același timp, un tablou pe care și l-ar dori să-l vadă. Astfel, se produce un exercițiu mintal – *TM*: repetarea unei situații concrete și opțiunile de acționare, având drept obiectiv optimizarea creării unui model de comportament cognitiv, care se realizează, în mod descriptiv, prin repetarea în minte, implicând experiențele senzoriale (sunete, mirosuri, imagini), stimulând îmbunătățirea unui cadru-acțiune dorit pentru viitor.

Percepția lui Albert Einstein – „Imaginația este mai importantă decât cunoașterea. Cunoașterea este limitată. Imaginația face ocolul lumii” [178, p. 5] – își găsește relevanța în limita acestui antrenament. Momentul de start îl reprezintă conturarea vizuală a lucrului dorit, parcurgerea pașilor necesari în vederea concretizării scopului propus. Pentru ca *TM* să fie mai eficient, acesta ar trebui să fie similar cu cel real, să fie sistematic și apropiat de realitate. Practic, mai întâi trebuie să meditezi cu ochii închiși și să vizualizezi, de exemplu, cum ai putea să parcurgi spațiul pe scenă, să localizezi microfonul, acompaniamentul muzical, spectatorii din sală etc.

TM la *vocaliști* este direcționat spre pregătirea psihologică, care reprezintă o asigurare profesională înaintea evoluării în scenă. Această strategie are rolul de a antrena *psihicul* și a controla emoțiile în timpul interpretării materialului muzical, pregătind astfel *vocalistul* pentru

efectuarea sarcinii de evaluare într-o manieră pozitivă. În aceeași ordine de idei, O. Cristescu menționează: „Educarea *psihicului* constituie pentru un cântăreț preocuparea de căpetenie, drumul său spre realizări și creații importante. Educarea *psihicului* se cere a fi îndeplinită în egală măsură cu educarea aparatului vocal, cu tehnica vocală” [25, p. 101]

Studiul vocal, *TM*, *PFPA* asigură liniștea, încrederea, motivația care pot contribui la atingerea obiectivelor mult mai rapid și într-un mod mult mai eficient, ne permit să întreprindem încercări de a rezolva problemele *vocaliștilor* în perioada de pregătire sub aspecte multifuncționale, compilate într-o metodă proprie.

În același context, din ce în ce mai popular devine conceptul de *mindfulness*. Este un cuvânt englezesc, care în traducere liberă înseamnă „minte plină”. Jon Kabat-Zinn, fondatorul *mindfulness*-baset stres reduction MBSR, în cartea sa *Mindfulness for beginners*, explorează conceptul, precum că *mindfulness*-ul este conștientizarea cultivată prin atenția acordată într-o manieră susținută și particulară: intenționată în momentul prezent și fără a judeca [160]. Exercițiile *mindfulness* ne ajută să gestionăm mai corect mintea și corpul, să devenim mai puternici și mai rezistenți, să facem față lucrurilor mai bine, să fim mai fericiți, să dezvoltăm relații armonioase cu cei din jur și să fim mai bine cu noi înșine. „Starea de *mindfulness* înseamnă o conștientizare cu inima deschisă a ceea ce se întâmplă și învățarea din ceea ce descoperi. Acest lucru vine, în primul rând, din atenția acordată simțurilor. În loc să ne lăsăm pradă ideilor, ne acordăm la lumea noastră prin conștientizarea văzului, sunetului, sentimentelor, gustului și mirosului”, menționează Ed. Hallowell în cartea sa *Mindfulness* [157, p. 29].

Având în vedere cele menționate mai sus, propunem următorul model mixt de *training mintal* și *PFPA* (Figura 2.17).

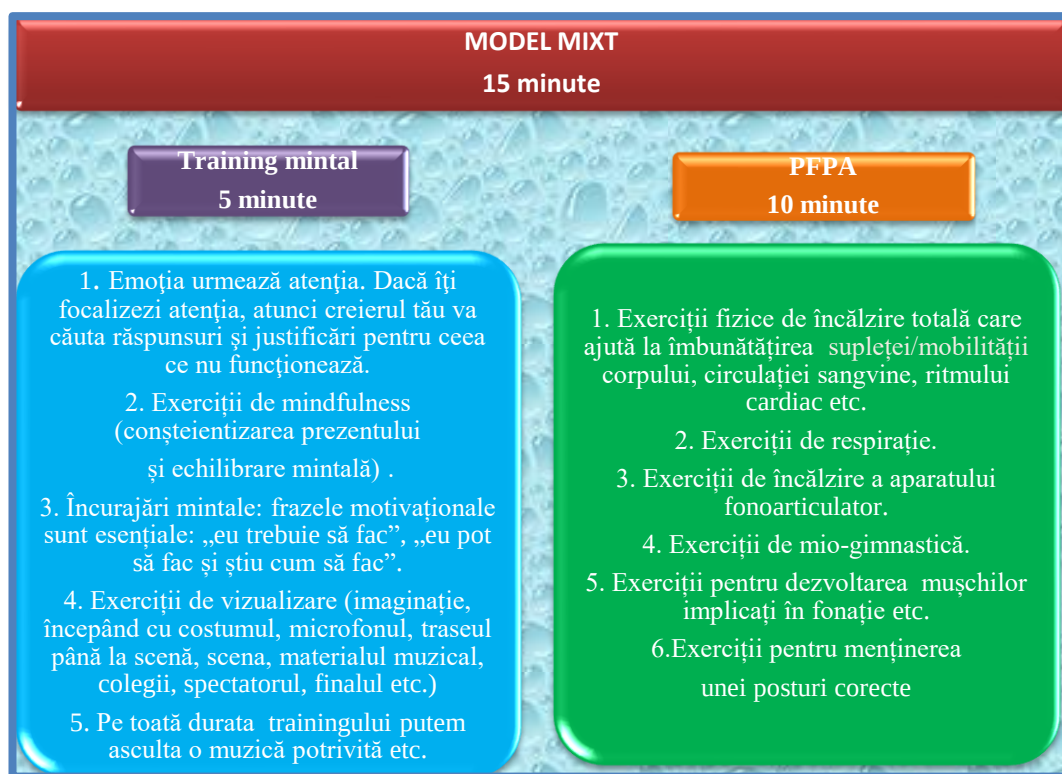


Fig. 2.17. Model mixt de training mintal și pregătirea fizică profesional-aplicativă (elaborat de autor)

Cheia succesului este starea fizică generală a vocalistului, inteligența, frumusețea, ușurința mișcărilor, postura corectă etc., precum și starea sa mentală. Un cântăreț performant are nevoie de un sistem nervos sănătos, trebuie să fie capabil să gestioneze echilibrul intern, să poată recupera stresul înainte și după spectacol. Pentru a-și realiza potențialul creativ, vocalistul trebuie să posede metode de corectare a stărilor sale proprii prin mijloacele PFPA, inclusiv prin trainingul mintal.

2.6. Concluzii la capitolul 2

- În stabilirea strategiei de abordare a metodologiei pregătirii teoretico-practice a interpreților vocaliști se impune respectarea unei ordini raționale de abordare, care va trebui să fie bazată pe importanța legăturilor sistemice dintre trei concepte metodologice de bază: profesiograma, aplicarea pregătirii fizice profesional aplicative și îndrumarul metodic.

- Metodologia de înțelegere a organizării creatoare a empirismului procesului vocal și pedagogic se bazează pe natura artistică și științifică a conținutului cunoașterii, ceea ce necesită determinarea aplicării principiilor-cheie ale reflecției empirice și a cercetării științifice artistice. În același timp, o completare ideologică și semantică adecvată a sistemului de reprezentări profesionale determină rezultatul practic al procesului educațional vocal și pedagogic.

- Conținutul multifuncțional din cadrul sistemului de formare a vocalistului, al creativității profesionale performante (pedagogice), contribuie la proiectarea și perfecționarea interpretării profesionale competitive.

- Pentru o stare optimă de pregătire a vocaliștilor de a evolua cu succes în scenă e necesară o abordare complexă profesională specifică activității.

- Trainingul mintal la vocaliști reprezintă o asigurare profesională înaintea evoluării în scenă.

- Rolul primordial în pregătirea vocaliștilor trebuie axat pe trainingul mintal și PFPA, care duc spre performanțe.

3. ARGUMENTAREA TEORETICĂ ȘI FUNDAMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI CONȚINUTULUI DIDACTIC APLICAT ÎN PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ A VOCALIȘTILOR ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT ARTISTIC

3.1. Opiniile specialiștilor cu privire la elaborarea programului experimental materializat

Elaborarea programei experimentale materializată prin ghidul metodologic pentru vocaliști a apărut din necesitatea creării unei unități de predare-învățare-evaluare, a asigurării consistenței necesare, a continuității și coerenței logice a conținutului specialității *Canto*. Prin elaborarea noului ghid s-a urmărit starea actuală și strategică a cercetării științifice din domeniu, crearea competențelor cu privire la antrenamentul mintal și a mijloacelor de PFPA destinate studenților grupei experimentale.

Asigurarea calității programei experimentale materializată prin ghidul metodologic pentru vocaliști s-a realizat prin conținuturile axate în profesiograma nou elaborată și a constituit elementele inovaționale ale cercetării desfășurate.

În acest context, a fost organizat și desfășurat un studiu sociologic pe bază de chestionar, având ca scop obținerea informațiilor referitoare la necesitatea introducerii noului ghid și, în baza acestuia, a noii programe-curriculare la specialitatea *Canto*. Chestionarele au fost repartizate profesorilor din învățământul de profil, studenților și absolvenților care au/sau au avut în planul de învățământ disciplina *Canto*. Chestionarele au fost distribuite la 129 de respondenți, dintre care 38 de studenți, 61 de absolvenți și 30 de cadre didactice. Analizând răspunsurile s-au obținut informații importante legate de necesitatea introducerii noului ghid și a noii programe curriculare. Rezultatele sondajului de opinie sunt prezentate în Tabelul 3.1 și pe Figurile 3.1-3.5.

La întrebarea „Care sunt prioritățile în definirea PFPA ce vor deveni tradiționale în cadrul disciplinei „*Canto*” predate studenților?” (Figura 3.1), 46% dintre profesori au considerat că toate trei metode sunt utile, absolvenții – într-un procent de 34%, și doar 20% dintre studenți au răspuns pozitiv la această întrebare, posibil, din cauza că nu știau ce surprize le pregătește disciplina *Canto*.

Tabelul 3.1. Opiniile respondenților cu privire la importanța, structura și conținutul pregătirii fizice profesional-aplicative și trainingul mintal pentru vocaliști

Nr. crt.	Conținutul întrebărilor comune din chestionarea efectuată în cadrul cercetării	Profesori n = 30	Absolvenți n = 61	Studenți n = 38
1.	Care sunt prioritățile în definirea pregătirii fizice profesional-aplicative (PFPA) ce vor deveni tradiționale în cadrul disciplinei Canto predată studenților? Metodele specifice practicii: – exerciții standard; – exerciții specifice; – training mintal; – toate trei metode.	-- -- -- -- 46%	-- -- -- -- 34%	-- -- -- -- 20%
2.	Considerați că este necesară elaborarea ghidului metodic axat pe „PFPA pentru soliști vocali”? Da. Nu. Greu de răspuns.	41% -- --	31% -- --	28% -- --
3.	Considerați că este necesară implementarea PFPA și a trainingului mintal la disciplina „Canto”? Da. Nu. Greu de răspuns.	43% -- --	26% -- --	31% -- --
4.	Specificați forma/formele de predare pentru pregătirea suplimentară la disciplina „Canto”: – teoretică; – practică; – metodică.	-- 44% --	--- 36% --	-- 20% --
5.	Considerați necesară aplicarea în procesul de pregătire a vocaliștilor a PFPA? Argumentați științific. Da. Nu. Greu de răspuns.	37% -- --	32% -- --	31% -- --

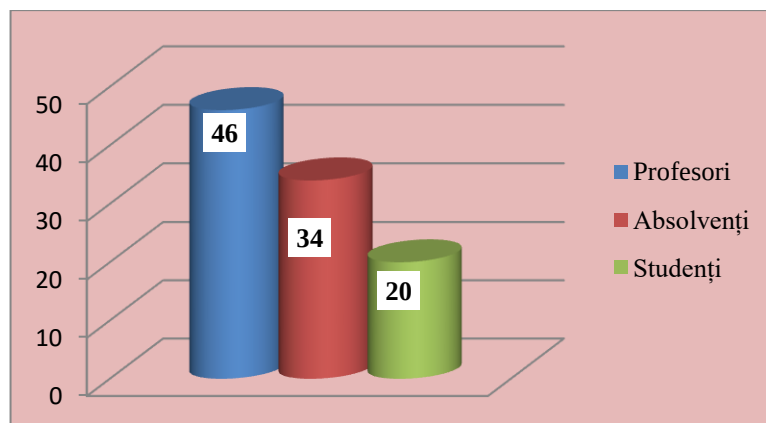


Fig. 3.1. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea: „Care sunt prioritățile în definirea PFPA ce vor deveni tradiționale în cadrul disciplinei „Canto” predate studenților?”

Cu privire la întrebarea a doua – „**Considerați că este necesară elaborarea ghidului metodic axat pe PFPA pentru soliști vocali?**” (Figura 3.2), putem menționa că s-a înregistrat următorul procentaj, care a confirmat necesitatea elaborării ghidului: 41% de profesori, 31% de absolvenți și 28% de studenți.

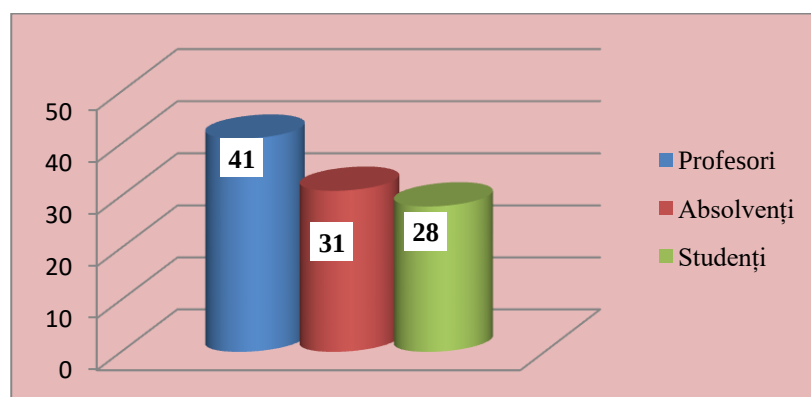


Fig. 3.2. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea: „Considerați că este necesară elaborarea ghidului metodic axat pe PFPA pentru soliști vocali?”

La întrebarea a treia – „**Considerați că este necesară implementarea PFPA și a trainingului mintal la disciplina „Canto”?**” (Figura 3.3), procentajul răspunsului pozitiv a fost în felul următor: 43% de profesori, 26% de absolvenți și 31% de studenți.

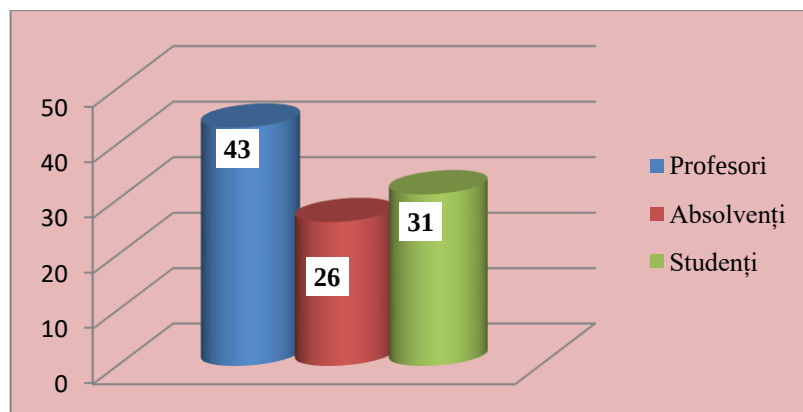


Fig. 3.3. Reprezentarea grafică la întrebarea: „Considerați că este necesară implementarea PFPA și a trainingului mintal la disciplina „Canto”?”

La întrebarea „**Specificați forma/formele de predare pentru pregătirea suplimentară la disciplina „Canto”?**” (Figura 3.4), 44% dintre profesori, 36% dintre absolvenți și 20% dintre studenți susțin ideea ca pregătirea suplimentară la disciplina „Canto” să fie sub formă *practică*.

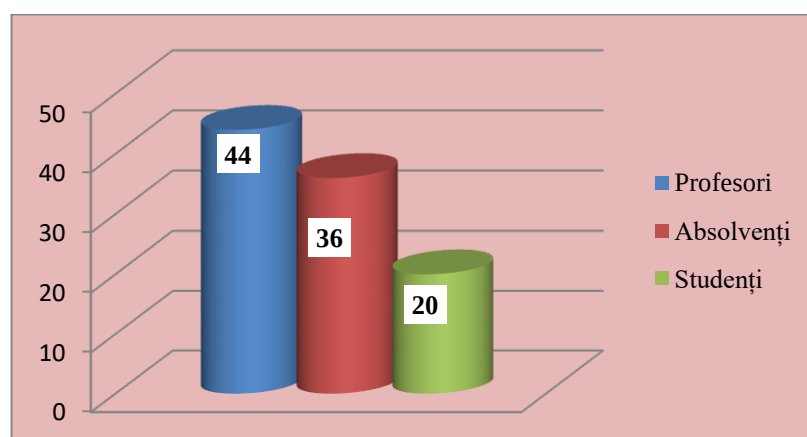


Fig. 3.4. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea: „Specificați forma/formele de predare pentru pregătirea suplimentară la disciplina „Canto”?”

La întrebarea „**Considerați necesară aplicarea în procesul de pregătire a vocaliștilor a PFPA argumentată științific?**” (Figura 3.5), afirmativ au răspuns 37% de profesori, 32% absolvenți și 31% de studenți.

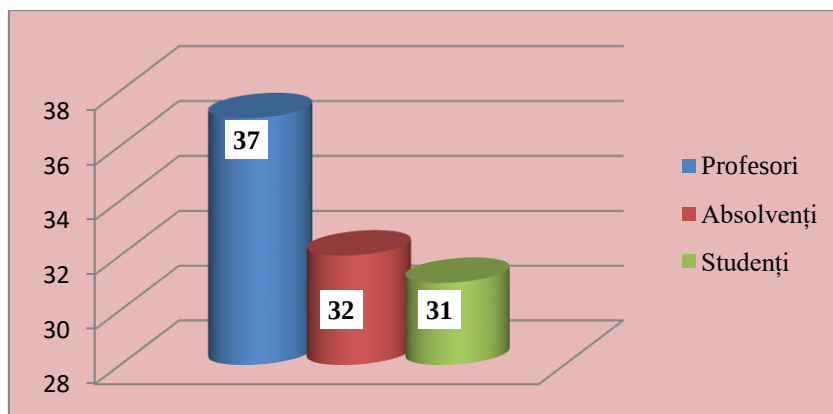


Fig. 3.5. Reprezentarea grafică a răspunsurilor la întrebarea: „Considerați necesară aplicarea în procesul de pregătire a vocaliștilor a PFPA argumentată științific?”

Analizând cele expuse mai sus, putem constata următoarele:

- Implementarea practică a PFPA la soliști vocali nu poate fi calitativă fără justificarea sa teoretică, concretizarea trăsăturilor și specificul activității profesionale. Analiza izvoarelor literare cu privire la tema studiată ne-a demonstrat că în prezent nu sunt întreprinse cercetări științifice fundamentale referitoare la conținutul PFPA pentru studenții din instituțiile de învățământ artistic.
- Dezvoltarea creativă a PFPA la soliștilor vocali are un efect benefic asupra activității emoțional-volitive, intelectuale și practice.
- Cercetările sociologice întreprinse au demonstrat că majoritatea respondenților sunt familiarizați și semnifică necesitatea elaborării ghidului metodic pentru soliștii vocali.

3.2. Analiza ghidului metodologic pentru vocaliști

Programa experimentală reprezentată de Ghidul metodologic pentru vocaliști este un compartiment esențial al disciplinei *Canto*, care a fost introdus în curriculumul actual de studiu. Curriculumul disciplinei „Canto” este un document normativ care cuprinde cadrul conceptual. Disciplina *Canto* este o parte componentă a Planului de învățământ pentru ciclul I, licență, de formare profesionistă la specialitatea *Canto de estradă și jazz*. Disciplina *Canto* are o importanță majoră în procesul de pregătire a unui cântăreț, specialist de o calificare înaltă în domeniul muzicii ușoare și de jazz.

Desfășurarea demersului didactic trebuie axată pe cel ce învață. Aceasta înseamnă că studentul și competențele lui se află pe prim plan în procesul de predare-învățare-evaluare. În procesul educațional se va ține cont atât de standardele profesionale din domeniu cât și de capacitățile individuale ale studentului. Viitorul interpret trebuie să posede un spectru larg de

cunoștințe și deprinderi care îl vor ajuta în activitatea independentă în calitate de interpret-solist, participant al ansamblului vocal de estradă și jazz, precum și profesor de canto. Activitatea profesională a cântărețului necesită transmiterea nemijlocită a emoțiilor, a conținutului artistic al lucrărilor interpretate prin voce, cuvânt, gest, mișcare scenică. Vocalistul trebuie, de asemenea, să aibă deprinderi de lucru cu microfonul, să cunoască principiile de bază ale procesului de înregistrare în studio, să posede cunoștințe în domeniul complexului de discipline ce țin de modulul psihopedagogic etc. (vezi Anexa 3).

La începutul carierei profesionale, soliștii vocali pot îndeplini un complex de cerințe psihofizice, fără a aplica în activitatea sa exerciții corective pentru a menține o stare fizică optimă. La o vârstă mai matură, echilibru dintre o bună formă fizică și o interpretare virtuoză este mai greu de menținut, mai des apar situații de disconfort în starea psihofizică a vocalistului. Odată cu înaintarea în vârstă, oboseala fizică și emoțională se acumulează, apar diferite boli profesionale. Fără cunoștințe speciale, fără o pregătire fizică profesional-aplicativă, fără antrenament sistematic, profilaxia apariției situațiilor de disconfort nu poate avea succesul. Pentru un cântăreț, îmbunătățirea condiției fizice este întotdeauna relevantă, deoarece permanent trebuie să fie în forță și sănătos. Calitățile fizice și psihofizice ale artistului trebuie să fie la același nivel cu talentul Rusu A., 2006 [55], James C. Mc Kinney, 2005 [159], Truiculescu M.-M., 2011 [59].

Desfășurarea creativă a procesului de PFPA a viitorilor specialiști are un efect benefic asupra activității intelectuale, emoțional-volitive și practice. Mijloacele, metodele și formele de organizare a PFPA sunt îndreptate spre îndeplinirea în mod optim a cerințelor sferelor educaționale, profesionale, sociale și ale vieții de zi cu zi a soliștilor vocali. Inovațiile în domeniu trebuie să includă utilizarea unei game largi de mijloace și metode teoretice și metodologice. La baza procesului de organizare a PFPA, ca factor de pregătire a soliștilor vocali, stă următorul principiu: cu cât este mai mare experiența motrice și percepțiile vocalistului, cu cât coordonarea mișcărilor, determinată de o bună pregătire fizică, este mai perfectă, cu atât mai repede stăpânește o nouă acțiune pentru sine, deoarece poate crea un model preliminar al oricărui act motrice 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 fizice și mintale.

Structura și conținutul ghidului

Structural ghidul este împărțit în două părți: partea teoretică și partea practică. Partea teoretică este împărțită în zece capitole divizate în subcapitole, partea practică constituie un capitol divizat în subcapitole, după care urmează concluzii și bibliografie. În textul ghidului sunt

incluse tabele, figuri, exemple de exerciții PFPA și training mintal, citate din mai multe surse de informație (Figura 3.6).

Capitolul I – *Pregătirea fizică profesional-aplicativă pentru vocaliști* – cuprinde noțiuni generale despre rolul și importanța PFPA în profesie.

Capitolul II – *Aparatul vocal. Descrierea aparatului vocal* – este un capitol cu privire la cunoștințele legate de anatomia și fiziologia aparatului vocal, componența și mecanismul de funcționare.

Capitolul III – *Aparatul respirator* – este argumentată importanța aparatului respirator în emisia sunetului, componența și caracterizarea organelor ce fac parte din aparatul respirator.

Capitolul IV – *Respirația în cânt* – în acest capitol sunt incluse noțiuni despre respirație, modul de a respira corect, educarea respirației pentru o emisie calitativă, tipurile respirației, fazele respirației, regulile de respirație în cânt.

Capitolul V – *Aparatul fonoarticulator* – include activitatea aparatului fonoarticulator în procesul de formare a vocalistului, componența anatomică, procesul de fonație, elementele fonetice: vocalele și consoanele, teoriile mecanismului fonației.

Capitolul VI – *Mușchii implicați în fonație* – în acest capitol este descrisă caracteristica morfofuncțională a sistemului muscular, grupele musculare ale aparatului vocal, diafragma, plămânii.

Capitolul VII – *Igiena vocii. Maladiile cântăreților* – sunt analizați factorii care acționează negativ asupra vocii, regulile de igienă vocală, obiectivele igienei vocale, maladiile cântăreților și tratamentul lor.

Capitolul VIII – *Defectele vocale și dificultățile vocaliștilor. Metode de eliminare* – include mijloacele de educare și protejare a vocii, defectele vocale, cauzele și metode de înlăturare a lor.

Capitolul IX – *Optimizarea măiestriei soliștilor vocali prin trainingul mintal și pregătirea fizică profesional-aplicativă* – se aduc argumente ale elementelor fundamentale care stau la baza prestației reușite a vocalistului. Metoda trainingului mintal și PFPA le considerăm de o importanță majoră și inovațională. La fel, în acest capitol este propus modelul mixt de training mintal și PFPA.

Capitolul X – *Model teoretico-praxiologic de încălzire a soliștilor vocali. Metoda complexă de încălzire* – în acest capitol propunem planificarea logizată de încălzire a soliștilor vocali, obiectivele și criteriile de încălzire, precum și modelul teoretico-praxiologic de încălzire.

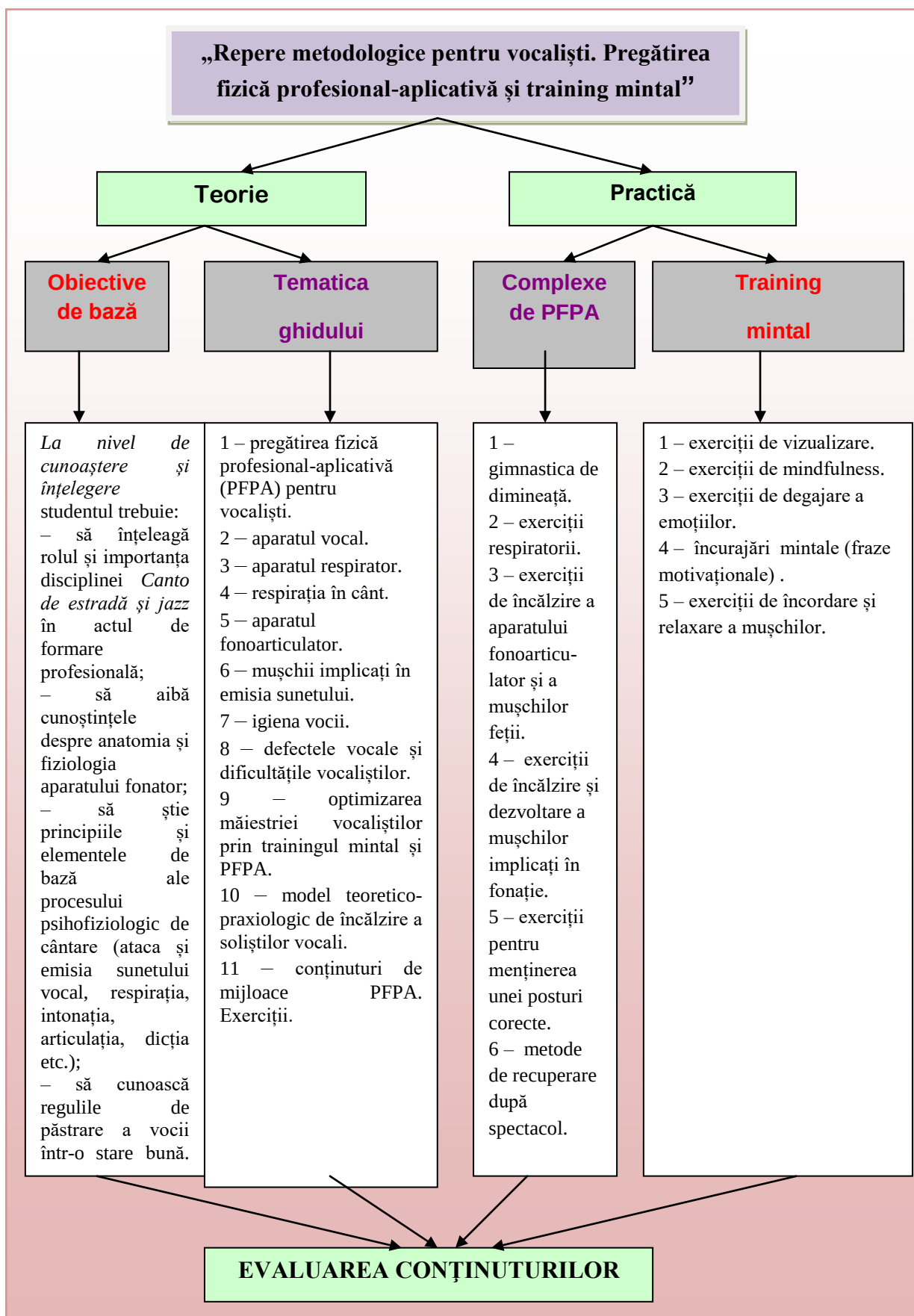


Fig. 3.6. Interpretarea schematică a ghidului (elaborată de autor).

Capitolul XI – *Conținuturi de mijloace ale PFPA* – reprezintă un complex de exerciții: gimnastica de dimineață, exerciții respiratorii, exerciții de încălzire a aparatului fonoarticular și a mușchilor faciali, exerciții de încălzire și dezvoltare a mușchilor implicați în fonație, exerciții de mindfulness, exerciții pentru menținerea unei posturi corecte, exerciții și metode de recuperare după spectacol [155].

3.3. Influența programei experimentale asupra nivelului dezvoltării capacităților psihomotrice ale vocaliștilor în cadrul instituțiilor de învățământ artistic

Programele cercetărilor științifice conduc la o interdisciplinaritate printr-o complementare a disciplinelor de profil, mai cu seamă când este vorba de pregătirea psihomotrice. De rând cu toate formele de activitate, pregătirea psihomotrice a vocaliștilor are la bază aspecte concrete de dezvoltare a organismului la nivelul cerințelor științelor, precum biologia, endocrinologia, biochimia celulară, neurofiziologiei etc., însă cea mai mare provocare poate fi considerată activitatea de dezvoltare motrice, care își aduce aportul impresionant asupra pregătirii vocaliștilor în rezultatul exersărilor fizice [5].

„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 înăscută și dobândită de a reacționa cu ajutorul aparatului locomotor la stimuli externi și interni, sub forma unei mișcări*” [30, p. 3]. Totodată, este de remarcat că trinomul performanței în dezvoltarea fizică, bazat pe componentele motrice, biologice și psihice, condiționează gradul de creștere a indicilor care determină aceste componente, fundamentând astfel conceptul de dezvoltare psihomotrice. 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 înalt nivel. Ariile curriculare în pregătirea vocaliștilor identifică metode comune, clasice, însă pentru a face anumite deducții în pregătirea vocaliștilor trebuie să persiste, indispensabil, o pregătire psihomotrice specifică, avansată datorită cărui fapt să fie obținută, la rândul său, și o rezistență scenică pe măsura necesităților. În contextul celor expuse mai sus, considerăm necesar sporirea nivelului de pregătire a vocaliștilor, reieșind din considerente reale și de perspectivă, condiționate de schimbările și funcțiile care au loc în organism în timpul eforturilor, îmbunătățirea posibilităților aerobe, ridicarea pragului

anaerob al organismului, unele dezechilibrări între circulația sangvină și respirația, 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*, O. 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” [25, p. 62].

De aceea, în programa complexă de pregătire a vocaliștilor se consideră oportun de a spori indicii de forță, rezistență, de coordonare a mișcărilor, îmbunătățirea stării funcționale și morfologice, realizarea mișcărilor cu efort redus, mediu și exagerat printr-o alternare a acestora; solicitarea exersărilor cu ritm variat, schimbarea numărului de repetări, sporirea gradului de dificultate și a structurii exercițiilor; alternanța între efort și pauzele de odihnă, între acțiunile simple și cele complicate, între exercițiile care sunt adresate diferitelor segmente ale corpului etc, precum și acelor exerciții respiratorii, formând, concomitent, condiții de activizare a sistemelor și funcțiilor organismului, toate contribuind la sporirea rezistenței generale și specifice vocaliștilor.

Evident, cadrul de actualitate al dezvoltării calităților psihomotrice la vocaliști în instituțiile de învățământ artistic sugerează noi proiectări în tehnologia pregătirii, care să fie aliniate 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, însă 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 respiratorii” 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. O. Cristescu (1963) 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,

încercător în posibilitățile și realizările sale” [25, p. 128-129]. Atât acestea, precum și alte aspecte importante pentru pregătirea vocaliștilor necesită noi abordări metodologice, anume de pe pozițiile dimensiunii psihomotrice, nivelul de posedare al cărora va influența formarea, dezvoltarea, siguranța, răspunsul la gradul de solicitare, precum și întreg climatul de instruire a vocaliștilor, în scopul pregătirii la nivelul exigențelor impuse.

Obiectivele de bază ale dezvoltării capacităților psihomotrice la vocaliști presupun soluționarea următoarelor sarcini:

- Dezvoltarea calităților relevante pentru profesia în cauză.
- Formarea și perfecționarea capacităților motrice aplicative.
- Sporirea rezistenței organismului.
- Formarea calităților psihologice specifice profesiei.

Reperete metodologice de dezvoltare a capacităților psihomotrice la vocaliști:

La baza producerii sunetelor vocale stă respirația. Respirația corectă și folosirea rațională a aerului la expirație stau la baza cântului. Procesul de respirație se efectuează cu ajutorul organelor respiratorii. Majoritatea organelor respiratorii care sunt mobilizate în procesul de fonație sunt alcătuite din mușchi. Antrenamentul mușchilor respiratorii aduce beneficii la îmbunătățirea forței musculare, rezistenței musculare și de mărire a volumului plămânilor cu aerul inspirat. Pentru atingerea acestui scop sunt recomandate un șir de exerciții, cele mai frecvent utilizate sunt:

- inspirația lungă, lentă, urmată de o expirație rapidă;
- o inspirație rapidă, urmată de o expirație lungă, lentă;
- inspirația și expirația liniștită, relaxând întregul corp;
- inspirația profundă și menținerea aerului pe câteva secunde, apoi revenirea la o respirație liniștită;
- relaxarea mușchilor abdominali;
- încordarea mușchilor abdominali;
- inspirând prin sunetul „k” timp de 5 secunde, expirăm prin sunetul „i” timp de 10 secunde;
- urmărind contracția musculaturii abdominale, se suflă într-o lumânare, menținând expirația continuă în așa fel, încât flacăra să nu se stingă;
- inspirăm pe nas, dilatând ușor nările și expirând pe gură, repetăm exercițiul în sens invers;
- cu o mână pe piept și cealaltă pe burtă, inspirăm și expirăm liniștit pe nas, asigurând lucrul diafragmei, nu a pieptului.

La începutul muncii vocale, cântărețul trebuie să-și scadă din tensiunea interioară, să se relaxeze psihic și fizic, să-și creeze o bună dispoziție emoțională și să-și pregătească aparatul vocal.

Încălzirea tuturor mușchilor implicați în emisia sunetului: mușchii faciali și limba, mușchii zonei rinofaringiene, mușchii laringelui, diafragma, mușchii abdominali, mușchii ce asigură mobilitatea corpului uman, contribuie la o bună muncă vocală. De asemenea, e important ca toți acești mușchi în procesul de cântare să funcționeze împreună, astfel încât sarcina fiecărui să se desfășoare liber, fără a interfera cu munca celorlalți. Există o serie de exerciții ce vizează antrenarea muchilor și îmbunătățirea mobilității acestora, au menirea de a elibera tensiunea la nivelul spatelui și gâtului și de a pregăti vocalistul de ași menține o postură corectă înainte și în timpul cântului. Unele din ele sunt:

- mișcări circulare ale umerilor înainte și înapoi;
- scuturarea mâinilor și a brațelor;
- răsucirea trunchiului;
- stând în picioare, brațele sunt ridicate deasupra capului;
- stând în picioare, extensia trunchiului, concomitent arcuind coloana vertebrală;
- stând în picioare, brațele sus, înclinarea trunchiului spre stânga, brațul drept alunecă spre cel stâng;
- revenind la poziția inițială, trunchiul se înclină spre dreapta, brațul stâng alunecă spre cel drept;
- umerii se lasă în jos, relaxând partea superioară a trunchiului;
- întoarcerea capului spre dreapta, apoi spre stânga, lăsând mușchii complet relaxați;
- din poziția stând, picioarele la depărtarea umerilor, mâinile pe umeri – mișcări cu capul înainte și înapoi.

- aceeași poziție inițială, punem mâinile pe cap, mișcând capul dintr-o parte în cealaltă;
- îndoim gâtul înainte și înapoi, menținând câte 5 secunde pe fiecare parte;

Se execută timp de 2-5 minute.

Pentru dezvoltarea forței musculare recomandăm următoarele exerciții:

- îndoirea și dezdoirea brațelor din sprijin culcat – la îndoirea brațelor, coatele vor fi orientate în lateral, iar unghiul braț-antebraț va fi mai mic de 90 grade (5 repetări);
- ridicarea trunchiului din culcat dorsal, mâinile pe umeri, timp de 30 secunde (serii câte 6-7 repetări);
- ridicarea trunchiului din culcat dorsal, mâinile după cap (serii câte 5 repetări).

Organele ce imprimă ultima formă sunetului vocal, concentrate în cavitatea bucală, sunt organele fonoarticulatorii. Ele sunt: limba, maxilarul, mandibula, buzele, dinții, cerul gurii (bolta palatului și valul palatin), uvula. Pentru întărirea mușchilor aparatului fonoarticulator se folosesc exerciții de dezvoltare a expresivității faciale și exerciții de miogimnastică, care se împart în trei categorii, și anume: gimnastica buzelor, gimnastica mandibulei, gimnastica limbii.

Pentru îmbunătățirea expresivității faciale sunt recomandate următoarele exerciții:

- umflarea și retragerea simultană a obrazilor;
- retractia obrazilor între dinți;
- imitarea încrețirii și descrețirii frunții;
- imitarea râsului și a surâsului;
- imitarea încrețirii și descrețirii frunții.

Exemple de exerciții de miogimnastică:

- ridicarea sprâncenelor astfel, încât să se formeze cute pe frunte, apoi aceasta se relaxează;
- închiderea și deschiderea ochilor;
- mișcarea circulară a ochilor;
- mișcarea laterală a ochilor, în dreapta – stânga;
- strângerea ochilor și nasului pe câteva secunde apoi relaxarea lor;
- limba se apasă pe cerul gurii, dinții strânși și colțurile gurii se trag spre spate, încordând mușchii maxilarului și a mandibulei;
- mișcarea mandibulei în stânga – dreapta;
- mișcarea înainte și înapoi a mandibulei;
- mandibula este trasă în jos formând cu maxilarul o deschizătură ca la vocala „o”;
- încercarea de a ajunge cu buza inferioară la nas;
- același exercițiu cu ambele buze;
- imitarea zâmbetului, apoi a sărutului.

Reperle metodologice de studiu

Au fost elaborate și stabilite reperle metodologice de studiu, care să elucideze demersul investigațional 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 durata unui an de studiu;

– 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.), ridicarea trunchiului din culcat dorsal, mâinile după cap, în 30 sec.;
- a reacției motrice la un obiect mobil (prinderea obiectului în cădere);
- tapping-testul (metoda de diagnosticare rapidă a sistemului nervos prin parametrii psihomotorii).

Examinările au fost realizate cu studenții AMTAP, ai facultății *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 an de studiu.

Perioada de examinare a inclus testarea parametrilor identificați la începutul și sfârșitul experimentului. În Tabelul 3.2 de mai jos prezentăm analiza comparativă a nivelului inițial și final al dezvoltării somatice și funcționale a vocaliștilor (fete, n = 12).

Tabelul 3.2. Indicii comparativi ce caracterizează nivelul inițial și final al dezvoltării somatice și funcționale a vocaliștilor (fete, n = 12)

Nr crt.	Parametrii studiați	Grupa experimentală (inițial – final)		
		$\bar{x} \pm m$	t	P
1.	Masa corporală (kg)	66,3 ± 1,89 62,1 ± 1,02	1,92	< 0,05
2.	Talia (cm)	161,2 ± 1,4 166,4 ± 0,6	2,50	< 0,05
3.	Perimetrul cutiei toracice (cm)	98,0 ± 1,86 103,8 ± 2,5	2,78	< 0,05
4.	Capacitatea vitală a plămânilor (ml)	3139,0 ± 133,54 3589,8 ± 123,81	2,47	< 0,05
5.	Flotări (nr. ori)	7,0 ± 1,03 11,0 ± 0,84	2,90	< 0,05
6.	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal, mâinile după cap, în 30 sec. (nr.)	11,0 ± 1,62 15,0 ± 0,90	2,16	< 0,05
7.	Reacția motrice la un obiect mobil (m/sec.)	20,20 ± 0,90 16,60 ± 1,04	2,62	< 0,05
8.	Tapping-test (nr.)	45,4 ± 1,18 50,2 ± 1,06	3,42	< 0,01

Notă. Pentru n=12, valoarea critică a lui „t” – Student pentru pragul de semnificație de 5% ($P < 0,05$) va fi $\geq 2,07$, pentru pragul de semnificație de 1% ($P < 0,01$) va fi $\geq 3,06$ și pentru pragul de semnificație de 0,1% ($P < 0,001$) va fi $\geq 4,318$.

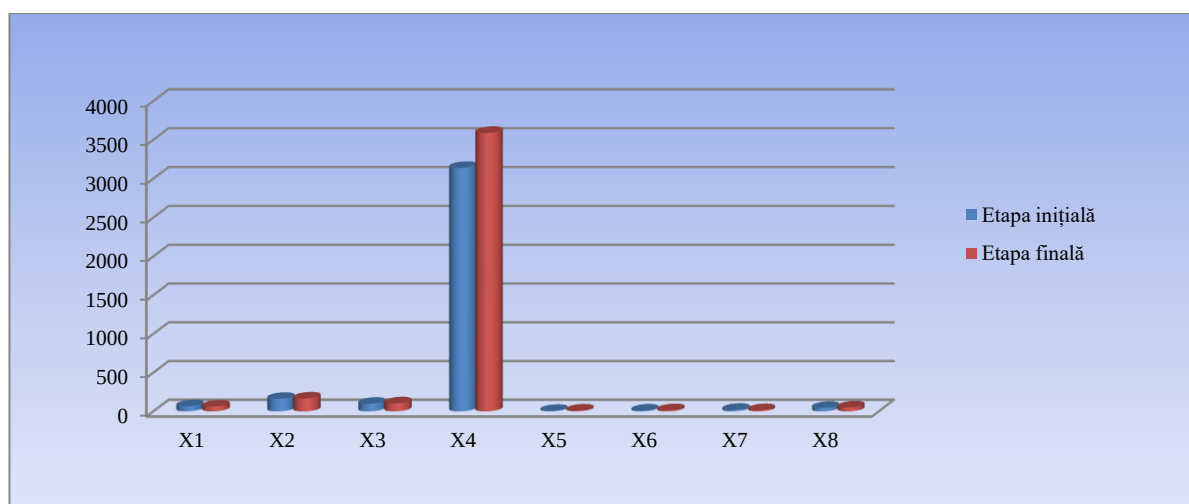


Fig. 3.7. Reprezentarea grafică a indicilor ce caracterizează nivelul dezvoltării somatic și funcționale a vocaliștilor grupei experimentale, la etapele inițială și finală (fete)

Legendă: X₁ – Masa corporală (kg); X₂ – Talia (cm); X₃ – Parametrul cutiei toracice (cm); X₄ – Capacitatea vitală a plămânilor (ml); X₅ – Flotări (nr. ori); X₆ – Ridicarea trunchiului din culcat dorsal, mâinile după cap, în 30 sec. (nr.); X₇ – Reacția motrice la un obiect mobil (m/sec.); X₈ – Tapping-test.

Analizând datele prezentate în Tabelul 3.2 și în Graficul 3.7, se constată că valorile consemnate de rezultatele finale confirmă tendința de îmbunătățire a nivelului de pregătire al vocaliștilor grupei experimentale la majoritatea probelor de testare aplicate.

Cele mai reprezentative s-au dovedit a fi rezultatele obținute la testarea capacității vitale a plămânilor, unde creșterea acesteia inițial-final a fost de 450 ml (14,3%), diferențele fiind semnificative la pragul valoric de 5% ($P < 0,05$). Aceste cifre ne demonstrează că datorită ocupațiilor sistematice atât în regim aerob, cât și anaerob, activitatea sistemului respirator al vocaliștilor a crescut semnificativ. Indicii la testul flotări, la etapa finală, la grupa experimentală sunt mai mari decât la etapa inițială, la pragul de semnificație statistică de 5% ($P < 0,05$). La sfârșitul experimentului, datele la testul ridicarea trunchiului din culcat dorsal (mâinile după cap, în 30 sec.), de asemenea sau modificat datorită practicării constante a exercițiilor fizice după programul propus de noi, indicii au constituit, la etapa inițială, 11,0 ori, iar la cea finală – 15,0 ori, cu o diferență de 3,0 ori (13,6%) ($P < 0,05$).

La testul reacția motrice la un obiect mobil, ce definește capacitatea SNC de a reacționa rapid la un obiect în mișcare, altfel zis, capacitatea creierului de a transmite rapid și strict direcționat impulsurile nervoase spre mușchi, la testarea inițială subiecții au stabilit o medie de 20,20 m/sec., iar la cea finală o scădere (îmbunătățire) a acesteia până la 16,60 m/sec., sau cu 4,0 cm (23,4%), diferențele, de asemenea s-au constatat a fi semnificative la pragul valoric de 5% ($P < 0,05$).

La tapping-test, care definește mobilitatea proceselor nervoase și starea funcțională a sistemului neuromuscular, valorile indicilor inițiali sunt de 45,4 ori, iar a celor finali – 50,2 ori, diferențele, de asemenea sunt semnificative, cu o eroare de doar 5% ($P < 0,05$), ceea ce semnifică că antrenamentul conform metodei propuse de noi a influențat benefic starea sistemului nervos și muscular a subiecților testați, care au participat la cercetări și au aplicat metodologia propusă, care prevede corelarea pregătirii fizice aplicative cu pregătirea psihologică (antrenamentul mintal).

Ținem să menționăm că pentru îndeplinirea exercițiilor presupune o încălzire prealabilă a tuturor grupelor de mușchi, care sunt implicați în emisia sunetului. În rezultatul cercetării efectuate și al concluziilor experților în domeniu – specialiști de la Departamentul Muzicologie, Compoziție și Jazz și Departamentul Arta coregrafică și performanțe motrice, AMTAP, în colaborare cu Catedra de Gimnastică a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport – au constatat următoarele: diferențele semnificative înregistrate în toate testele motrice aplicate la pragul de 5% demonstrează faptul că procesul instructiv-educativ în cadrul activităților de cultură fizică, a activităților motrice cu caracter aplicativ-profesional, precum și a altor mijloace cu caracter general, devin deosebit de importante și necesare tinerilor vocaliști, pentru a-și manifesta rezistența fizică și, implicit, dependente de aceasta, competențele vocală. Astfel, putem recomanda cu fermitate această metodologie, aplicată de noi, tuturor vocaliștilor.

3.4. Analiza comparativă a dinamicii nivelului pregătirii funcționale a studenților participanți la experimentul pedagogic

Dezvoltarea unei metodologii pentru studenții vocaliști, axate pe PFPA, a contribuit la îmbunătățirea performanței motrice, a capacității fizice și a sănătății studenților.

Obiectivul experimentului pedagogic formativ s-a realizat pentru a testa ipoteza formulată anterior:

- În grupa experimentală, orele de canto s-au desfășurat conform unei metodologii special elaborate, care a constatat în corelarea PFPA cu orientare profesională și trainingul mintal.
- În grupa de control, orele au fost desfășurate fără componentele din grupa experiment, adică conform programei de studii existente și aprobate în cadrul Departamentului Muzicologie, Compoziție și Jazz și Departamentul Arta coregrafică și performanțe motrice, AMTAP.
- Am evaluat eficiența metodologiei pilotate în grupe prin magnitudinea schimbărilor în indicatorii stării funcționale a corpului, a aptitudinii fizice a subiecților, a stării lor de sănătate și a nivelului de performanță academică.

- Toate materialele statistice legate de experimentul pedagogic au fost prelucrate prin metode statistici-matematice și plasate în tabele și figuri.

- Analiza materialelor ne demonstrează că aproape la toți parametrii înregistrați înainte de începerea experimentului pedagogic pentru toți subiecții, corespund normelor de vârstă și valorilor adecvate, iar evaluarea matematică a semnificației statistice a diferențelor dintre datele grupelor experimentale și de control a făcut posibilă demonstrarea omogenității acestora la majoritatea parametrilor studiați.

Indicatorii stării funcționale a participanților la experiment

Starea funcțională a corpului este caracterizată, într-o anumită măsură, de rezultatele testelor sistemului cardiovascular și respirator și de indicatorii individuali ai funcțiilor fiziologice ale studenților vocaliști.

Indicatorii sistemului cardio-respirator au fost studiați în repaus, în timp ce se desfășurau activități fizice standard, folosind metodele: spirografia (spirometria) și pneumotahometria. Spirografia a fost utilizată pentru a determina: *Capacitatea vitală a plămânilor (ml); frecvența respirației/min. (nr.), volumul respirator/min (l); volumul inspirator de rezervă (VIR)(ml); volumul expirator de rezervă (VER)(ml); ventilația maximală a plămânilor (l); pneumotahometria la inspirație (l/sec.) și pneumotahometria la expirație (l/sec.).*

Frecvența respiratorie a fost determinată prin numărarea numărului de mișcări respiratorii pe minut. Volumul respirator fost determinat prin înmulțirea volumului curent cu frecvența respirației. Consumul de oxigen a fost determinat prin măsurarea înălțimii înclinației pantei spirogramei, între punctele de timp acceptate pentru măsurare.

În Tabelul 3.3 prezentăm comparativ indicatorii stării funcționale și fizice a subiecților grupelor experimentală și de control, la etapa inițială a experimentului. Astfel, în ceea ce privește randamentul fizic al organismului (PWC_{170}) subiecților celor două grupe, indicator ce definește integral capacitatea de muncă fizică a organismului acestora, observăm că valorile inițiale ale acestui indice, pentru sexul feminin de această vârstă, sunt la un nivel mediu sau chiar sub medie. Astfel, grupa experimentală a obținut o medie de 506,5 kg/min., iar cea de control – de 505,80 kg/min., diferențele fiind nesemnificative ($P>0,05$), fapt ce demonstrează că grupele sunt omogene în ceea ce privește nivelul pregătirii fizice. De asemenea, s-a constatat o omogenitate a grupelor la același test, dar în raport cu greutatea corporală a subiecților (PWC_{170} kgm/min./kg): diferența la acest indicator între grupele experimentală și de control a fost de numai 0,21 kgm/min./kg, diferențele, de asemenea, fiind nesemnificative, ceea ce demonstrează că și greutatea corporală a studentelor celor două grupe este aproximativ egală, dar peste normele acceptate la această categorie de vârstă (20-29 ani).

Cercetarea stării funcționale a aparatului respirator s-a realizat în scopul determinării stării acestuia în ce privește ventilația pulmonară, care influențează cantitatea de gaze care nimerește în plămâni, care, ulterior, trebuie să pătrundă în sânge și să fie transportată spre țesuturi. La testarea inițială, capacitatea vitală a plămânilor (CVP), la grupa experimentală, constituia 3144 ml, iar la grupa de control 3139,8 ml – observăm o diferență foarte mică între mediile celor două grupe ($P>0,05$), fapt ce demonstrează ca acestea sunt omogene din punct de vedere al dezvoltării capacității pulmonare. Volumul curent, la etapa inițială, la grupa experimentală este de 843,5 ml, iar la grupa de control – de 842,0 ml, diferențele, de asemenea, fiind ne semnificative ($P>0,05$). Acești indici denotă că volumul de aer inspirat și expirat în timpul unui ciclu respirator practic la ambele grupe este omogen. Frecvența respirației la grupa experimentală este 15,64 m.r./ min., iar la cea de control – de 15,86 m.r./min., prin urmare, este clar că diferența rezultatelor la frecvența respiratorie este ne semnificativă. La fel, se atestă o diferență mică între mediile rezultatelor ce definesc volumul respirator pe minut (VRM) – la grupa experimentală, la etapa inițială, acesta este de 12,05 l/min., iar la grupa de control – de 12,89 l/min. ($P>0,05$). Rezultatele la testul volumul inspirator de rezervă (VIR) se prezintă astfel; la grupa experimentală indicii fiind de 2010,3 ml, pe când la cea de control, media este de 2011,2 ml, atestându-se, de asemenea, diferențe ne semnificative ($P>0,05$). În ceea ce privește același indice, dar la expirație (volumul expirator de rezervă (VER), valorile sunt, corespunzător, de 1250,6 și 1256,4 ml, cu o diferență de numai 5,8 ml ($P>0,05$). Indicii ce definesc ventilația maximală a plămânilor (VMP) la grupa experimentală este de 92,66 litri și de 92,27 litri de O_2 – la cea de control ($P>0,05$). Aceeași situație se atestă și la pneumotahometrie (PT) la inspirație și expirație, valorile medii fiind, corespunzător, de 4,90 și 4,49 l/sec. la grupa experimentală și de 4,91 și 4,50 l/sec. – la grupa de control, grupele fiind perfect omogene ($P>0,05$). Acești indici demonstrează că debitul maxim de aer, care trece prin plămâni la inspirație și expirație forțată la ambele grupe este, practic, identic. În ceea ce privește probele funcționale Ștanghe și Ghenci, ele definesc, de asemenea, starea de antrenare a aparatului respirator. Rezultatele obținute la proba Ștanghe (menținerea respirației la inspirație), la grupa experimentală, este de 38,2 sec., iar la grupa de control 38,4 sec., diferența fiind de numai 0,2 sec. ($P>0,05$, iar la proba Ghenci (menținerea respirației la inspirație) rezultatele sunt, corespunzător, de 20,0 și 20,1 sec., cu o diferență și mai mică – de numai 0,1 sec. ($P>0,05$). Trebuie menționat faptul că aceste rezultatele sunt sub nivelul recomandat, care este, corespunzător, de 40 sec. pentru proba Ștanghe și de 30 sec. – pentru proba Ghenci, pentru calificativul *satisfăcător*.

Tabelul 3.3. Indicatorii stării funcționale a subiecților grupelor experimentale și de control, la etapa inițială a experimentului

Nr crt.	Parametrii studiați	Grupe	Etapa inițială		
			$\bar{X} \pm m$	t	P
1.	PWC ₁₇₀ kgm/min.	C E	555,80 ± 3,56 556,50 ± 3,72	0,26	>0,05
2.	PWC ₁₇₀ kgm/min./kg	C E	9,33 ± 0,22 9,12 ± 0,25	0,30	>0,05
3.	Capacitatea vitală a plămânilor (ml)	C E	3144,0 ± 143,33 3139,8 ± 133,54	0,02	>0,05
4.	Volumul curent (ml)	C E	542,0 ± 42,5 543,5 ± 42,6	0,16	>0,05
5.	Frecvența respirației/min (nr.)	C E	15,86 ± 0,45 15,64 ± 0,38	0,24	>0,05
6.	Volumul respirator /min. (l)	C E	8,89 ± 0,48 8,50 ± 0,84	0,40	>0,05
7.	Volumul inspirator de rezervă (VIR) (ml)	C E	1511,2 ± 88,3 1510,3 ± 90,0	0,01	>0,05
8.	Volumul expirator de rezervă (VER)(ml)	C E	1556,4 ± 47,7 1550,6 ± 47,3	0,59	>0,05
9.	Ventilația maximală a plămânilor (l)	C E	82,27 ± 2,43 82,66 ± 3,71	0,15	>0,05
10.	Pneumotahometria la inspirație (l/sec.)	C E	4,91 ± 0,13 4,90 ± 0,17	0,02	>0,05
11.	Pneumotahometria la expirație (l/sec.)	C E	4,50 ± 0,06 4,49 ± 0,08	0,02	>0,05
12.	Proba Ștanghe (sec.)	C E	38,4 ± 6,5 38,2 ± 7,3	0,05	>0,05
13.	Proba Ghenci (sec.)	C E	20,1 ± 11,2 20,0 ± 10,4	0,02	>0,05

Notă. Pentru $n = 22$, valoarea critică a criteriului t – Student va fi egală: pentru pragul de semnificație de 5% ($P < 0,05$) cu 2,07; pentru pragul de semnificație de 1% ($P < 0,01$) – cu 2,82; pentru pragul de semnificație de 0,1% ($P < 0,001$) – cu 3,59.

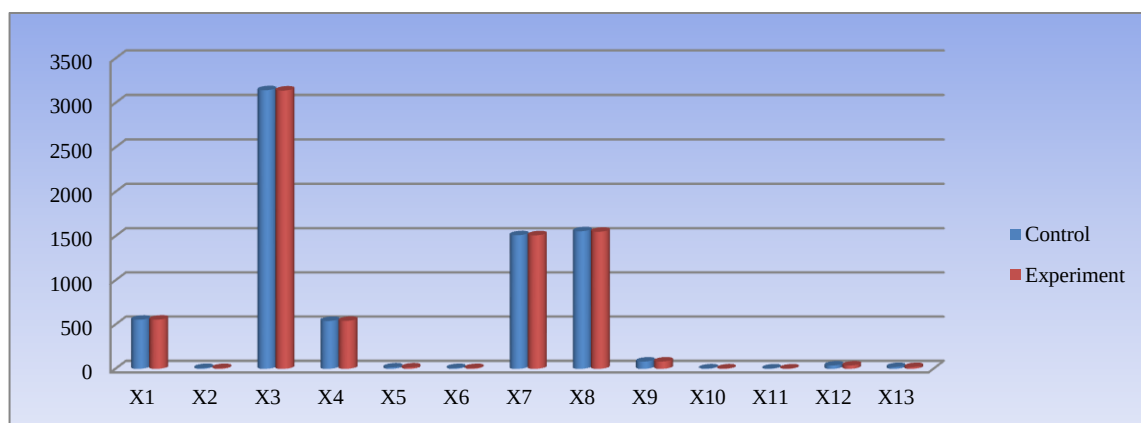


Fig.3.8. Reprezentarea grafică a dinamicii indicilor ce caracterizează starea funcțională a subiecților grupelor experimentale și de control, la etapa inițială a experimentului

Legendă: X₁ – PWC₁₇₀ kgm/min.; X₂ – PWC₁₇₀ kgm/min/kg; X₃ – Capacitatea vitală a plămânilor (ml); X₄ – Volumul curent (ml); X₅ – Frecvența respirației/min (nr.); X₆ – Volumul respirator/min (l); X₇ – Volumul inspirator de rezervă (VIR) (ml); X₈ – Volumul expirator de rezervă (VER)(ml); X₉ – Ventilația maximală a plămânilor (l); X₁₀ – Pneumotahometria la inspirație (l/sec); X₁₁ – Pneumotahometria la expirație (l/sec); X₁₂ – Proba Ștanghe (sec.); X₁₃ – Proba Ghenci (sec.).

Rezultatele înregistrate ne permit să concluzionăm că la etapa inițială a studiului nivelul de pregătire al ambelor grupe este foarte apropiat, prin urmare, din punct de vedere statistic, acestea

sunt omogene.

Ca urmare a pilotării programului elaborat, la sfârșitul experimentului s-au înregistrat date superioare ale studenților grupei experimentale față de cei din grupa control, care au urmat curriculumul standard.

La etapa finală (Tabelul 3.4 și Figura 3.9), rezultatele din testele aplicate s-au îmbunătățit la ambele grupe, însă grupa experimentală a depășit-o pe cea de control la toate cele 13 teste funcționale aplicate ($P < 0,05 - 0,001$). Astfel, în ceea ce privește randamentul fizic al organismului subiecților (PWC_{170}), grupa de control a înregistrat o medie de 928,07 kgm/min, pe când cea experimentală – 943,50 kgm/min, diferența fiind una semnificativă – de 15,43 kgm/min. ($P < 0,05$). La testarea randamentului fizic relativ ($PWC_{170}/1$ kg masă corporală), grupa de control a înregistrat o medie de numai 11,94 kgm/min/kg, iar cea experimentală – de 13,52 kgm/min/kg, diferențele fiind semnificative pentru pragul de 5% ($P < 0,05$), fapt ce denotă că aplicarea programei experimentale a contribuit semnificativ la îmbunătățirea condiției fizice a organismului subiecților cercetați.

Tabelul 3.4. Indicatorii stării funcționale a subiecților grupelor experimentală și de control la etapa finală a experimentului (%)

Nr crt.	Parametrii studiați	Grupe	Etapa finală		
			$X \pm m$	t	P
1.	PWC_{170} kgm/min.	C E	928,07 $\pm$ 10,37 943,55 $\pm$ 12,87	2,80	<0,05
2.	PWC_{170} kgm/min./kg	C E	11,94 $\pm$ 0,33 13,52 $\pm$ 0,31	1,97	<0,05
3.	Capacitatea vitală a plămânilor (ml)	C E	3238,46 $\pm$ 43,72 3589,80 $\pm$ 53,81	5,08	<0,001
4.	Volumul curent (ml)	C E	634,6 $\pm$ 5,6 663,1 $\pm$ 6,9	3,20	<0,01
5.	Frecvența respirației/min. (nr.)	C E	14,90 $\pm$ 1,03 11,63 $\pm$ 0,88	2,42	<0,05
6.	Volumul respirator/min. (l)	C E	7,78 $\pm$ 0,49 9,71 $\pm$ 0,64	2,46	<0,05
7.	Volumul inspirator de rezervă (VIR) (ml)	C E	1539,2 $\pm$ 93,6 1590,0 $\pm$ 108,7	3,57	<0,05
8.	Volumul expirator de rezervă (VER) (ml)	C E	1552,8 $\pm$ 59,62 1619,0 $\pm$ 58,05	3,06	<0,01
9.	Ventilația maximală a plămânilor (l)	C E	85,61 $\pm$ 2,15 93,90 $\pm$ 3,79	3,41	<0,01
10.	Pneumotahometria la inspirație (l/sec.)	C E	5,02 $\pm$ 0,09 5,89 $\pm$ 0,11	6,21	<0,001
11.	Pneumotahometria la expirație (l/sec.)	C E	4,57 $\pm$ 0,07 5,35 $\pm$ 0,08	7,80	<0,001
12.	Proba Ștanghe (sec.)	C E	43,1 $\pm$ 6,6 59,0 $\pm$ 7,5	4,25	<0,01
13.	Proba Ghenci (sec.)	C E	31,10 $\pm$ 12,9 36,02 $\pm$ 10,2	3,10	<0,05

Notă. Pentru $n = 22$, valoarea critică a criteriului t – Student va fi egală: pentru pragul de semnificație de 5% ($P < 0,05$) cu 2,07; pentru pragul de semnificație de 1% ($P < 0,01$) – cu 2,82; pentru pragul de semnificație de 0,1% ($P < 0,001$) – cu 3,59.

La etapa finală a experimentului, la testul funcțional *capacitatea vitală a plămânilor* (CVP), grupa control a înregistrat o medie de 3238,46 ml, iar cea experimentală – de 3589,80 ml, diferențele fiind puternic semnificative la pragul de 0,1% ($P < 0,001$). Astfel, diferența obținută dintre grupe de 10,8% demonstrează că grupa experimentală, datorită exercițiilor respiratorii efectuate sistematic, a reușit să obțină rezultate net superioare față de grupa martor.

La testul *volumul curent* s-au înregistrat valori egale cu 654 ml la grupa control și de 663,1 ml – la cea experimentală, diferențele fiind semnificative la pragul valoric de 1% ($P < 0,01$).

În ceea ce privește diferențele dintre valorile medii la testul *volumul respirator pe minut*, acestea s-au dovedit a fi din nou semnificative în favoarea grupei experimentale, diferența dintre măsurători fiind una semnificativă, de 1,921 ($P < 0,05$). Rezultatele acestui test denotă că volumul de aer inspirat și expirat în timpul unui ciclu respirator sa mărit esențial la grupa experimentală datorită antrenamentului musculaturii respiratorii, conform metodologiei elaborate de noi.

La testarea frecvenței respirației, la etapa finală, grupa control a obținut o medie de 14,90 m.r., iar grupa experimentală – 11,63 m.r. ($P < 0,05$). Valorile înregistrate de subiecții grupei experimentale demonstrează că subiecții au o frecvență a respirației mai rară și mai profundă, care este mult mai eficientă, datorită PFPA propuse de noi.

La indicii testelor volumul inspirator (VIR) și expirator (VER) de rezervă, grupa control a obținut, corespunzător, medii de 1539,2 și 1552,8 ml, iar cea experimentală – de 1590 și 1619 ml, diferențe care sunt semnificative la nivelul valoric de 5 – 1% ($P < 0,05-0,01$).

În ceea ce privește valorile înregistrate la testul ventilația maximală a plămânilor (VMP), la etapa finală subiecții din grupa control au obținut valori de 85,61 l, iar cei din grupa experimentală – 93,90 l, diferențele fiind, de asemenea semnificative, din punct de vedere statistic, la nivelul valoric de 1% ($P < 0,01$).

Indicii la testele *pneumotahometria la inspirație și expirație* obținuți de ambele grupe au fost în creștere pozitivă de la etapa inițială până la cea finală, totuși, diferențele atestate la etapa finală dintre grupe s-au dovedit a fi în favoarea grupei experimentale. Astfel, în ceea ce privește *pneumotahometria la inspirație*, grupa de control a obținut o medie de 5,02 l/sec, pe când grupa experimentală – de 5,89 l/sec ($P < 0,001$), iar la testul *pneumotahometria la inspirație* valorile medii au fost, corespunzător, la grupa de control și experimentală de 4,57 și 5,35 l/sec, aceste diferențe, de asemenea, sunt semnificative la pragul valoric de 0,1% ($P < 0,001$).

Rezultatele obținute la probele funcționale Ștanghe și Ghenci, de asemenea, s-au dovedit a fi mai bune în favoarea grupei experimentale, diferențele aflându-se în limitele 36,8% ($P < 0,01$) la proba Ștanghe de 15,8% ($P < 0,01$) – la proba Ghenci.

Creșterea tuturor valorilor și capacităților pulmonare la grupa experimentală se datorează

antrenamentului mușchilor respiratori conform metodologiei elaborate și propuse de noi integrate într-un program de PFPA, care au contribuit la creșterea capacității de efort și a rezistenței musculaturii respiratorii a organismului vocaliștilor.

Tabelul 3.5. Analiza comparativă a dinamicii indicatorilor stării funcționale și psihologice a subiecților grupelor experimentală și de control (inițial-final)

Nr. crt.	Indicatori	Grupe	Etapa inițială			Etapa finală		
			$\bar{x} \pm m$	t	P	$\bar{X} \pm m$	t	P
1.	PWC ₁₇₀ kgm/min.	C E	905,80 ± 3,56 906,5 ± 3,72	0,26	>0,05	928,07 ± 10,37 943,55 ± 12,87	2,8	<0,05
2.	PWC ₁₇₀ kgm/min/kg	C E	12,33 ± 0,22 12,12 ± 0,25	0,30	>0,05	11,94 ± 0,33 13,52 ± 0,31	1,97	<0,05
3.	Capacitatea vitală a plămânilor (ml)	C E	3144 ± 3,33 3139 ± 3,54	1,57	>0,05	3238,46 ± 3,72 3589,8 ± 3,81	3,90	<0,001
4.	Volumul curent (ml)	C E	542,0 ± 42,5 543,5 ± 42,6	0,16	>0,05	654,6 ± 45,6 663,1 ± 46,9	10,30	<0,001
5.	Frecvența respirației/min (nr.)	C E	15,86 ± 0,45 15,64 ± 0,38	0,24	>0,05	14,90 ± 1,03 11,63 ± 0,88	2,32	<0,05
6.	Volumul respirator/min. (l)	C E	8,89 ± 0,48 8,50 ± 0,84	0,73	>0,05	9,78 ± 0,49 7,71 ± 0,64	1,91	>0,05
7.	Volumul inspirator de rezervă (VIR) (ml)	C E	1511,2 ± 88,3 1510,3 ± 90,0	0,06	>0,05	1539,2 ± 63,6 1590,0 ± 68,7	0,56	>0,05
8.	Volumul expirator de rezervă (VER) (ml)	C E	1556,4 ± 47,7 1550,6 ± 47,3	0,59	>0,05	1552,8 ± 59,62 1619,0 ± 58,05	0,67	>0,05
9.	Ventilația maximală a plămânilor (l)	C E	82,27 ± 2,43 82,66 ± 3,71	0,15	>0,05	85,61 ± 2,15 93,9 ± 3,79	3,41	<0,01
10.	Pneumotahometria la inspirație (l/sec)	C E	4,91 ± 0,13 4,90 ± 0,17	0,02	>0,05	5,02 ± 0,09 5,89 ± 0,11	6,21	<0,001
11.	Pneumotahometria la expirație (l/sec)	C E	4,50 ± 0,06 4,49 ± 0,08	0,02	>0,05	4,57 ± 0,07 5,35 ± 0,08	7,80	<0,001
12.	Proba Ștanghe (sec)	C E	38,4 ± 6,5, 38,2, ± 7,3,	0,05	>0,05	43,1 ± 6,6 59,0 ± 7,5,	4,25	<0,001
13.	Proba Ghenci (sec)	C E	20,1 ± 11,2 20,0 ± 10,4	0,02	>0,05	21,1 ± 12,9 26,2 ± 10,2	3,1	<0,01

Notă. Pentru n = 22, valoarea critică a criteriului t – Student va fi egală: pentru pragul de semnificație de 5% (P<0,05) – cu 2,07; pentru pragul de semnificație de 1% (P<0,01) – cu 2,82; pentru pragul de semnificație de 0,1% (P<0,001) – cu 3,59.

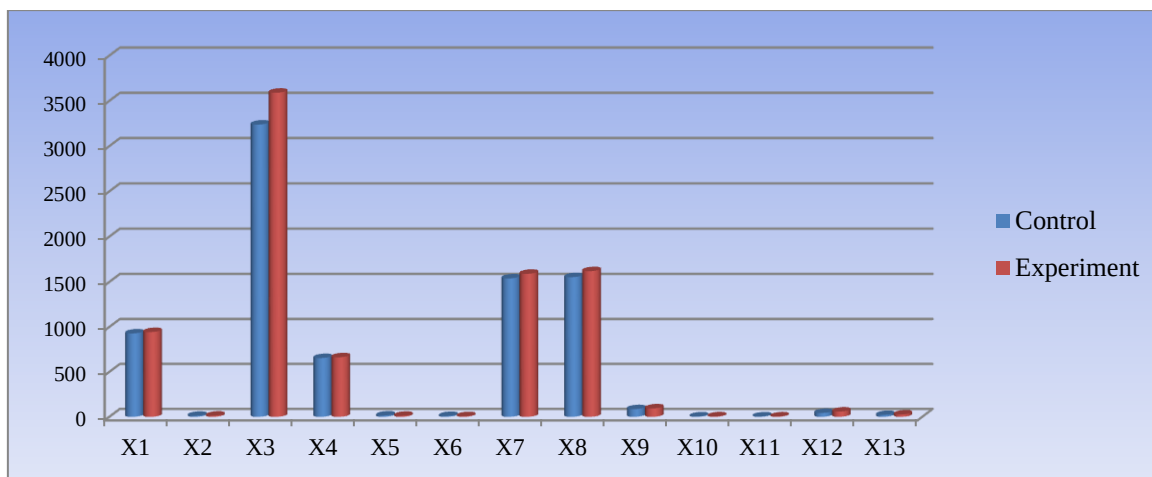


Fig. 3.9. Reprezentarea grafică a dinamicii indicilor ce caracterizează starea funcțională a subiecților grupelor experimentală și de control la etapa finală a experimentului.

Legendă: X₁ – PWC₁₇₀ kgm/min.; X₂ – PWC₁₇₀ kgm/min/kg; X₃ – Capacitatea vitală a plămânilor (ml); X₄ – Volumul curent (ml); X₅ – Frecvența respirației/min. (nr.); X₆ – Volumul respirator/min (l); X₇ – Volumul inspirator de rezervă (VIR) (ml); X₈ – Volumul expirator de rezervă (VER) (ml); X₉ – Ventilația maximală a plămânilor (l); X₁₀ – Pneumotahometria la inspirație (l/sec); X₁₁ – Pneumotahometria la expirație (l/sec.); X₁₂ – Proba Ștanghe (sec); X₁₃ – Proba Ghenci (sec).

Analiza comparativă a dinamicii indicilor stării funcționale și somatice (Tabelul 3.5) a subiecților grupelor experimentală și de control (inițial-final), demonstrează superioritatea acestora ($P < 0,05-0,001$) la grupa experimentală față de grupa martor.

În ceea ce privește dinamica de creștere a indicilor de la etapa inițială la cea finală, aceasta a fost mai bună, de asemenea, la grupa **experimentală**, unde s-au atestat creșteri semnificative la toți cei 11 indici aplicați la pragul de semnificație de 5-0,1% ($P < 0,05-0,001$), datele comparative confirmă faptul că utilizarea curriculum-ului și a ghidului elaborate de noi contribuie substanțial la sporirea eficienței procesului instructiv-educativ al vocaliștilor, ceea ce s-a reflectat substanțial în majoritatea predominantă a parametrilor la grupa experimentală față de grupa martor, fapt ce denotă ca programa și metodele implementate cu grupa experimentală sunt eficiente și cu certitudine pot fi aplicate.

Îmbunătățirea parametrilor capacității fizice (PWC₁₇₀) – la începutul experimentului indicii constituiau 906,5 kgm/min., iar la sfârșitul acestuia – de 943,55 kgm/min. ($P < 0,01$), cât și a dezvoltării funcționale a organismului a subiecților grupei experimentale se datorează exercițiilor și antrenamentului propus și elaborate de noi.

La fel menționăm că, perfecționarea activității sistemului respirator pot fi explicate prin introducerea în programul de studiu a metodelor și complexelor de PFPA, care au contribuit la îmbunătățirea expirației externe și la creșterea capacităților pulmonare. Experimentul și-a atins scopul propus, iar ipoteza cercetării noastre a fost confirmată.

3.5. Analiza nivelului pregătirii fizice a subiecților participanți la experimentul pedagogic

În practica lucrărilor de cercetare, pentru a evalua și caracteriza pregătirea fizică, se utilizează diverse exerciții, tehnici și acțiuni, alegerea cărora depinde de sarcinile stabilite, ușurința utilizării, gradul de adecvare a acestora și alți factori. Având în vedere acest lucru, am testat participanții la experiment folosind următoarele teste: alergare 100 m (s), alergare 1000 m (s), alergare de suveică 3x10 m (s), săritura în lungime de pe loc (cm), înot liber 100 m (s).

Tabelul 3.6. Analiza comparativă a nivelului pregătirii fizice a subiecților grupelor experimentală și de control, la etapa inițială a experimentului

Teste de control	Grupa experimentală (n = 12)	Grupa de control (n = 12)	Semnificația diferențelor	
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	t	P
Alergare 100 m, s.	14,41 $\pm$ 0,05	14,48 $\pm$ 0,05	0,13	> 0,05
Alergare 1000 m, s.	215,0 $\pm$ 1,13	213,8 $\pm$ 0,85	1,53	> 0,05
Alergare de suveică 3x10 m, s.	11,50 $\pm$ 0,06	11,51 $\pm$ 0,06	0,15	> 0,05
Săritura în lungime de pe loc, cm	181,0 $\pm$ 1,04	180,5 $\pm$ 1,04	0,34	> 0,05
Înot liber 100 m, s.	143,2 $\pm$ 3,60	142,5 $\pm$ 3,67	0,54	> 0,05

Notă. Pentru $n = 12$, valoarea critică a lui „t” – Student pentru pragul de semnificație de 5% ($P < 0,05$) va fi $\geq 2,07$, pentru pragul de semnificație de 1% ($P < 0,01$) va fi $\geq 3,06$ și pentru pragul de semnificație de 0,1% ($P < 0,001$) va fi $\geq 4,318$.

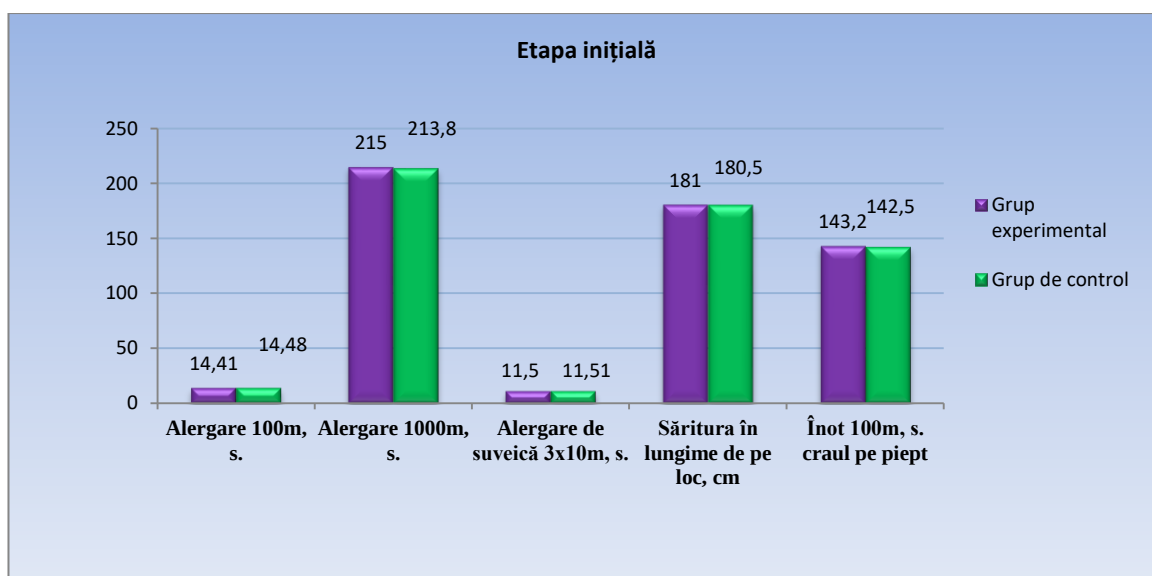


Fig. 3.10. Reprezentarea grafică comparativă a nivelului pregătirii fizice a subiecților grupelor experimentală și de control, la etapa inițială a experimentului.

După cum se observă din Tabelul 3.6, la proba de alergare 100 m, grupa experimentală, la etapa inițială, a înregistrat o medie de 14,41 sec, iar grupa de control – 14,48 sec. Grupa experimentală a înregistrat un rezultat cu doar 0,07 secunde mai mic decât grupa de control, valoarea t constituind 0,13 ($P > 0,05$). Aceasta ne demonstrează că grupele de examinare, după

nivelul lor de pregătire, sunt omogene.

La proba de rezistență aerobă *alergare 1000 m*, după cum observăm în tabel, la etapa inițială, grupa experimentală a înregistrat o medie de 215,0 sec, față de grupa de control cu media 213,8 sec. De aici se observă că grupa experimentală, la etapa inițială, a parcurs distanța cu 1,2 sec mai încet decât grupa de control ($P > 0,05$).

La testul *alergare de suveică 10x3 m*, la etapa inițială a experimentului, grupa experimentală a înregistrat o medie de 11,50 sec, față de grupa de control cu media de 11,51sec, ceea ce ne demonstrează că coordonarea mișcărilor și simțul echilibrului diferă nesemnificativ, diferența de timp între grupa experimentală și cea de control este de 0,01 sec ($P > 0,05$).

Referitor la testul *săritura în lungime de pe loc* la etapa inițială a experimentului grupa experimentală a înregistrat o medie de $181,0 \pm 1,04$ cm, față de grupa de control cu media $180,5 \pm 1,04$ cm, ceea ce constituie o diferență de 0,5 cm, valoarea t formează 0,34, iar $P > 0,05$, ceea ce indică o superioritate mică a grupei experimentale față de grupa de control.

La testul *înot liber 100 m*, la etapa inițială a experimentului, grupa experimentală a înregistrat o medie de 143,2 sec, față de grupa control cu media 142,5 sec. De aici rezultă că grupa experimentală a parcurs această distanță cu 0,7 sec mai încet decât grupa de control ($P > 0,05$).

Analizând Tabelul 3.7, la etapa finală a experimentului, observăm diferențe semnificative la pragul valoric de 5 – 0,1% ($P < 0,05-0,001$), la toți cei cinci indici aplicați. La testul *alergare 100 m*, la etapa finală, grupa experimentală a obținut rezultatul 13,07 sec, iar cea de control – de 14,13 sec ($P < 0,05$).

La proba de alergare 1000 m, grupa experimentală a înregistrat o medie de 195,6 sec., față de grupa de control cu media de 202,3 sec., ceea ce constituie o diferență semnificativă la pragul valoric de 0,1%.

Tabelul 3.7. Analiza comparativă a nivelului pregătirii fizice a subiecților grupelor experimentală și de control, la etapa finală a experimentului (n = 24)

Nr. crt.	Teste de control	Grupa experimentală (n = 12)	Grupa de control (n = 12)	Semnificația diferențelor	
		X + m	X + m	t	P
1.	Alergare 100 m, s.	$13,07 \pm 0,06$	$14,13 \pm 0,05$	3,21	<0,05
2.	Alergare 1000 m, s.	$195,6 \pm 1,06$	$202,3 \pm 0,76$	5,01	<0,001
3.	Alergare de suveică (10x3)	$10,50 \pm 0,06$	$11,20 \pm 0,07$	2,32	<0,05
4.	Săritura în lungime de pe loc, cm	$183,9 \pm 1,08$	$181,5 \pm 0,53$	1,92	<0,05
5.	Înot liber 100 m, s.	$118,4 \pm 1,76$	$127,3 \pm 2,2$	4,6	<0,001

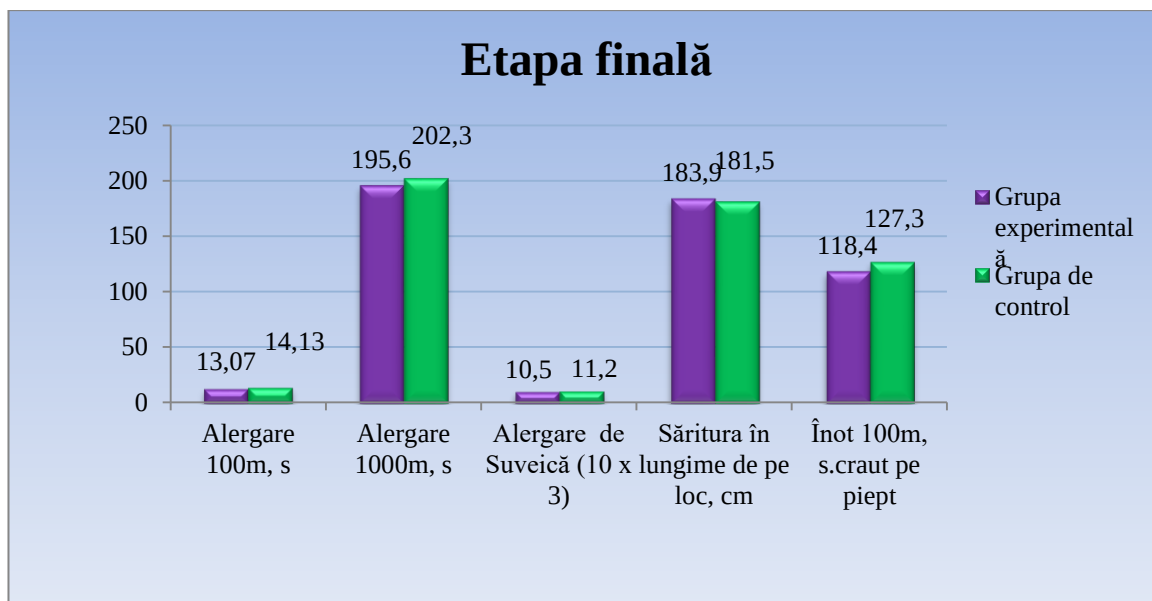


Fig. 3.11. Reprezentarea grafică comparativă a indicilor ce definesc nivelul pregătirii fizice a grupelor experimentale și de control, la etapa finală a experimentului.

La testul alergare de suveică 3x10m, ce definește capacitatea de viteză în regim de îndemânare, grupa experimentală a înregistrat o medie de 10,50 sec, față de grupa de control cu media de 11,20 sec, ceea ce constituie o diferență semnificativă de 0,70 sec, față de grupa experimentală ($P < 0,05$).

La testul săritura în lungime de pe loc, grupa experimentală a înregistrat o medie de 183,9 cm, față de grupa de control cu media de 181,5 cm, diferența dintre grupe fiind de 2,4 cm ($P < 0,05$).

La testul înot liber 100 m, grupa experimentală a înregistrat o medie de 118,4 sec, față de grupa de control cu media de 127,3 sec, ceea ce constituie o medie mai bună cu aproximativ 8,9 sec, la grupa experimentală comparativ cu grupa de control ($P < 0,001$).

Analizând indicii ce definesc nivelul capacităților fizice ale grupelor experimentale și de control (nivelul pregătirii psihomotrice) la etapa finală a experimentului, concluzionăm că grupa experimentală o depășește pe grupa de control la majoritatea rezultatelor din teste.

3.6. Analiza stării de anxietate a studenților vocaliști în rezultatul aplicării trainingului mintal și a metodologiei de pregătire fizică profesional-aplicativă Testul Spielberger-Khanin

Cercetarea a fost efectuată cu vocaliștii grupelor experimentale ($n = 12$) și de control ($n = 12$). Conform cerințelor testului, la începutul și sfârșitul experimentului fiecărui subiect i s-au

repartizat câte două formulare: unul pentru evaluarea nivelului anxietății situaționale, iar cel de-al doilea – pentru măsurarea nivelului anxietății de personalitate.

Pentru interpretarea rezultatelor a fost utilizat următorul barem de evaluare a nivelului de anxietate:

- până la 30 puncte – nivel redus;
- 31-44 puncte – nivel moderat;
- 45 și mai mult – nivel înalt.

Un nivel foarte înalt de anxietate (>45) poate indica, în mod direct, existența unor nevroze, accese emoționale sau afecțiuni psihosomatice, iar un nivel scăzut de anxietate (<30), din contra, caracterizează o stare depresivă, inactivă cu un nivel redus de motivare.

În urma prelucrării rezultatelor din formularele prezentate de studenții grupei experimentale, la etapa inițială, pe scala anxietății situaționale (AS) s-au înregistrat următoarele rezultate: din cei 12 respondenți, 8,5% sunt la nivel redus de anxietate, cu o sumă de 28 de puncte, 49,8% sunt la nivel moderat (32-43 puncte), iar 41,5% – la nivelul înalt de anxietate, cu un rezultat ce variază între 46-50 puncte.

Grupa de control, la etapa inițială a experimentului, la scala anxietății situaționale (AS), a înregistrat următorii indici: din cei 12 respondenți, 16,7% sunt la nivelul redus de anxietate cu un punctaj de la 28 la 29 puncte, la nivelul moderat de anxietate sunt 49,8%, cu un punctaj care variază de la 33 la 42 puncte și la nivelul înalt de anxietate sunt 33,5%, cu un punctaj ce variază de la 47 la 51 puncte (Tabelul 3.8 și Figura 3.12).

La scala anxietății de personalitate, rezultatele inițiale la grupa experimentală sunt următoarele: 16,6% sunt la nivel redus de anxietate, cu punctajul de 27 și, respectiv, 28 puncte, la nivelul moderat – 58,3%, cu un punctaj ce variază de la 33 la 44 puncte și 24,9 % – la nivel înalt de anxietate, cu un punctaj ce variază de la 46 la 49 puncte.

Tabelul 3.8. Analiza comparativă a nivelului inițial al anxietății situaționale a grupelor experimentală și de control

Nr. crt.	Nivele de anxietate	Grupa de control (n = 12)	Grupa experimentală (n = 12)
1	Nivel redus	16,7%	8,5%
2	Nivel moderat	49,8%	49,8%
3	Nivel înalt	33,5%	41,7%

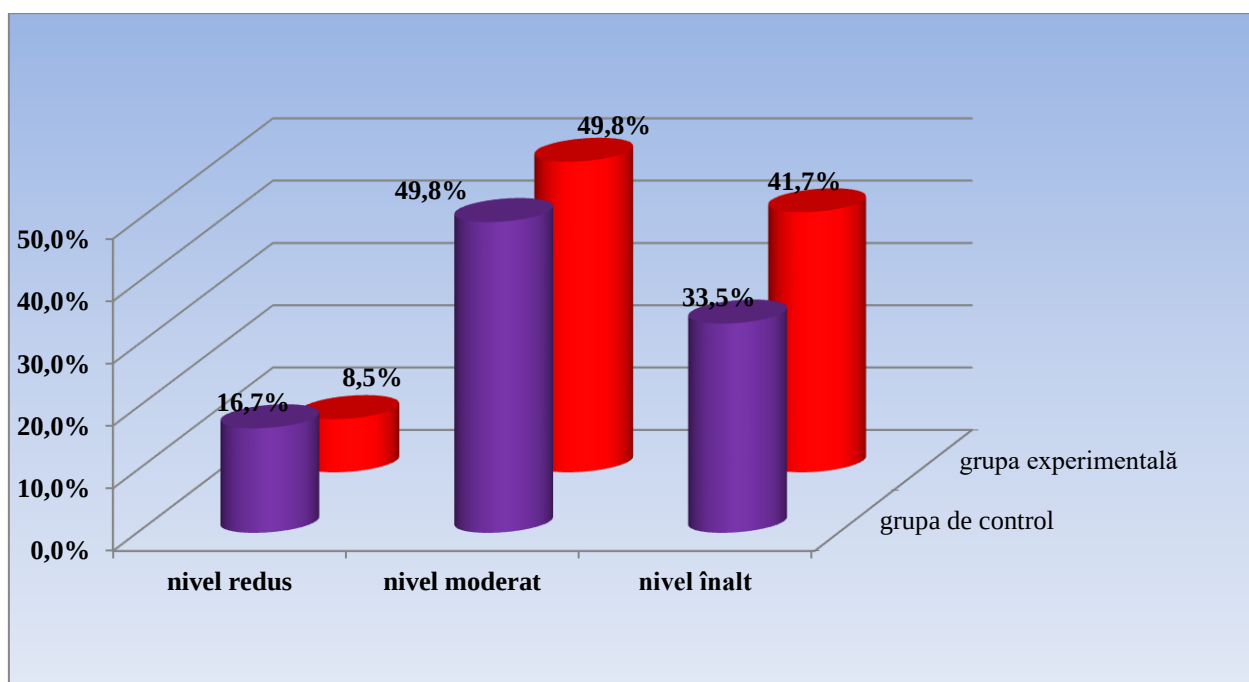


Fig. 3.12. Reprezentarea grafică comparativă a nivelului inițial al anxietății situaționale a grupelor experimentale și de control

Grupa de control, la scala anxietății de personalitate, la etapa inițială, a obținut următoarele rezultate: nivelul redus de anxietate constituie 24,6%, cu o sumă de la 26 la 28 puncte, 50,8% sunt la nivelul moderat de anxietate (33-42 puncte) și la nivelul înalt de anxietate – 24,9 %, cu un rezultat ce variază de la 48 la 51 puncte (Tabelul 3.9, Figura 3.13).

Tabelul 3.9. Analiza comparativă a nivelului inițial al anxietății de personalitate a grupelor experimentale și de control

Nr. crt.	Nivele de anxietate	Grupa de control (n = 12)	Grupa experimentală (n = 12)
1.	Nivel redus	24,6%	16,8%
2.	Nivel moderat	50,8%	58,3%
3.	Nivel înalt	24,6%	24,9%

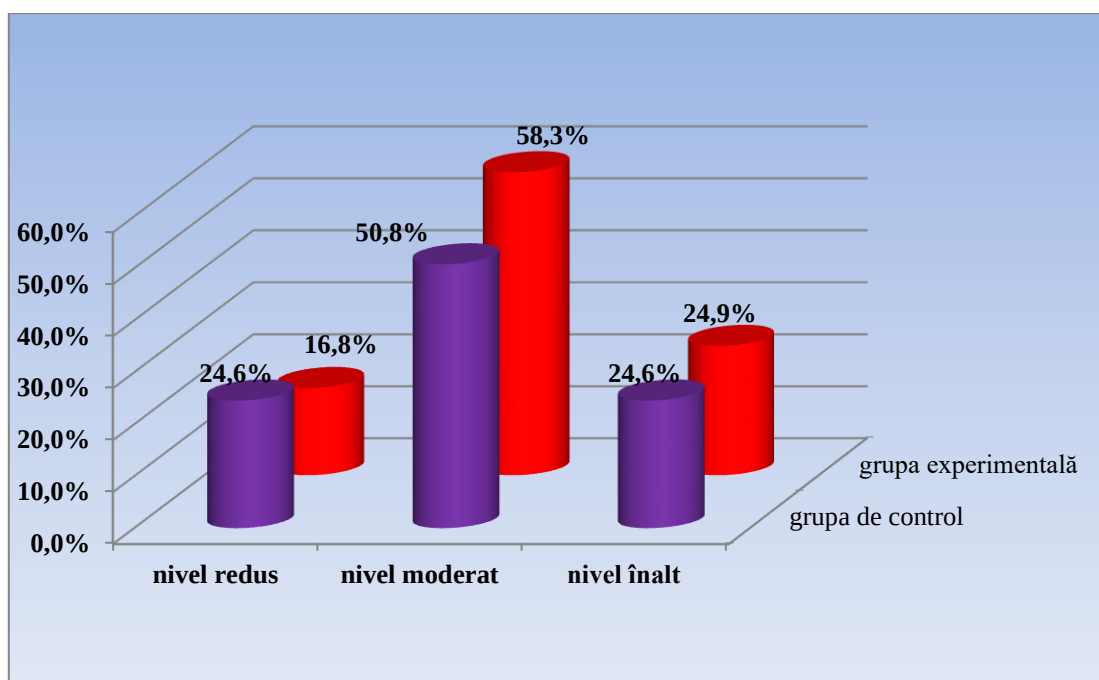


Fig. 3.13. Reprezentarea grafică comparativă a nivelului inițial al anxietății de personalitate a grupelor experimentale și de control

Analizând datele prezentate în Tabelele 3.8 și 3.9 și în Figura 3.12 și Figura 3.13 putem menționa că nivelul înalt de anxietate situațională și de personalitate se datorează faptului că în activitatea de zi cu zi vocalistul se confundă cu o supraîncărcare emoțională ridicată, care se manifestă prin dinamism ridicat, sarcini mari de lucru, control ridicat și, desigur, lipsa antrenamentului psihologic.

Astfel, pentru îmbunătățirea stării psihologice, inclusiv prin scăderea stărilor de anxietate de personalitate, dar și a celei situaționale, noi am aplicat, concomitent cu pregătirea fizică profesional-aplicativă, și trainingul mintal (vezi Capitolul 2). În rezultatul introducerii în antrenamentul vocaliștilor din grupa experimentală a exercițiilor de training mintal și a modelului mixt de PFPA și training mintal, starea psihologică a vocaliștilor grupei experimentale s-a îmbunătățit esențial, comparativ cu starea psihologică a vocaliștilor grupei de control (Tabelele 3.10, 3.11 și Figurile 3.14, 3.15).

Tabelul 3.10. Analiza comparativă a nivelului final al anxietății situaționale a grupelor experimentale și de control

Nr. crt.	Nivele de anxietate	Grupa de control (n = 12)	Grupa experimentală (n = 12)
1.	Nivel redus	16,7%	0,0%
2.	Nivel moderat	58,4%	83,3%
3.	Nivel înalt	24,9%	16,7%

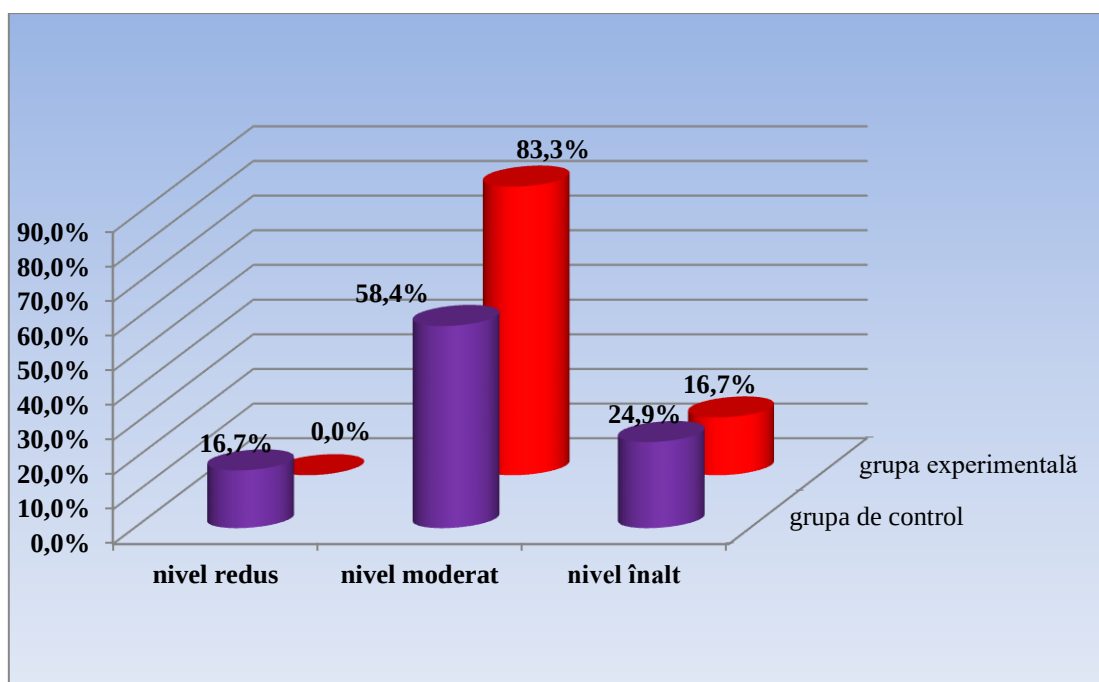


Fig. 3.14. Reprezentarea grafică comparativă a nivelului final al anxietății situaționale a grupelor experimentale și de control

Analizând datele prezentate în Tabelul 10 și în Figura 3.14, observăm că niciun subiect al grupei experimentale nu se află, conform baremului, în categoria *nivelul redus* pe scala anxietății situaționale, de la 41,5% la 16,7% a scăzut nivelul înalt de anxietate și s-a majorat nivelul moderat de anxietate de la 49,8% la 83,3%.

La grupa de control, nivelul redus al anxietății la scala situațională a rămas la nivelul inițial – 16,7%, nivelul moderat a crescut de la 49,8% la 58,4%, iar nivelul înalt al anxietății situaționale a scăzut cu 8,6%, față de etapa inițială.

Tabelul 3.11. Analiza comparativă a nivelului final al anxietății de personalitate a grupelor experimentale și de control

Nr. crt.	Nivele de anxietate	Grupa de control (n = 12)	Grupa experimentală (n = 12)
1	Nivel redus	17,7%	0,0%
2	Nivel moderat	64,6%	91,3%
3	Nivel înalt	17,7%	8,7%

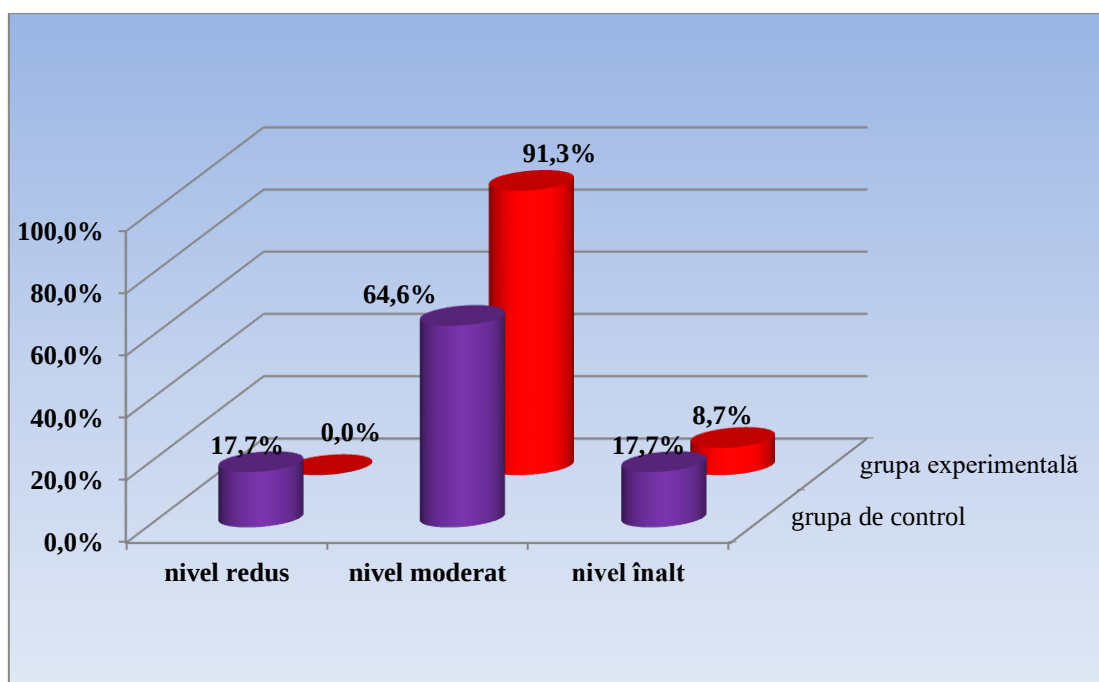


Fig. 3.15. Reprezentarea grafică comparativă a nivelului final al anxietății de personalitate a grupelor experimentale și de control

Analizând datele grupei experimentale, prezentate pe Figura 3.15, observăm că, pe scala anxietății de personalitate, aceasta a obținut o creștere a nivelului moderat de anxietate de la 58,3% până la 91,3%, o diminuare până la zero a nivelului de anxietate redusă, de la 16,8%, nivel care a fost fixat la etapa inițială a cercetărilor, iar nivelul înalt de anxietate, pe această scală, la finalul cercetării, a scăzut de la 24,9% până la 8,7%, ceea ce reprezintă o îmbunătățire substanțială a stării de anxietate de personalitate și demonstrează eficiența metodologiei complexe pe PFPA în corelare cu trainingul mintal.

În ceea ce privește grupa de control, la aceasta s-au atestat modificări neînsemnate: rezultatele obținute ce definesc nivelele redus și înalt de anxietate ale scalei de personalizare sunt aceleași – de 17,7% (final) față de 24,6% (inițial), iar la nivelul moderat al scalei anxietății de personalitate indicii s-au majorat de la 50,8% (etapa inițială) până la 64,6% (etapa finală).

Analizând rezultatele obținute, putem concluziona că metodologia complexă de PFPA și training mintal influențează benefic asupra indicatorilor anxietății situaționale și de personalitate. Datorită exercițiilor de training mintal în corelare cu mijloacele PFPA s-a depășit criza asociată cu alegerea profesiei, s-a majorat încrederea în desfășurarea activităților profesionale. Toate acestea au contribuit la scăderea nivelului de anxietate, la grupa experimentală, condiție imperativ necesară pentru activitatea profesională a vocaliștilor.

Diferențele sunt semnificative statistic și le asociem cu influență asupra organismului a exercițiilor din programul de PFPA dezvoltat de noi și implementat în experiment cu orientare profesională aplicativă. Mijloacele și metodele selectate pentru dezvoltarea capacităților fizice au demonstrat la grupa experimentală eficacitatea la majoritatea probelor, astfel ipoteza cercetării a fost validată.

3.7. Concluzii la capitolul 3

- În scopul obținerii informației referitoare la necesitatea introducerii noului ghid și, în baza acestuia, a noii programe a fost desfășurat un studiu sociologic care a demonstrat că majoritatea respondenților (98%) sunt familiarizați și menționează necesitatea introducerii noului ghid și a noii programe curriculare, precum și a implementării practice a PFPA și a trainingului mintal în procesul pregătirii vocaliștilor.

- Ghidul metodic nou elaborat, structural este divizat în două părți: partea practică și partea teoretică. În partea teoretică este argumentat rolul și importanța PFPA și a trainingului mintal, noțiuni legate de componența, anatomia și fiziologia aparatului fonator, mușchii și grupele musculare implicate în fonație, igiena și maladiile vocii. Partea practică include conținuturi de mijloace de PFPA și training mintal.

- Aplicarea programului experimental asupra capacităților psihomotrice la vocaliști a avut un efect pozitiv, fapt demonstrat de diferențele semnificativ statistice dintre nivelele de pregătire psihomotrice a organismului subiecților celor două grupe experimentale. Indicatorii ce caracterizează nivelul final al dezvoltării somatice și funcționale a vocaliștilor conduc la ideea că activitățile motrice aplicative în cadrul activităților de cultură fizică sunt deosebit de importante vocaliștilor pentru ași manifesta rezistența fizică și competențele vocale.

- Rezultatele indicatorilor ce definesc nivelul pregătirii funcționale a ambelor grupe, la etapa inițială, din punct de vedere statistic sunt practic omogene. Ca urmare a pilotării programului elaborat și propus de noi, grupa experimentală la etapa finală a depășit-o pe cea de control la toate testele aplicate ($P < 0,05-0,001$). Aceasta ne demonstrează că metoda experimentală aplicată de noi și-a atins scopul, iar ipoteza cercetării noastre a fost confirmată.

- Nivelul pregătirii fizice a grupelor experimentală și de control a fost evaluat în baza următoarelor teste: alergarea 100m (s), alergarea 1000m (s), alergarea de suveică 3x10 m (s), sărituri în lungime de pe loc (cm), înot liber 100 m (s). În urma analizei indicilor finali ai experimentului pedagogic constatăm diferențe semnificative la pragul valoric de 5-0,1% ($P < 0,05-0,001$), la toți indicii aplicați.

- Testul Spielberger – Khanin ne-a permis măsurarea diferențiată a anxietății la vocaliștii implicați în experimentul pedagogic, atât ca trăsătură de personalitate, cât și ca o stare ce reflectă situația curentă. Analizând indicii finali remarcăm: mijloacele de PFPA și exercițiile de training mintal sunt foarte importante și influențează benefic asupra stărilor anxietate de personalitate și situațională. Datorită acestor factori, vocaliștii s-au învățat să-și controleze emoțiile, să scadă din intensitatea lor, și-au depășit criza asociată cu alegerea profesiei, a apărut optimismul și încrederea în toate ariile legate de activitatea profesională.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. Analiza izvoarelor literare cu privire la tema studiată a demonstrat că în prezent nu sunt desfășurate cercetări fundamentate științific referitoare la conținutul PFPA pentru studenții vocaliști din instituțiile de învățământ artistic. În urma cercetărilor întreprinse s-a constatat că pregătirea fizică profesional-aplicativă și a trainingul mintal pentru vocaliști sunt imperativ necesare și contribuie substanțial la dinamizarea interesului pentru știință, la formarea raționamentului corect, a spiritului critic, la dezvoltarea capacităților intelectuale ale subiecților în concordanță cu cerințele ținutei scenice moderne și, evident, în concordanță cu aspirațiile personale.

2. Pentru utilizarea eficientă a mijloacelor PFPA, este extrem de important să reușim a întocmi corect o profesiogramă, care va trebui să reflecte procesul vocal-pedagogic din orele de curs cu fiecare student în parte și să reprezinte o formă (sistem) artistic și didactic individual empiric unic al formării profesionale a potențialului interpretativ coroborat cu aspecte de PFPA și training mintal, care servesc ca bază pentru viitoarea performanță profesională.

Subiectul activității profesionale a unui interpret, axat pe sistemul artistic și didactic al procesului vocal și pedagogic, dezvăluie o varietate de semnificații metodologice atât din punct de vedere teoretic, cât și în practica reflecției profesionale a conținutului obiectivizat al modelelor și curriculumului elaborat în baza profesiogramei.

3. Cercetările sociologice întreprinse au demonstrat faptul că majoritatea respondenților sunt familiarizați și menționează necesitatea elaborării profesiogramei vocaliștilor (85%), fapt ce certifică aplicarea acesteia. Numărul respondenților care consideră necesară elaborarea curriculumului axat pe PFPA a fost de 92%, fapt ce demonstrează că atât specialiștii, cât și absolvenții au solicitat schimbarea programei existente. Totodată, 95% din respondenți menționează despre necesitatea schimbării curriculumului și elaborarea unui ghid, care să conțină mijloace ale PFPA și training mintal, în corespundere cu noul curriculum.

4. Introducerea trainingului mintal și a mijloacelor de PFPA deschide un demers curricular, ceea ce înseamnă că studentul și competențele lui se află pe prim plan în procesul de predare-învățare-evaluare, în cadrul căruia se va ține cont atât de standardele profesionale din domeniu, cât și de capacitățile psihomotrice ale studentului.

Este important a menționa că utilizarea mijloacelor de PFPA și a trainingului mintal a influențat pozitiv evoluția potențialului lor profesional, prin însăși procesul de învățământ.

În urma analizei comparative a programelor (curriculumurilor) universitare la disciplina „Canto”, a elaborării profesiogramei solistului vocal, s-a evidențiat necesitatea repartizării celor

120 de ore pe an (pentru fiecare student) ale compartimentului teoretico-practic în felul următor: 90 ore contact direct dintre care 24 ore cuprind PFPA și training mintal și 30 ore lucrul individual, fapt ce ne-a permis să înregistrăm eficientizarea gradului de asimilare a cunoștințelor teoretico-practice, prin intermediul ghidului nou elaborat, studenții reușind, astfel, să se încadreze în noile cerințe ale pregătirii profesionale a vocaliștilor.

5. Utilizarea trainingului mintal și a elementelor de PFPA devine metodă de instruire adecvată, iar activitatea profesională a cântărețului necesită transmiterea nemijlocită a emoțiilor, a conținutului artistic al lucrărilor interpretate prin voce, cuvânt, gest, mișcare scenică etc. Din răspunsurile afirmative ale studenților s-a dedus faptul că prin elaborarea și introducerea în procesul de învățământ a Ghidului metodologic „Repere metodologice pentru vocaliști. Pregătirea fizică profesional-aplicativă și training mintal” se va elimina decalajul informațional care există în legătură cu soluționarea problemelor de pregătire fizică profesională aplicativă a vocaliștilor care studiază în instituțiile de învățământ artistic. Corespunzător atribuțiilor profesionale care le aparțin soliștilor vocali s-a elaborat metodologia pregătirii profesionale a vocaliștilor, axată pe corelarea PFPA cu training mintal, care trebuie să beneficieze, în opinia noastră, de o aptitudine fiziologică și fizică bazată pe anumite competențe, caracteristici personale și profesionale abordate.

6. Examinând rezultatele testelor fiziologice ale subiecților grupei experimentale, la începutul și sfârșitul experimentului, observăm efectul pozitiv al aplicării mijloacelor fizice cu caracter profesional-aplicativ. S-a constatat o diferență semnificativă ($P < 0,05-0,001$) a indicilor din toate testele aplicate în procesul cercetărilor experimentale. Astfel, diferențe importante, din punct de vedere statistic, au fost fixate la testul PWC_{170} , – la începutul experimentului indicii constituiau 906,5 kgm/min., iar la sfârșitul acestuia – de 943,55 kgm/min ($P < 0,01$). În ceea ce privește profunzimea respirației, grupa experimentală, la etapa inițială, a înregistrat valoarea de 843,5 ml, iar la cea finală – de 1063,1 ml, diferența fiind semnificativă la pragul valoric de 0,1% ($P < 0,001$). Frecvența mișcărilor respiratorii, la etapa inițială, indică o valoare de 15,64 ori/min, iar la etapa finală – de 11,63 ori/min, creșterea, de asemenea, fiind semnificativă, dar la pragul valoric – de 5% ($P < 0,05$), fapt ce ne demonstrează că metoda elaborată și aprobată în cadrul experimentului pedagogic și-a atins scopul stabilit anterior.

7. Indicii ce definesc condiția fizică a organismului subiecților cercetați (nivelul pregătirii psihomotrice), de asemenea, s-au îmbunătățit semnificativ la pragul valoric de 5 – 0,1% ($P < 0,05-0,001$). La etapa finală a experimentului, au fost înregistrate diferențe semnificative la toți cei cinci indici aplicați. Astfel, la proba de alergare 100 m, grupa experimentală a înregistrat o medie de 13,07 sec, iar cea de control – de 14,13 sec ($P < 0,05$), la alergarea de 1000 m, grupa

experimentală a înregistrat o medie de 195,6 sec, iar cea de control – de 202,3 sec, diferența fiind puternic semnificativă la pragul de 0,1%. De asemenea, la proba de înot liber 100 m, grupa experimentală a înregistrat o medie mai bună cu aproximativ 8,9 sec, comparativ cu grupa de control ($P < 0,001$), fapt ce demonstrează că experimentul și-a atins scopul propus, iar ipoteza cercetării noastre a fost confirmată.

8. În urma implementării metodologiei complexe de PFPA și a trainingului mintal putem concluziona că toate aceste metode au influențat benefic asupra indicatorilor anxietății situaționale și de personalitate. Exercițiile de training mintal în corelare cu mijloacele PFPA a contribuit la creșterea gardului de încredere în activitatea profesională. Astfel, analizând datele grupei experimentale, constatăm o creștere a nivelului moderat de anxietate de la 58,3% până la 91,3%, o diminuare până la zero a nivelului de anxietate redusă, de la 16,8%, nivel care a fost fixat la etapa inițială a cercetărilor, iar nivelul înalt de anxietate, pe această scală, la finalul cercetării, a scăzut de la 24,9% până la 8,7%, ceea ce demonstrează o ameliorare evidentă a stării de anxietate de personalitate și atestă eficiența metodologiei complexe pe PFPA în corelare cu trainingul mintal.

Astfel, în baza rezultatelor obținute în urma aplicării metodologiei complexe de corelare a PFPA cu trainingul mintal în procesul pregătirii vocaliștilor, noi am reușit să soluționăm **problema importantă a cercetării noastre**, care a vizat determinarea fundamentelor teoretice și metodologice ale eficientizării procesului de pregătire fizică profesional-aplicativă a studenților din instituțiile de învățământ superior artistic (specialitatea Canto), prin elaborarea profesiogramei, curriculumului, modelului teoretico-praxiologic, precum și cel mixt de training mintal, orientate spre dezvoltarea capacităților psihomotrice aplicative, dar și a celor mintale la viitorii specialiști din domeniu artistic, fapt ce va asigura o pregătire profesională a vocaliștilor la un nivel înalt.

În baza rezultatelor experimentale obținute, dar și a experienței profesionale de mai mulți ani, putem recomanda următoarele repere metodico-practice pentru viitorii specialiști ai domeniului:

Caracteristicile interpretării vocale ale artistului nu depind doar de calitățile naturale (temperament, timbru vocal, talent), dar și de calitățile externe: condiția fizică, cultura de performanță, capacitatea de a utiliza corect mișcarea scenică, folosirea unor mișcări specifice de dans etc., de aceea, toate acestea trebuie să reprezinte o analiză de sinteză operativă, care să contribuie la o întruchipare mai vie a imaginii artistului în scenă.

Exercițiile fizice din probele sportive ca: gimnastica, aerobicul, înotul, acrobatica etc., toate au un impact pozitiv nu numai asupra condiției fizice a interpretului, dar oferă și stabilitate

emoțională și mintală (caracterizate de trainingul mintal), trăsături de care artistul trebuie să dispună pentru evidențierea momentelor de ascensiune emoțională, precum și pentru inspirația creativă.

Spectrul larg de cunoștințe, priceperi și abilități în pregătirea fizică profesional-aplicativă reprezintă o cerință critică pentru vocaliști și constă în implementarea abordărilor active în procesul de învățământ (introducerea pe scară largă) a practicării sistematice a acțiunilor motrice individuale, ceea ce constituie elementele de bază pentru formarea abilităților de performanță, atât de necesare vocaliștilor moderni.

De asemenea, critice se dovedesc a fi și metodele specifice de pregătire, unde actul motric se subînțelege ca efectuarea exercițiilor fizice propriu-zise (încălzire a mușchilor faciali, exerciții asupra acțiunilor logice, exerciții pentru ameliorarea clemelor musculare, pentru ameliorarea tensiunii, exerciții de respirație, pentru dezvoltarea abilităților de expresivitate a vorbirii, exerciții pentru dezvoltarea suficientă a abilităților de mișcare). Toate aceste exerciții trebuie să fie efectuate de rând cu alte componente, de asemenea, importante, precum: exercițiile figurative emoționale, exercițiile pentru ameliorarea tensiunii musculare, de relaxare musculară, exercițiile pentru ameliorarea tensiunii în jurul mușchilor laringieni, pentru dezvoltarea abilităților de expresivitate a vorbirii, și, evident, pentru dezvoltarea abilităților de mișcare.

Se recomandă folosirea și aplicarea permanentă (după caz) și periodică a testărilor specifice de evaluare a performanței motrice a vocaliștilor prin aplicarea testelor de mai jos, care sunt informative și obiective pentru domeniul dat: randamentul fizic al organismului – *PWC₁₇₀*, pentru evaluarea stării sistemului cardio-respirator – *spirometria*, care este o metodă foarte precisă de evaluare a capacității respiratorii în volum și viteză; a *pneumotahometriei* și a *probelor Ștange și Ghenci* – pentru evaluarea capacității organismului de a rezista insuficienței de oxigen, și multe altele, care sunt imperativ necesare atât pentru completarea profesiogramei specialistului vocalist, precum și pentru menținerea nivelelor de perfecțiune fizică a angajaților în industria muzicii moderne.

Elaborările efectuate în cadrul studiului: a curriculumului și ghidului, de asemenea, pot sta la baza funcționalității programei optimizate de pregătire a studenților prin utilizarea mijloacelor PFPA și a trainingului mintal, ceea ce poate satisface, în mare măsură, cerințele planului de studii al instituțiilor de învățământ superior, iar unele idei și concepte pot fi utilizate pe larg în cadrul procesului de învățământ în instituțiile preuniversitare de specialitate la disciplina „Canto”.

BIBLIOGRAFIE

În limba română

1. ARSENI, I. *Metrologia sportivă* [Curs de bază]. Chișinău: Editura USEFS, 2007, p. 7-28.
2. BAROGA, L. *Educarea calităților fizice combinate*. București: Editura Sport-Turism, 1984, p. 6-20.
3. BLÎNDU, A. *Pregătirea fizică – componentă importantă a formării inițiale*. În: „Sport. Olimpism. Sănătate”: Materialele Congresului Internațional, 5-8 octombrie, Chișinău: USEFS, 2016, Vol. 1, p. 357-360. ISBN 978-9975-131-32-2.
4. BLÎNDU, A. *Optimizarea măiestriei vocaliștilor prin trainingul mintal și pregătirea fizică profesional-aplicativă*. În: Studiul Artelor și Cuturologie: istorie, teorie, practică, nr. 2(33), Chișinău, 2018, p. 23-28. ISSN 2345-14-08.
5. BLÎNDU, A. *Dezvoltarea calităților psihomotrice la vocaliști în cadrul instituțiilor de învățământ artistic*. În: Studiul Artelor și Cuturologie: istorie, teorie, practică, nr. 1(36), Chișinău, 2020, p. 65-68. ISSN 2345-14-08.
6. BLÎNDU, A. *Elaborarea profesiogramei pentru soliști vocali*. În: Studiul Artelor și Cuturologie: istorie, teorie, practică, nr.1(38), Chișinău, 2021, p. 58-63. ISSN 2345-14-08 e-ISSN 2345-1831.
7. BLÎNDU, A. *Model teoretico-praxiologic de încălzire (PFPA) a vocaliștilor de estradă*. În: Știința culturii fizice, nr. 37/1, Chișinău, 2021, p. 32-43. ISSN 1857-4114 e-ISSN 2537-6438.
8. BLÎNDU, A. *Repere metodologice pentru vocaliști. Pregătirea fizică profesional-aplicativă și trainingul mintal*. Ghid metodic. Chișinău: S.n., 2021 (Tipogr. Valinex). 142 p.
9. BREAZU, M. *Noțiuni noi în teoria emisiei vocale*. Cluj-Napoca: Editura Didactică 1968, p. 3-48.
10. BUDEVICI, A., ȘTIRBU, I. *Educația fizică în pregătirea profesională a viitoarei generații*. Chișinău: Tehno-Info, 2000. 108 p.
11. BUDOIU, I. *Metodica predării cântului*. Cluj-Napoca, 1979, p. 32-50.
12. BUFTEA, V. *Din perspectiva pregătirii profesionale a specialistului – antrenor: tendințe, principii, legități*. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice. Materialele conferinței științifice internaționale. 7 decembrie 2018. Chișinău: Valinex SRL, 2018, p. 18. ISBN 978-0075-131-67-4.
13. BULLUI, A. *Introducere în arta cântului*. București, 1989, p. 6-33.

14. CATERINCIUC, I. et. al. *Aparatul de susținere și mișcare (culegere de cursuri)*. Chișinău: Editura Tipogr. Sirius, 2011, p.4-30. ISBN 978-9975-4222-4-6.
15. CARP, I. *Calitatea manifestării competențelor profesionale ale specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului*. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele conf. științ., internaț. Ediția a 2-a. Chișinău: USEFS, 2016, p. 21-26. ISBN 978-9975-131-37-7.
16. CARP, I., ABABEI, R. *Bazele teoretico-metodologice ale activității de cercetare*. Chișinău: S.n., 2016 (Tipogr. „Valinex” SRL). 232 p. ISBN 978-9975-68-310-4.
17. CEGOLEA, G. *Mecanica artei cântului*. București: Editura Armonia, 1992, p. 3-32.
18. CERGHIT, I. *Metode de învățământ*. Iași: Polirom, 2006. pp. 287-288, 296-298.
19. CERNEI, E. *Enigme ale vocii umane*. București: Editura literară, 1982, p. 34.
20. COTEANU I., SECHE, L. *Dicționar explicativ al limbii române*. Ediția a II-a. București: Univers pedagogic, 1996. p. 3-492.
21. CREANGĂ, S. *Cântul și vorbirea de performanță*. București, 2014, p. 3-6.
22. CREȚU, C. *Psihopedagogia succesului*. Iași: Polirom, 1997. 229 p.
23. CREȚU, C., POPESCU-STĂNEȘTI, C. *Porți deschise către performanța muzicală instrumentală și vocală*. Ghid pedagogic. București, 2020. 416 p. ISBN 978-606-659-122-5.
24. CRISTEA, S. *Fundamentele pedagogiei*. Iași: Polirom, 2010, pp. 229-230.
25. CRISTESCU, O. *Cântul, probleme de tehnică și interpretare vocală*. București: Editura muzicală a Uniunii Compozitorilor din RPR, 1963, p. 62, 128-129.
26. DANAIL, S., AMBROSIE, I., SURUCIUC, B. *Conceptul programei de pregătire pe etape cu orientare profesional-aplicativă*. În: „Sport. Olimpism. Sănătate”: Materialele Congresului Științific Internațional, 5-8 octombrie, Chișinău: USEFS, 2016, Vol. 1, p. 373-379. ISBN 978-9975-131-32-2.
27. DEMETER, A. *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice*. București: Ed. Sport-Turism, 1981, p. 4-18.
28. Dr. JOHN, GRAY. *Cum să obții ceea ce vrei și să vrei ceea ce ai*. București: Editura Vreamea 2009, p. 200-2010.
29. DRAGNEA, A. *Antrenamentul sportiv: Teorie și metodici*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1996, p. 3-9. ISBN 973-30-4703-1.
30. DRAGNEA, A., BOTA, A. *Teoria activităților motrice*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1999, p. 3-19. ISBN 973-30-9721-7.
31. DRAGNEA, A., TEODORESCU, S. *Teoria sportului*. București: Editura FEST, 2002, p. 20-33.

32. DUȚESCU, M. *Voci mari. Voci bizare*. București: Editura Protel, 2002, p. 9-32. ISBN 9738570204, 9789738570207.
33. FILIPENCO, E., GRIMALSCHI, T. *Metodologia cercetării în gimnastică*. Manual. Didactica gimnasticii. Vol. I. Teorie și metodologie. Chișinău: USEFS, 2003, p. 374-385.
34. FLORESCU, A. *Cântul – știința și arta. Respirația în cânt*. București: 1984, p. 10-28.
35. GAGEA, A. *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*. București, 1999, p. 70-123.
36. GÂRLEA, M., *Curs de inițiere vocală-canto*. Iași, 2013, p. 5-8.
37. GHENADI, V., GRAPA, F. *Acțiunea motrică-mișcarea noastră cea de toate zilele*. Bacău: Editura „Egal”, 2014, p. 33-38. ISBN 978-606-564-100-6.
38. GRIMALSCHI, T. *Didactica modernă a educației fizice*. Ghid pentru profesori (dimensiuni, domenii, activități, creație). Chișinău: Reclama, 2008, p. 42, 43-44.
39. HALLOWEL, E. *Mindfulness: cum să trăiești bine dând dovadă de atenție*. București: Editura ACT și Politon, 2016. ISBN 978-606-913-102-2, p. 29.
40. HARRE, D., colaboratorii. *Teoria antrenamentului sportiv*. București: Stadion, 1973, p. 22-37.
41. HUIZINGA, J. *Homo ludens*, traducere de H.R. Radian. București: Humanitas, 2003, p. 89.
42. HUSSON, R. *Vocea cântată*. București: Editura Muzicală, 1968, p. 213-214.
43. JINGA, I., ISTRATI, E. *Manual de pedagogie*. București: ALL Internațional, 2001, p. 463.
44. JURAT, V. Unele aspecte ale sistemului de pregătire profesională a specialistului de cultură fizică și sport. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice (Proiectul Instituțional): materialele conf. șt. intern. Chișinău: S.n., 2015, p. 44-49.
45. LUPU, I. *Metodologia rezolvării problemelor de matematică cu un grad sporit de dificultate*. Chișinău: Combinatul Poligrafic, 2011, p. 6-13. ISBN 978-9975-54-032-2.
46. MATVEEV, N., NOVICOV, A. *Teoria și metodică educației fizice*. București: Stadion, 1980, p. 21-30.
47. MÂNDÂCANU V., VACARCIUC, D. *Pedagogia între artă, măiestrie și tehnologia educației*. În: Pedagogia poeziei educației. Chișinău: Pontos, 2016, Cap. 3, p. 46-47, 76.
48. MUREȘAN, R.-E. *Bolile profesionale la cântăreți*. The Romanian Jurnal of Music and Medicine (Revista Română de Muzică și Medicină). Timișoara: Editura Eurostamp 2017, p. 46. ISSN 2344-3510., ISSN-L 2344-3510.
49. NEUMANN, G. *Structura pregătirii în probele de rezistență de scurtă durată și medie din punct de vedere al medicinei sportive*. Colecția SDP, nr. 320, p. 44-49.
50. NICULESCU-BASU, G. *Cum am cântat eu*. București: Editura Muzicală, 1958, p. 5.

51. OLĂRESCU, V., PONOMARI, D. *Asistența logopedică și psihologică. Principii./ Metodologii./ Perspective*. Chișinău 2012, p. 51-53, 81-83.
52. OZOLIN, N.G., *Metodica antrenamentului sportiv*. București: Editura Stadion, 1972.
53. PISO, J. *Cibernetica Fonației în Canto*. București: Editura Muzicală, 2000, p. 64-166. ISBN 973-42-0252-9.
54. ROBERTS, A. *Marea șansă a existenței: Evoluția și dezvoltarea omului*. București : Editura Humanitas, 2017, p. 7-19, 124. ISBN: 978-973-50-5666-7.
55. RUSU, A. *Tehnica și virtuozitatea solistică. Condiții necesare interpretării vocale*. Editura Media Muzica, 2006, p. 11-20. ISBN 973-8431-46-8.
56. SBENGHE, T. *Sistemul efector motor*. În: Kinesiologie. Știința mișcării. București: Editura medicală, 2005, p. 161-224, 207.
57. SECĂREANU, N. *Arta cântului*. București: 1975, p. 33.
58. SOCOLIUC, N., COJOCARU, V. *Formarea competențelor pedagogice pentru cadrele didactice din învățământul universitar*. Chișinău: Cartea Moldovei, 2007.
59. TRUICULESCU, M.-M. *Cântul vocal profesionist*. Cluj-Napoca: Editura Renașterea, 2011, p. 69. ISBN 978-973-1714-99-8.
60. ULMEANU, FL. C. *Proprietățile funcționale ale mușchiului*. În: *Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice*. Ediția a II-a, revăzută. București: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, 1966, p. 176-177.
61. ULMEANU, FL. C. *Bazele fiziologice ale antrenamentului fizic*. În: *Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice*. Ed. a II-a, revăzută. Oradea: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, 1966, p. 320-353.
62. USCĂRESCU, C.R. *Arta cântului*. București: 1989, p. 63-70.
63. ZAVALIȘCA, A., DEMCENCO, P. *Modele matematico-analitice în structura cercetărilor pedagogice ale educației fizice*. Chișinău: Europress, 2011, p. 7-22. ISBN 978-9975-51-219-0.

În limba rusă

64. АКЧУРИН, Б. Г. *Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов*: Дисс. канд. пед. наук. Уфа, 1996, с. 102.
65. АЛИЕВ, Ю.Б. *Методологические основы вокально-педагогического творчества*. В 2-х ч. Москва, 1993, с. 86.

66. АЛФЕРОВА, Т.В., Яременко В.В., Казанцева С.И., Руденко Л.В. *Влияние специальной гимнастики на функцию внешнего дыхания*. В: Теория и практика физической культуры, 1983, № 8, с. 27-28.
67. АНИКЕЕВА, З., АНИКЕЕВ, Ф. *Как развить певческий голос*. Кишинев: „Штиинца“, 1981, с. 3-4.
68. АСТАХОВ, А.М. *О профессиональной направленности физического воспитания студентов музыкальных училищ и вузов*. В: Материалы заседания секции физического воспитания вузов культуры и искусства РСФСР. Петрозаводск, 1989, с. 18.
69. АСТАХОВ, А.М. *Физическая подготовка студентов вузов культуры: учебное пособие*. Москва: МГИКИ, 1992, с. 117.
70. АШМАРИН, Б.А. *Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании*. Москва: Физкультура и спорт, 1978, с. 121.
71. АХМЕДЖАНОВ, Э.Р. *Психологические тесты*. Москва: Светотон, 1995. ISBN 5-74190012-7., 321 с.
72. БАЕЙР, К., ШЕЙНБЕРГ, Л. *Здоровый образ жизни*. Москва: Мир, 1997, с. 264.
73. БАЛЬСЕВИЧ, В.К., ЛУБЫШЕВА, Л.И. *Физическая культура: молодежь и современность* // Теория и практика физической культуры, 1995, № 4, с. 2.
74. БАЛЬСЕВИЧ, В.К. *Физическая культура для всех и каждого*. Москва: Физкультура и спорт, 1988, с. 207-209.
75. БЕЛИНОВИЧ, В.В. *Задачи и содержание прикладной физической подготовки учащихся профессионально-технических училищ*. В: Физическое воспитание учащихся профтехучилищ. Москва: Физкультура и спорт, 1968, с. 5-8.
76. БЕЛИЗОВ, Г.А., МАРКОВ, Д.С. *К вопросу о профессионально-прикладной физической подготовке учащихся музыкальных училищ*. В: Матер.IV Всесоюзн. научн – метод. конф. по профессионально – прикладной физической подготовке. (Клайпеда- 1975). Москва, 1975, с. 17-19.
77. БЛИНОВ, В.И. *Содержание и методы профессионально – прикладной физической подготовки студентов – экономистов*. В: Теория и практика физической культуры, 1976, № 9, с. 54.
78. БОЧКАРЕВ, П. *Психологические аспекты публичного выступления музыкантов-исполнителей* // Вопросы психологии, 1975, № 4, с. 11-18.
79. БРЯСЛОВ, Г.М. *Основы психологического исследования*. Издательство: OZON.ru., 2010. ISBN: 978-5-7695-7344-6, 978-5-89357-277-3, 496 с.

80. ВЕРБОВ, А. *Техника постановки голоса*. Москва, издательство Планета музыки, 2020, с. 7-27. ISBN978-5-8114-2114-5.
81. ВИЗИТЕЙ, Н. *Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности*. В: Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека: Сб. науч. тр. Москва, 1985, с. 35-41.
82. ВИЛЕНСКИЙ, М.Я. *Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: методология и теория*. В: Теория и практика физической культуры, 1991, № 11, с. 27.
83. ВОЛКОВ, И.П. *Влияние занятий плаванием на развитие функций внешнего дыхания*. В сб.: Научные основы физического воспитания и спорта. Москва: Физкультура и спорт, 1971, с. 61.
84. ВОРОХАНОВ, Б.М. *О преодолении нервно-психического напряжения перед ответственным выступлением музыканта*. Москва: МК РСФСР, 1985, с. 24.
85. ВОРОХАНОВ, Б.М. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов консерваторий*. Москва: МГК, 1982, с. 154.
86. ВЫСКУБОВ, В.К. *Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов института культуры*. В: Материалы заседания секции физического воспитания вузов культуры и искусства РСФСР. Петрозаводск, 1999, с. 6-15.
87. ГАБРИЭЛЯН, К.Г., ЕРМОЛАЕВ, Б.В. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Смена парадигмы*. В: Теория и практика физической культуры, 2006, № 12, с. 24.
88. ГАЛИЧАЕВ, М.П. *Здоровье и физическая культура музыканта : учебное пособие*. Ростов н/Д: РГК им. С.В. Рахманинова, издательство Ростовской государственной консерватории им. С.Б. Рахманинова 2005, с. 154.
89. ГАЛИЧАЕВ, М.П. *Физическая культура музыканта: учебное пособие*. Ростов н/Д: РГК им. С.В. Рахманинова, издательство Ростовской государственной консерватории им. С.Б. Рахманинова 1996, с. 148 .
90. ГЕСЕЛЕВИЧ, В. *Методы повышения эффективности тренировочного процесса*. В: Медицинский справочник тренера. Москва: Физкультура и спорт, 1981, Глава VII, с. 212.
91. ГОЛУБЕВ, П. *Советы молодым педагогам-вокалистам*. Москва, Государственное музыкальное издательство 1956, с. 86-90.

92. ГОНТАРЕНКО, Н.Б. *Сольное пение: секреты вокального мастерства*. 2-е изд. Ростов на Дону: Феникс, 2007, с. 155.
93. ГРИБАНОВА, Е.Ф. *К вопросу психофизиологического анализа состояния исполнителя на эстраде*. Ашхабад, 1982, с. 116.
94. ГРОЙСМАН, Л.Л. *Психология, Личность, Творчество: Регуляция состояния*. Москва: издательство Магистр 1992, Ч. 3, с. 18-22. ISBN 5-89317-088-1.
95. ДАНАИЛ, С.Н., ДАНАИЛ, С.С. *Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности и личности*. В: Știința culturii fizice. Revista consacrată aniversării a 60-a a organizării învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova, № 8/2, Chișinău, 2011, p. 14-27.
96. ДМИТРИЕВ, Л.Б. *Методика совершенствования исполнительского дыхания вокалиста*. В: Вопросы вокальной педагогики, 1976, с. 3.
97. ДМИТРИЕВ, Л.Б. *Основы вокальной методики*. Москва: Музыка, 2007, с. 169.
98. ДУБРОВСКИЙ, А.В. *Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности*. В: Теория и практика физ. Культуры, 2002, № 3, с. 40-42.
99. ДУБРОВИНА, И.В., ДАНИЛОВА, Е.Е., ПРИХОЖАН, А.М., АНДРЕЕВА, А.Д. *Психология*. Учебник для студентов. Москва. Издательство: Академия, 2013. ISBN 978-5-7695-9673-5. 496 с.
100. ДУДКИНА, Ю.И. *Формирование профессионально-прикладной физической культуры студентов музыкальных специализаций в вузе культуры и искусств: автореф. дис. канд. пед. наук*. Москва: МГУКИ, 2006, с. 21.
101. ЕГОРОВ, А.М. *Гигиена голоса и его физиологическая основа*. Под общей ред. Жинкина. Москва: Музгиз, 1962, с. 171.
102. ЕГОРЫЧЕВ, А.О. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов*. В: Физическая культура. Теоретический курс. Москва, 1969, с. 45.
103. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю.Д., ЛЕЙФА, А.В. *Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля*. В: Теория и практика физической культуры, 2006, № 12, с. 46.
104. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю.Д., ПЕТРОВ, П.К. *Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте*. 2-е издание. Москва: Издательский центр „Академия”, 2005. ISBN 5-7695-2490-1. 272 с.
105. ЗДАНОВИЧ, А. *Некоторые вопросы вокальной методики*. Москва: 1965, с. 10-19.

106. ЗЛОБИН, К.В. *Физиология пения в профилактике заболевания голоса певцов*. Москва: Медгиз, 1968, с. 30-34.
107. ИЛЬНИЧ, В.И. *О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки. Вопросы теории*. В: Теория и практика физической культуры. Москва, 1990, № 3, с. 13-15.
108. КАГАН, М.С. *Философия культуры*. Учебное пособие. Санкт-Петербург, 1996, с. 5-38.
109. КОВНЕР, Ю.А. *Вопросы вокальной педагогики*. Выпуск пятый. Москва: Музыка, 1976, с. 39-60.
110. КОВНЕР, Ю.А. *Методика совершенствования исполнительского дыхания вокалиста*: В кн.: Вопросы вокальной педагогики. Москва: Музыка, 1976, с. 39-60.
111. КОНЧИК, Е. *Методы ментального тренинга в спорте. Практикум по спортивной психологии*, под ред. И.П. Волкова. Питер, 2002, с. 228
112. ЛОТОНЕНКО, А.В. *Формирование физической культуры молодежи: теория, методология, практика*. Москва, 1999, с. 88.
113. ЛОТОНЕНКО, А.В., СТЕБЛЕЦОВ, Е.А. *Молодежь и физическая культура*. Москва: ФОН, 1996, с. 245.
114. ЛУБЫШЕВА, Л.И. *Концепции формирования физической культуры человека*. Москва: ГЦОЛИФК, 1992, с. 114.
115. ЛУБЫШЕВА, Л.И. *Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры*, 1997, № 6, с. 15.
116. МАТУХНО, Е.В. *Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013, с. 4-9.*
117. МОРОЗОВ, В. *Тайны вокальной речи*. Ленинград, издательство Наука, 1967, с. 9-15.
118. НАЗАРЕНКО, И. *Искусство пения*. Москва, Государственное музыкальное издательство (МУЗГИЗ), 1968, с. 23.
119. НАЗАРОВ, И.Т. *Основы музыкально-исполнительской техники и метод ее совершенствования*. Ленинград: Музыка, 1969, с. 131.
120. ОЖОГОВ, С.И. *Словарь русского языка*. Москва: Оникс, 2010, с.769. ISBN 5-488-00727-X
121. ПАНОВ, А. *О профессиональной прикладности физического воспитания студентов дирижерского отделения вузов культуры и искусства*. В: Теория и практика физической культуры, 1977, № 4, с. 54.

122. ПЕТРУШИН, В. *Артистизм это и тренировка: о психологической подготовке музыкантов к выступлению*. В: Советская музыка, 1971, № 12, с. 32-36.
123. ПЕТРУШИН, В.И. *Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей*. Москва: Владос, 1997, с. 8-27.
124. ПЕРЕЛЬМАН, С. *Характеристика и основные причины профессиональных заболеваний рук музыкантов*. Научн.-метод. Записки УГК им. Мусоргского. Свердловск, 1959, с. 264.
125. ПРИХОЖАН, А.М. *Психология неудачника: 2-издание. Тренинг уверенности в себе*. Санкт-Петербург, 2009. Издательство: Питер. ISBN 978-5-388-00264-8. 192 с.
126. ПРОНЬКОВА, Е.Н. *Клиника, лечение и профилактика профессиональных заболеваний рук у музыкантов*: Автореф. канд. дисс. Москва, 1967, с. 10-29.
127. РАЕВСКИЙ, Р.Т. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов*. Москва: Высшая школа, 1985, с. 124.
128. РОКОТОВА, Н.А. *Моторные задачи и исполнительская деятельность*. Москва: Наука, 1971, с. 12-44.
129. РОМАНЕНКО, В.А. *Методы комплексной подготовленности студентов музыкальных вузов*. В: Теория и практика физической культуры. Москва, 1989, № 9, с. 79-83.
130. РОМАНОВА, Е. *Психологический анализ и профессиограммы. 99 Популярных профессий*. Издательский дом „Питер”, 2004, с. 7-20. ISBN 5-94723-558-7.
131. РУБИНШТЕЙН, С.Л. *Основы общей психологии*. СПб.: Питер, 2002, с. 20.
132. РЯЗАНЦЕВ, А.А. *Двигательная активность студентов консерватории*. В: Гигиена массовой физической культуры. Матер. Всесоюзн. научн. конфер. Москва, 1982, с. 81.
133. РЯЗАНЦЕВ, А.А. *Профессиональная направленность физического воспитания музыкантов*. В: Материалы заседания секции физического воспитания вузов культуры и искусств РСФСР. Петрозаводск, 1989, с. 88-92.
134. РЯЗАНЦЕВ, А.А. *Факторы, обуславливающие низкую физическую подготовленность учащихся и студентов музыкальных учебных заведений*. В сб.: Гигиена массовой физической культуры. Матер. Всесоюзн. научн. конфер. Москва, 1982, с. 83.
135. СЕВАСТЬЯНОВ, А.И. *132 упражнения для учителя по развитию голоса и дыхания*. Москва: Педагогическое общество России, 2002, с. 142.

136. СИВИЗЬЯНОВ, В. *Проблема мышечной свободы дирижера хора*. Москва: Музыка, 1983, с. 23.
137. СМЕРНОВ, К.. *Формирование ритмов движений*. В: Биоритмы и труд. Ленинград: Наука, 1980, с. 36-38.
138. СТАНИСЛАВСКИЙ, К. *Работа актёра над собой*. Часть II. Москва: Искусство, 1962, с. 23-29.
139. СТАНКИН, М.И. *Принципы обучения физическим упражнениям. В Психолого-педагогические основы физического воспитания*. Москва: Просвещение, 1987, с. 140-293.
140. СТРУВЕ, Б.А. Профилактика профессиональных заболеваний музыкантов (смычковая группа). Ленинград: Тритон, 1964, с. 10.
141. ТОЛКАЧЕВА, И.Т. *Влияние физической нагрузки на некоторые виды экстеро- и проприоочувствительности рук студентов консерватории*. В сб.: Всесоюзн. научн. конф. по проблемам физвоспитания студентов. Москва: Изд-во Московского университета, 1976, с. 119.
142. ТОЛКАЧЕВА, И.Т. *Влияние физической нагрузки на психомоторные процессы музыкантов // Теория и практика физической культуры*. Москва, 1980, № 5, с. 45.
143. ТРОНИНА, П. *Из опыта педагога-вокалиста*. Москва: Музыка, 1976, с. 28.
144. ТРОНЬКОВА, Е.Н. *Клиника, лечение и профилактика профессиональных заболеваний рук у музыкантов: автореф. дис. канд. пед. наук*. Москва, 1967, с. 24.
145. УВАРОВ, В.А., КОВАЛЕВ, Н.К., БУЛАВИНА, Т.А. *Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Сб. матер. Международ. Конф. 4.1*. Москва: МГУ, 2000, с. 132.
146. УНЕСТАЛЬ, Л.Э. *Основы ментального тренинга*. Методическое пособие. СПб.: НИИФК, 1992, с. 17.
147. ЧИШКО. *Певческий голос и его свойства*. Москва-Ленинград: „Музыка”, 1966, с. 48.
148. ШНАЙДЕР, А.А. *К вопросу о функциональном состоянии респираторной системы у студентов – духовиков и влияние занятий плаванием на её показатели*. В сб.: «Материалы и тезисы II республиканской научно-практической конференции по актуальным вопросам спортивной медицины и лечебной физкультуры. Фрунзе, 1979, с. 37.

149. ШНАЙДЕР, А.А. *Функциональное состояние кардиореспираторной системы и физическая работоспособность музыкантов различных специальностей*: Автореферат кандидатской диссертации. Фрунзе, 1988, с. 18.
150. ЩЕТКИН, М. *Дыхательная гимнастика А. Н. Стрелниковой*. Москва: Метафора 2006, с. 15-30. ISBN 5-85407-023-5.
151. ЮМАШЕВА, Л.И. *Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов различных специальностей // Теория и практика физической культуры*, 2002, № 3, с. 6-9.
152. ЮССОН, Р. *Певческий голос*. Москва: Музыка, 1974, с. 11-18
153. ЯКУПОВ, А.Н. *Печали и радости топ-менеджера в сфере искусства*. Москва, Издательский дом „Композитор”, 2007, с. 35. ISBN 5-85285-276-7.
154. ЯРОСЛАВЦЕВА, Л.К. *О способах регуляции певческого дыхания*. В сб.: Вопросы вокальной педагогики. Выпуск 5. Москва: Музыка, 1976, с. 201.

În limba engleză:

155. BLÎNDU, A. ***Argumentation for the elaboration of the guide „Methodological highlights for vocalist. Professional-applied physical training and mental training”. Its content and structure. În: The Annals of the „Ștefan cel Mare” University. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement, Volum XIV issue 1, Suceava, 2021, p. 18-26. ISSN 2601-341X, ISSN-L 1844-9131.***
156. FAKHRUTDINOVA, A.V., KONOVALOV, I.E., BOLTIKOV, Y.V., FAHRUTDINOVA, G.Z., & EVELEVA, A.D. *Role of Physical Education in the Process of Professional Musicians Training*. Journal of History Culture and Art Research, 8(4), 2019, 151-157. doi:<http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v8i4.2367>.
157. HALLIWELL, E. *Mindfulness (chap. I)*. București: Editura ACT și Piliton, 2016, p. 29. ISBN 978-606-913-102-2.
158. JAMES, W. *The Energies of Men*/ Moffat, Yard and Company, 2017, p. 15-26. ISBN-13: 978-1520992310.
159. JAMES, C. McKinney. *Vocal Faults a manual for teachers of singing & for choir directors*, Reissued by Waveland Press, Inc, 2005, 13-digit. ISBN: 978-1-57766-403-1.
160. KABAT-ZINN, J. *Mindfulness for Beginners*. SoundsTru: Reprint edition, 2016, p. 1. ISBN-10:978162203 6677.

161. MARYNCHUK, P. *Theoretical and methodological reasoning of correction technologies of the physical conditions of students of music speciality*. In: Journal of Education, Health and Sport, 7(8), 2017, p. 1757-1768. eISSN 2391-8306
162. SYSOIEVA, S., OVCHARENKO, N., CHEBOTARENCO, O. *Professional training of future music art teachers for inclusive education: theoretical and technological aspects*. In: SHS Web Conference 75, 04006 (2020) <http://dx.doi.org/10.1051/shsconf/20207504006>.
163. VAINIK, G. *Effect of Mental Training on the Psycho-Emotional Status and Level of Fitness in Women Participating in Shaping // Mental Training for Sport and Life in Russia*. Orebro. Sweden, 1994, p. 25-26.

Resurse electronice

164. Anatomia omului. <http://www.anatomie.romedic.ro/> accesat 3.09.2017.
165. Aspecte metodologice. <http://www.rasfoiesc.com/educatie/didactica/Aspecte-metodologice-specifice25.php>.
166. Creierul uman. www.coolturamal.ro/10-lucruri-creierul-uman/3.05.2018
167. Dicționar [online] [accesat 7 aprilie 2020]. Disponibil: <https://dexonline.net/definitie-profesiogram%C4%83>.
168. Fișa postului solistului instrumentist [online] [accesat 22 martie 2020]. Disponibil: <https://fisapostului.eu/fisa-postului-artist-instrumentistsolist/>.
169. FONETICĂ ȘI FONOLOGIE – TEMA-2 ELEMENTE-DE-FIZIOLOGIA-VORBIRII-DESCRIEREA-APARATULUI-FONATOR-ȘI-A-ANALIZA [online]. [accesat 13.01.2019]. Disponibil: <http://www.academia.edu/25890364/LRC>.
170. MĂRU, E. Anatomia și fiziologia umană a aparatului respirator și fonator, p. 5. https://www.unatc.ro/doctorat/sustinere/Anunt_rezumat_maru_elena.pdf.
171. MEREUȚĂ, V. Antrenarea aparatului fonorespirator. Anuar științific: Muzică, Teatru, Arte Plasice, Nr. 1/2(6/7), Chișinău, 2006. [online] [accesat 18.03.2020] Disponibil: https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/46867/datacite. ISBN 9789975-52-019-5, ISSN 1857-1581.
172. SPETEANU, C. Ipostarea în cânt. București: Editura autorului, 2002. [online] [accesat 03.04.2020]pp.3.Disponibil:https://drive.google.com/file/d/0B_IPtnjFsk7SE1LTTfYm0JRS_mVUYTB4eWtOdTMxQQ/view.
173. КУРУЛЕНКО, Э., ПЛАСКИНА, К. Подготовка вокалистов-исполнителей: исторический аспект. In: Russian journal of Education and psychology, 2018, vol. 9, number 9. [online] [accesat 31 martie 2020]. Disponibil: <https://www.researchgate.net/>

174. Профессиограмма Актера [online] [accesat 20 martie 2020]. Disponibil: <https://sevtrud.ru/professiograms/detail/b2396270-8bd9-478b-a81e-e1bec5dfcd05>.
175. Профессионально-прикладная физическая подготовка. В: Физическая культура. [accesat 3 noiembrie 2018]. Disponibil: https://studme.org/154101044108/meditsina/professionalno-prikladnaya_fizicheskaya_podgotovka.
176. Профессионально-прикладная физическая подготовка [online]. В: Studme.org: [site]. [accesat 18 iunie 2021]. Disponibil: https://studme.org/154101044108/meditsina/professionalno-prikladnaya_fizicheskaya_podgotovka.
177. СЕРОВА, Л., СИГОВА, С., МАЗАЕВА, К., ФЕДОРОВА, Е. Профессиограмма как инструмент повышения информированности населения о востребованных профессиях. Текст научной статьи по специальности “Экономика и бизнес”. [online] [accesat 30 martie 2020]. Disponibil: <https://cyberleninka.ru/article/n/professiogramma-kak-instrument-povysheniya-informirovannosti-naseleniya-o-vostrebovannyh-professiyah/viewer>.
178. EINSTEIN, A. What life means to Einstein. In: Newspaper [The Saturday Evening Post](#), 1929, October 26, pp. 5. [online]. [accesat 09.XI.2018]. Disponibil: <http://www.saturdayeveningpost.com/wpcontent/uploads/satevepost/what-life-means-to-einstein.pdf>.
179. РЕДЬКО, А.М. Развитие творческих способностей младших подростков в рамках хорового проезвдения-действия. Опубликовано в Молодой учёный № 1(187) январь 2018. [online]. Disponibil: <https://moluch.ru/archive/187/47711/> [accesat 8.04.2020].
180. **Biroul național de statistică al RM, 2020 [online]. Disponibil:**
181. Informație de interes public. Rapoarte de activitate. [online]. Disponibil: <https://msmps.gov.md/informatie-de-interes-public/rapoarte/rapoarte-de-activitate/>
182. ПОЛШКОВА, Т.А. *Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследований исследования*. Опубликовано в II международная научная конференция „Актуальные вопросы современной психологии” (Челябинск, февраль 2013, С. 107-110 [online] [accesat 19.02.2020] Disponibil: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495/>.



CUPRINS

CAPITOLUL 1. PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONAL-APLICATIVĂ (PFFA) PENTRU SOLIȘTII VOCALI.....	
CAPITOLUL 2. APARATUL VOCAL.....	
2.1. Descrierea aparatului vocal.....	
CAPITOLUL 3. APARATUL RESPIRATOR.....	
3.1. Sistemul respirator.....	
3.2. Căile respiratorii superioare	
3.3. Cavitata nazală.....	
3.4. Cavitata bucală.....	
3.5. Faringele.....	
3.6. Căile respiratorii inferioare	
3.7. Laringele.....	
3.8. Epiglota.....	
3.9. Glota.....	
3.10. Traheea.....	
3.11. Bronhiile.....	
3.12. Plămâni.....	
3.13. Cutia toracică.....	
CAPITOLUL 4. RESPIRAȚIA ÎN CÂNT.....	
4.1. Tipurile de respirație.....	
4.2. Fazele respirației. Actul respirator.....	
4.3. Regulile de respirație în cânt.....	
CAPITOLUL 5. APARATUL FONOARTICULATOR.....	
5.1. Organele articulatorii active.....	
5.2. Fonația	
5.3. Consoanele și vocalele.....	
5.4. Articulația. Pronunțarea. Dicția.....	
5.5. Teoriile mecanismului fonației.....	
5.6. Rezonanța vocii.....	
5.7. Analizatorul auditiv.....	
CAPITOLUL 6. MUȘCHII IMPLICAȚI ÎN EMISIA SUNETULUI.....	
6.1. Mușchii laringelui.....	
6.2. Mușchii faringelui.....	
6.3. Mușchii respiratori.....	
6.4. Mușchii inspiratori.....	
6.5. Mușchii expiratori.....	
6.6. Diafragma.....	
CAPITOLUL 7. IGIENA VOCII. MALADIILE CÂNTĂREȚILOR.....	
7.1. Igiena vocii.....	
7.2. Maladiile cântăreților.....	
7.3. Sinuzita.....	
7.4. Laringita.....	
7.5. Faringita.....	
7.6. Angina sau amigdalita	
7.7. Traheita.....	
7.8. Bronșitele.....	
7.9. Nodulii.....	
7.10. Varicozitățile corzilor vocale.....	

7.11. Otitele.....	
CAPITOLUL 8. DEFECTELE VOCALE ȘI DIFICULTĂȚILE VOCALIȘTILOR.....	
8.1. Nazalizarea.....	
8.2. Tremuraturul vocii.....	
8.3. Vocea îngolată.....	
8.4. Distonatul.....	
8.5. Cântatul din gât.....	
8.6. Chixul.....	
8.7. Zbârnâitul.....	
8.8. Vocea voalată.....	
8.9. Coada pisicii.....	
8.10. Sindromul gurii uscate.....	
8.11. Corpul încordat.....	
8.12. Pronunțarea defectuoasă.....	
8.13. Emoția scenică.....	
8.14. Tracul.....	
CAPITOLUL 9. OPTIMIZAREA MĂESTRIEI VOCALIȘTILOR PRIN TRAININGUL MINTAL ȘI PFPA.....	
9.1. Pregătirea fizică profesional-aplicativă (PFPA).....	
9.2. Trainingul mintal (TM).....	
9.3. Sistemul nervos central.....	
9.4. Sistemul nervos periferic.....	
9.5. Remediile de reglare psihoemoțională.....	
CAPITOLUL 10. MODEL TEORETICO-PRAXIOLOGIC DE ÎNCĂLZIRE A SOLIȘTILOR VOCALI.....	
CAPITOLUL 11. CONȚINUTURI DE MIJLOACE PFPA (Exerciții).....	
11.1. Gimnastica de dimineată.....	
11.1.1. Exerciții respiratorii.....	
11.1.2. Exerciții de încălzire a aparatului fonoarticular și a mușchilor feții.....	
11.1.3. Exerciții de încălzire și dezvoltare a mușchilor implicați în fonație.....	
11.1.4. Exerciții pentru menținerea unei posturi corecte.....	
11.1.5. Exerciții de mindfulness.....	
11.1.6. Exerciții și metode de recuperare după spectacol.....	
11.2. Complexe de exerciții.....	
Concluzii.....	
Bibliografie.....	

Programa analitică pentru ciclul 1 de studii universitare

MINISTERUL EDUCAȚIEI AL REPUBLICII MOLDOVA

MINISTERUL CULTURII AL REPUBLICII MOLDOVA

ACADEMIA DE MUZICĂ, TEATRU ȘI ARTE PLASTICE

FACULTATEA ARTA INSTRUMENTALĂ, COMPOZIȚIE ȘI MUZICOLOGIE

CATEDRĂ MUZICĂ UȘOARĂ ȘI JAZZ

Aprobat:

Catedra <i>Muzică ușoară și jazz</i>	Facultatea <i>Artă instrumentală, compoziție și muzicologie</i>	Senatul AMTAP
<i>Proces-verbal</i> <i>nr. din</i>	<i>Proces-verbal</i> <i>nr. din</i>	<i>Proces-verbal</i> <i>nr. 1 din 29.08.2014</i>

CANTO

Programa analitică pentru ciclul 1 de studii universitare

Domeniul de formare profesională: **212 – Muzică și arte interpretative**, specialitate: **212.2 –**

Canto

(Canto de estradă și jazz)

Autori:

Adela Blîndu,

lector superior,

master în Științe ale Educației

Tatiana Berezovicova,

prorector activitatea didactică,

doctor în studiul artelor,

conferențiar universitar

CUPRINS

I. PRELIMINARIU.....	3
II. OBIECTIVELE GENERALE ALE DISCIPLINEI.....	3
III. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI.....	4
IV. PLANUL TEMATIC ȘI REPARTIZAREA ORELOR.....	5
V. CONȚINUTURI ȘI OBIECTIVELE DE REFERINȚĂ.....	5
VI. REPARTIZAREA MATERIALULUI STUDIAT PE SEMESTRE....	7
VII. EVALUAREA DISCIPLINEI.....	9
VIII. REPERTORIUL RECOMANDAT.....	11
IX. BIBLIOGRAFIA SELECTIVĂ.....	13

I. PRELIMINARII

Disciplina *Canto* este o parte componentă a Planului de învățământ pentru ciclul 1, Licențiat, de formare profesionistă la specialitatea *Canto de estradă și jazz*. Disciplina *Canto* are o importanță majoră în procesul de pregătire a unui cântăreț, specialist de o calificare înaltă în domeniul muzicii ușoare și de jazz.

Desfășurarea demersului didactic trebuie axată pe cel ce învață. Aceasta înseamnă că studentul și competențele lui se află pe prim plan în procesul de predare-învățare-evaluare. În procesul educațional se va ține cont atât de standardele profesionale din domeniu, cât și de capacitățile individuale ale studentului.

Viitorul interpret trebuie să posede un spectru larg de cunoștințe și deprinderi care îl vor ajuta în activitatea de sine stătătoare în calitate de interpret-solist, participant al ansamblului vocal de estradă și jazz, precum și profesor de canto. Activitatea profesională a cântărețului necesită transmiterea nemijlocită a emoțiilor, a conținutului artistic al lucrărilor interpretate prin voce, cuvânt, gest, mișcare scenică. Interpretul-vocalist trebuie de asemenea să aibă deprinderi de lucru cu microfonul, să cunoască principiile de bază ale procesului de înregistrare în studio, să posede cunoștințe în domeniul complexului de discipline ce țin de modulul psihopedagogic etc.

Disciplina *Canto* este într-o relație interdisciplinară cu alte discipline din Planul de învățământ, cum ar fi *Ansamblul vocal*, *Arta vorbirii*, *Arta actorului*, *Mișcarea scenică și dans*, *Lucrul în studio*, *Stilistica interpretării vocale*, *Solfegiu*, *Practica artistică*, *Psihologia*, *Pedagogia*, *Pedagogia artelor*, *Metodica predării disciplinei de specialitate* ș.a.

II. OBIECTIVELE GENERALE ALE DISCIPLINEI

1. La nivel de cunoaștere și înțelegere studentul trebuie:

- să înțeleagă rolul și importanța disciplinei *Canto de estradă și jazz* în actul de formare profesională;
- să aibă cunoștințele despre anatomia și fiziologia aparatului fonator;
- să știe principiile și elementele de bază ale procesului psihofiziologic de cântare (ataca și emisia sunetului vocal, respirația, intonația, articulația, dicția etc.);
- să cunoască regulile de păstrare a vocii într-o stare bună prin respectarea regimului cântărețului;
- să fie familiarizat cu diversele școli de canto;
- să posede informații despre interpreți notorii și repertoriul de estradă și jazz.

2. La nivel de aplicare studentul trebuie:

- să aplice în practică capacitățile vocale native combinate cu abilitățile;
- să stăpânească tehnică vocală rezultând din capacitatea fiziologică a aparatului fonator;
- să-și perfecționeze continuu arta interpretativă racordată la imperativele culturii contemporane naționale și universale;
- să selecteze cu rigoare repertoriul;
- să aplice cu iscusință în programele de studii piese de rezonanță din repertoriul muzicii ușoare și jazz.

3. La nivel de integrare studentul trebuie:

- să participe *live* la concerte, spectacole, concursuri, festivaluri, înregistrări, promovări de CD-uri etc.;
- să promoveze un stil interpretativ propriu, bazat pe triada: repertoriu, tehnică vocală, prestație scenică;
- să integreze filonul național al muzicii ușoare și jazz național în cohorta valorilor universale prin participări la concursuri, festivaluri și alte manifestări internaționale;
- să dirijeze clase, studiouri, școli de profil, instituții de menire culturală prin aplicarea cunoștințelor și deprinderilor obținute pe durata studiilor și bazându-se pe principiile managementului modern și rațional;
- să-și dezvolte capacitățile și abilitățile la ciclul II de studii universitare, Masterat.

III. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

Codul	Anul de studii	Semes-trul	Total ore	Con-tact direct	Lucru indivi-dual	Nr. ore pe săptămână			Forma de evaluare	Nr. de cre-dite
						P	S	L		
S.01.O.005	I	1	120	45	75			3	Examen	4
S.02.O.014	I	2	120	45	75			3	Examen	4
S.03.O.024	II	3	120	45	75			3	Examen	4
S.04.O.037	II	4	120	45	75			3	Examen	4
S.05.O.052	III	5	120	45	75			3	Examen	4
S.06.O.065	III	6	120	45	75			3	Examen	4
S.07.O.078	IV	7	150	45	105			3	Examen	5
S.08.O.091	IV	8	150	45	105			3	EL	5
Total:			1020	360	660					34

IV. PLANUL TEMATIC ȘI REPARTIZAREA ORELOR

Nr. d/o	Tema	Numărul de ore				
		P	S	L	I	Total
1.	Exerciții vocale îndreptate spre buna emiteră, ipostare a sunetului și a altor aspecte ale tehnicii interpretative.				90	90
2.	Selectarea repertoriului format semestrial din 10-12 piese vocale de estradă și jazz din repertoriul autohton și internațional, diverse ca stil și caracter al muzicii.				20	20
3.	Analiza pieselor, audierea diferitelor versiuni interpretative ale lucrărilor alese, acumularea și generalizarea informațiilor privitoare la stilul pieselor, profilul de creație al autorilor și interpreților.				30	30
4.	Lucrul asupra însușirii textului poetic și muzical.				90	90
5.	Lucrul asupra redării sferei de imagine a pieselor studiate.				60	60
6.	Desăvârșirea actului interpretativ: lucrul cu microfonul, repetiții scenice, repetiții asistate de formația instrumentală, corepetitor, dansatori, <i>backing-vocal</i> etc.				70	70
	Total				360	360

Legendă: P – Prelegeri; S – Seminarii; L – Laborator; I – ore individuale cu profesorul.

V. CONȚINUTURI ȘI OBIECTIVELE DE REFERINȚĂ

Conținuturi	Obiectivele de referință. În procesul de studii studentul trebuie:
Exerciții vocale pentru o bună emiteră, ipostare a sunetului și a altor tehnici interpretative.	• să-și dezvolte capacitățile muzicale și vocale; • să capete cunoștințele teoretice despre anatomia și fiziologia aparatului fonator; • să studieze aspectele de bază ale cântului ca proces psihofiziologic (ataca și emisia sunetului vocal, respirația, intonația, articulația, dicția etc.); • să fie familiarizat cu metodele de bază în domeniul predării disciplinei <i>Canto</i>; • să-și perfecțeze tehnica vocală prin diverse procedee și exerciții elaborate și aprobate în diferite școli naționale de canto.

Selectarea repertoriului format din 10-12 piese vocale de estradă și jazz din repertoriul autohton și internațional, diverse ca stil și caracter al muzicii.	• să cunoască repertoriul specific muzicii ușoare și de jazz; • să manifeste inițiativă în selectarea repertoriului; • să poată concepe un program bine gândit, divers, potrivit nivelului propriu de dezvoltare interpretativă și artistică; • să-și lărgască orizontul intelectual și profesional prin selectarea pieselor muzicale.
Analiza pieselor, audierea diferitelor versiuni interpretative ale lucrărilor alese, acumularea și generalizarea informațiilor privitoare la stilul pieselor, profilul de creație al autorilor și interpreților.	• să posede cunoștințe despre stilurile vocale în domeniul muzicii ușoare și de jazz; • să-și dezvolte deprinderile în analiza pieselor vocale în aspectul formei, conținutului poetic, liniei melodice, frazării etc.; • să-și formeze capacitatea de a face analiza comparată a diferitelor versiuni interpretative ale unei lucrări; • să se familiarizeze cu limbajul, istoria și stilul fiecărei piese din repertoriu.
Lucrul asupra însușirii textului poetic și muzical.	• să interpreteze corect piesele muzicale din punct de vedere al tehnicii vocale: emisia sonoră, respirația, intonația, frazarea, nuanțe dinamice; • să posede tehnica <i>scat</i> în repertoriul de jazz; • să înțeleagă sensul și expresivitatea textului poetic; • să atingă dicția corectă în pronunțarea cuvintelor; • să memorizeze piesele vocale pe de rost; • să capete deprinderi în studierea repertoriului într-un termen limitat.
Lucrul asupra redării sferei de imagine a pieselor studiate	• să fie capabil să creeze planul artistic-interpretativ al pieselor; • să redea adecvat conținutul artistic al pieselor utilizând tot spectrul deprinderilor și abilităților acumulate; • să-și perfecționeze măiestria artistică pentru realizarea relațiilor interpret-public (mimica, gest, plastica mișcărilor scenice etc.).
Desăvârșirea actului interpretativ: lucrul cu microfonul, repetiții scenice, repetiții asistate de formația instrumentală, corepetitor, dansatori, <i>backing-vocal</i> etc.	• să mănuiască microfonul; • să-și formeze deprinderile de a cânta în ansamblu cu alți actori ai evenimentului artistic; • să aibă o ținută scenică potrivită evoluării în concert; • să-și dezvolte rezistența psihofiziologică necesară realizării unui spectacol muzical integru.

VI. REPARTIZAREA MATERIALULUI STUDIAT PE SEMESTRE

ANUL I, SEMESTRUL 1

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 4 piese:

- ✓ 2 piese de estradă din repertoriul autohton;
- ✓ 2 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit.

Concertul academic:

1 piesă din programul de studiu (la alegere).

Examen:

3 piese din restul programului de studiu.

ANUL I, SEMESTRUL 2

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 5 piese:

- ✓ 2 piese de estradă din repertoriul autohton;
- ✓ 3 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit.

Concertul academic:

2 piese din programul de studiu (la alegere).

Examen:

3 piese din restul programului de studiu.

ANUL II, SEMESTRUL 3

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 6 piese:

- ✓ 1 piesă de estradă din repertoriul autohton;
- ✓ 2 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit;
- ✓ 1 piesă de jazz;
- ✓ 1 piesă din musical, film muzical, rock-operă sau operetă;
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Concertul academic:

- ✓ 2 piese din programul de studiu (la alegere);
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Examen:

3 piese din restul programului de studiu.

ANUL II, SEMESTRUL 4

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 7 piese:

- ✓ 1 piesă de estradă din repertoriul autohton;

- ✓ 3 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit;
- ✓ 1 piesă din musical, film muzical, rock-operă sau operetă;
- ✓ 1 romanță;
- ✓ 1 piesa cu acompaniament propriu.

Concertul academic:

- ✓ 2 piese din programul de studiu (la alegere);
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Examen:

4 piese din restul programului de studiu.

ANUL III, SEMESTRUL 5

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 7 piese:

- ✓ 1 piesă de estradă din repertoriul autohton;
- ✓ 3 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit;
- ✓ 1 piesă de jazz;
- ✓ 1 piesă cu coregrafie;
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Concertul academic:

- ✓ 2 piese din programul de studiu (la alegere);
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Examen:

4 piese din restul programului de studiu.

ANUL III, SEMESTRUL 6

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 8 piese:

- ✓ 1 piesă de estradă din repertoriul autohton;
- ✓ 4 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit;
- ✓ 1 duet;
- ✓ 1 piesă cu coregrafie;
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Concertul academic:

- ✓ 3 piese din programul de studiu (la alegere);
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Examen:

4 piese din restul programului de studiu.

ANUL IV, SEMESTRUL 7

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 8 piese:

- ✓ 2 piese de estradă din repertoriul autohton;
- ✓ 3 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit (Miusic);
- ✓ 1 piesă de jazz;
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu;
- ✓ 1 duet.

Concertul academic:

- ✓ 3 piese din programul de studiu (la alegere);
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Examen:

4 piese din restul programului de studiu.

ANUL IV, SEMESTRUL 8

Programul de studiu va fi pregătit pentru evaluarea în cadrul Examenului de licență (Teza de profesionalizare). Durata evoluării absolventului într-un recital va fi de 35-40 min. Piese de estradă și jazz din repertoriul autohton și cel internațional, diverse ca stil, gen și caracterul muzicii, interpretate în diferite limbi, cu mișcările scenice adecvate caracterului pieselor interpretate. La prezentarea unor piese din program este posibilă participarea dansatorilor, grupului de *backing-vocal*, formației instrumentale sau concertmaistrului. Examenul de licență se va înregistra pe *video* care se va prezenta la decanat.

Piese incluse în programul Examenului de licență trebuie prezentate la o audiere care se organizează nu mai târziu de o lună înainte de examen în scopul monitorizării procesului de pregătire a absolventului pentru susținerea Tezei de licență.

VII. EVALUAREA DISCIPLINEI

A. Evaluările curente în cursul semestrului/anului se efectuează în cadrul concertelor academice desfășurate de obicei în lunile noiembrie și martie. În cazul dacă concertul academic nu a fost susținut după motive întemeiate (starea de sănătate nesatisfăcătoare, boală confirmată

prin certificat medical, motive familiale, participarea la concurs interpretativ etc.), programul va fi prezentat mai târziu într-un termen stabilit de catedră.

B. Evaluările finale se realizează în cadrul examenelor la sfârșitul semestrului/anului de studii.

Toate evaluările la disciplina „Canto” se realizează în cadrul interpretării publice a programului de studiu format cu aplicarea grilei de repartizare pe semestre a materialului studiat aprobate de catedră. Participarea studentului la concerte academice și la examene presupune acompaniamentul înregistrat pe fonogramă „minus” / interpretat *live* de însuși student, de concertmaistru sau de o formație instrumentală.

C. Criteriile de apreciere a cunoștințelor/deprinderilor

Pentru evaluarea disciplinei se va ține cont de următoarele **criterii**:

- Gradul de dezvoltare generală și profesională a studentului.
- Creștere/descrereștere profesionistă în comparație de evaluarea precedentă.
- Originalitatea repertoriului ales, conceptul artistic al programului.
- Respectarea stilului pieselor interpretate.
- Demonstrarea abilităților tehnice și artistice necesare interpretării adecvate a repertoriului (tehnica vocală, intonația, dicția, expresivitatea mimicii și gesticulației, plasticitatea mișcării scenice).
- Ținută scenică (aspectul exterior, comportamentul, costumația, machiajul etc.).
- Frecvența la ore, participarea la activitățile didactice în decursul semestrului.

Studentul care nu a frecventat mai mult de 30% de ore în decursul semestrului, poate să nu fie admis la susținerea examenului.

Notă	Criteriile de apreciere Pentru a obține o notă respectivă, studentul trebuie:
10/A	– să fie prezent la toate activitățile didactice; – să participe activ la selectarea repertoriului; – să cunoască la perfecție toate piesele incluse în repertoriu; – să interpreteze piesele exact, expresiv, în concordanță perfectă cu acompaniament; – să demonstreze o ținută scenică adecvată și să execute mișcările de dans potrivit caracterului pieselor.
9/B	– să aibă unele curențe neesențiale în cunoașterea și interpretarea repertoriului (memorizarea cuvintelor, intonația, ritmul, mișcarea scenică).
8/C	– să fie absent nemotivat la 20-25% de lecții; să nu participe la activitățile didactice într-o măsură necesară; – să intoneze incorect unele fragmente din program; – să nu memorizeze complet textul literar al pieselor, să facă greșeli în pronunțarea lui;

	– să demonstreze ținuta scenică neadecvată caracterului repertoriului.
7,6/D	– să fie absent la 30 % de ore; – să cunoască slab piesele studiate; – să-și interpreteze partidele fără expresivitate, cu multe inexactități intonaționale și/sau ritmice; – să demonstreze o ținută scenică și mișcări de dans inadecvate.
5/E	– să fie absent la 40-50% de ore; să nu manifeste interes pentru activitățile didactice în cadrul disciplinei; – să cunoască slab piesele studiate; – să nu cunoască deloc unele piese; – să interpreteze piesele cu multe inexactități, fără expresivitate; – să demonstreze o ținută scenică și mișcări de dans inadecvate sau să nu le demonstreze deloc.
4,3/FX	– să fie absent nemotivat la mai mult de 60% de ore; – să nu cunoască repertoriul studiat.
2,1/X	– Să fie absent la toate orele, să nu participe la activitățile didactice; – să nu cunoască repertoriul studiat.

Curriculum pentru ciclul 1 de studii universitare

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII AL
REPUBLICII MOLDOVA

ACADEMIA DE MUZICĂ, TEATRU ȘI ARTE PLASTICE

FACULTATEA *ARTA MUZICALĂ*

SECȚIA MUZICĂ UȘOARĂ ȘI JAZZ

Aprobat:

Departamentul MCJ	Consiliul FAM	CEACS
Secția MUJ	Proces verbal nr._2	Proces verbal nr.3
Proces verbal nr._1	din__26.11.2019	din_02.12.2019
din__05.09.2019		

CANTO,

Practică de licență și Teză de licență

Curriculum pentru ciclul 1 de studii universitare
Domeniul de formare profesională: **0215 – Muzică**
Specialitatea: **0215.2 – Canto (Canto de estradă și jazz)**

Autor:
Adela Blîndu,
Confer. univ. inter.,
Om Emerit

Redactor științific:
Tatiana Berezovicova,
doctor în studiul artelor,
profesor universitar inter.,
Maestru în Artă

Chișinău, 2019

CUPRINS

1. PRELIMINARII.....	2. 3
3. OBIECTIVELE GENERALE ALE DISCIPLINELOR.....	4. 3
5. ADMINISTRAREA DISCIPLINELOR.....	6. 4
7. PLANUL TEMATIC ȘI REPARTIZAREA ORELOR.....	8. 5
9. CONȚINUTURI ȘI OBIECTIVELE DE REFERINȚĂ.....	10. 5
11. REPARTIZAREA MATERIALULUI STUDIAT PE SEMESTRE....	12. 7
13. EVALUAREA DISCIPLINELOR.....	14. 9
15. REPERTORIUL RECOMANDAT.....	16. 11
2 17. BIBLIOGRAFIA SELECTIVĂ.....	18. 13

I. PRELIMINARII

Disciplinele *Canto*, *Practica de licență* și *Teză de licență* sunt o parte componentă a Planului de învățământ pentru ciclul I, Licență, de studii superioare la specialitatea *Canto de estradă și jazz*, având o importanță majoră în procesul de pregătire a unui cântăreț, specialist de o calificare înaltă în domeniul muzicii ușoare și de jazz.

Desfășurarea demersului didactic trebuie axată pe cel ce învață. Aceasta înseamnă că studentul și competențele lui se află pe prim plan în procesul de predare-învățare-evaluare. În procesul educațional se va ține cont atât de standardele profesionale din domeniu, cât și de capacitățile individuale ale studentului.

Viitorul interpret trebuie să posede un spectru larg de cunoștințe și deprinderi care îl vor ajuta în activitatea de sine stătătoare în calitate de interpret-solist, participant al ansamblului vocal de estradă și jazz, precum și profesor de canto. Activitatea profesională a cântărețului necesită transmiterea nemijlocită a emoțiilor, a conținutului artistic al lucrărilor interpretate prin voce, cuvânt, gest, mișcare scenică. Interpretul-vocalist trebuie de asemenea să aibă deprinderi de lucru cu microfonul, să cunoască principiile de bază ale procesului de înregistrare în studio, să posede cunoștințe în domeniul complexului de discipline ce țin de modulul psihopedagogic etc.

Disciplina *Canto* este într-o relație interdisciplinară cu alte discipline din Planul de învățământ, cum ar fi *Ansamblul vocal*, *Arta vorbirii*, *Arta actorului*, *Mișcarea scenică și dans*, *Lucrul în studio*, *Stilistica interpretării vocale*, *Solfegiu*, *Practica artistică*, *Psihologia*, *Pedagogia*, *Pedagogia artelor*, *Metodica predării disciplinei de specialitate* ș.a.

Practica de licență este organizată pe parcursul perioadei de studii anul IV semestrul 8, în conformitate cu planurile didactice aprobate. Obiectivul major al cursului constă în formarea abilităților care vor ajuta pe viitor în domeniul muzicii, precum și cultivarea unei personalități armonioase, apte să răspundă exigențelor actuale. Sarcina principală a *Practicii de licență* constă în formarea creativității studentului, încrederii în sine pentru susținerea examenului de licență, generalizări, analize-discuții, forme de depășire a excitației emoționale, stabilirea psihologică înaintea de examen. În cursul *Practicii de licență* studentul trebuie să aplice cunoștințele căpătate în cadrul diverselor discipline din planul de învățământ cum ar fi, *Canto*, *Solfegiu*, *Istoria muzicii ușoare*, *Metodica predării disciplinei de specialitate*, *Mișcarea scenică*, *Arta vorbirii*, *Dansul*.

II. OBIECTIVELE GENERALE ALE DISCIPLINELOR

1. La nivel de cunoaștere și înțelegere studentul trebuie:

- să înțeleagă rolul și importanța disciplinei *Canto de estradă și jazz* în actul de formare profesională;
- să aibă cunoștințele despre anatomia și fiziologia aparatului fonator;
- să știe principiile și elementele de bază ale procesului psihofiziologic de cântare (ataca și emisia sunetului vocal, respirația, intonația, articulația, dicția etc.);
- să cunoască regulile de păstrare a vocii într-o stare bună prin respectarea regimului cântărețului;
- să fie familiarizat cu diversele școli de canto;
- să aibă informații despre interpreți notorii și repertoriul de estradă și jazz;
- să aibă informație ce ține de stabilirea psihologică înainte de evoluare;
- să înțeleagă rolul și importanța disciplinei *Practica de asistent*;
- să posede o îndrăzneală creativă folosind cunoștințele sale profesionale;
- să aibă încredere în forțele proprii, curajul, inițiativa.

2. La nivel de aplicare studentul trebuie:

- să aplice în practică capacitățile vocale native combinate cu abilitățile;
- să dea dovadă de o pregătire fizică profesional aplicativă;
- să stăpânească tehnică vocală rezultând din capacitatea fiziologică a aparatului fonator;
- să-și perfecționeze continuu arta interpretativă racordată la imperativele culturii contemporane naționale și universale;
- să selecteze cu rigoare repertoriul;
- să aplice cu iscusință în programele de studii piese de rezonanță din repertoriul muzicii ușoare și jazz.

3. La nivel de integrare studentul trebuie:

- să participe *live* la concerte, spectacole, concursuri, festivaluri, înregistrări, promovări de CD-uri etc.;
- să promoveze un stil interpretativ propriu, bazat pe triada: repertoriu, tehnică vocală, prestație scenică;
- să integreze filonul național al muzicii ușoare și jazz național în cohorta valorilor universale prin participări la concursuri, festivaluri și alte manifestări internaționale;
- să dirijeze clase, studiouri, școli de profil, instituții de menire culturală prin aplicarea cunoștințelor și deprinderilor obținute pe durata studiilor și bazându-se pe principiile managementului modern și rațional;

– să-și dezvolte capacitățile și abilitățile la ciclul II de studii universitare, Masterat.

III. ADMINISTRAREA DISCIPLINEI

<i>Codul</i>	<i>Anu l de stu- dii</i>	<i>Seme- strul</i>	<i>Total ore</i>	<i>Con- tact direct</i>	<i>Lucru indivi- dual</i>	<i>Nr. ore pe săptămână</i>			<i>Forma de evaluare</i>	<i>Nr. de cre- dite</i>
						<i>C</i>	<i>S/P</i>	<i>I</i>		
S.01.O.007	I	1	60	45	15			3	Examen	2
S.02.O.019	I	2	90	45	45			3	Examen	3
S.03.O.033	II	3	90	45	45			3	Examen	3
S.04.O.047	II	4	120	45	75			3	Examen	4
S.05.O.059	III	5	120	45	75			3	Examen	4
S.06.O.074	III	6	120	45	75			3	Examen	4
S.07.O.087	IV	7	150	45	105			3	Examen	5
S.08.O.095	IV	8	120	60	60			3	Audiere	4
Practica de licență	IV	8	120	0	120			0	Concert	4
Total:			990	375	615					33

IV. PLANUL TEMATIC ȘI REPARTIZAREA ORELOR

<i>Nr. crt.</i>	<i>Tema</i>	<i>Numărul de ore</i>				
		<i>C</i>	<i>S</i>	<i>P/L</i>	<i>I</i>	<i>Total</i>
1	Metode și mijloace pregătire fizică profesional aplicativă (PFPA) și training mintal. Exerciții vocale axate pe diferite aspecte ale tehnicii interpretative.				95	95
2	Selectarea repertoriului format semestrial din 10-12 piese vocale de estradă și jazz din repertoriul autohton și internațional, diverse ca stil și caracter al muzicii.				20	20
3	Analiza pieselor, audierea diferitelor versiuni interpretative ale lucrărilor alese, acumularea și generalizarea informațiilor privitoare la stilul pieselor, profilul de creație al autorilor și interpreților.				30	30
4	Lucrul asupra însușirii textului poetic și muzical.				100	100
5	Lucrul asupra redării sferei de imagine a pieselor studiate.				60	60
6	Desăvârșirea actului interpretativ: lucrul cu microfonul, repetiții în scenă, repetiții asistate de formația instrumentală, corepetitor, dansatori, <i>backing-vocal</i> etc.				70	70
7	Practica de licență: repetiții în scenă, repetiții cu ansamblul instrumental, cu ansamblul vocal.				–	–
	Total				375	375

Legendă: C – Curs; S – Seminarii; L – Laborator; I – ore individuale cu profesorul.

V. CONȚINUTURI ȘI OBIECTIVELE DE REFERINȚĂ

Conținuturi	Obiectivele de referință. În procesul de studii studentul trebuie:
Metode și mijloace de PFPA și training mintal axate pe ghidul metodic "Repere metodologice pentru vocaliști. Pregătirea fizică profesional-aplicativă și training mintal". Exerciții vocale axate pe diferite aspecte ale tehnicii interpretative.	• să posede un ansamblu de cunoștințe și metode de PFPA și aplicarea lor în activitatea profesională; • să-și formeze deprinderi de lucru, folosind mijloace de PFPA și training mintal; • să efectueze exerciții de încălzire și dezvoltare a mușchilor implicați în fonație; • să efectueze exerciții de încălzire și dezvoltare a aparatului fonoarticular, precum și exerciții de miogimnastică; • să efectueze exerciții de dezvoltare și încălzire a mușchilor implicați în actul respirator; • să efectueze exerciții respiratorii; • să efectueze exerciții pentru o postură corectă; • să-și perfecționeze PFPA și trainingul mintal; • să însușească modelul teoretico-praxiologic de încălzire; • să însușească modelul mixt de încălzire; • să-și dezvolte capacitățile muzicale și vocale; • să capete cunoștințe teoretice despre anatomia și fiziologia aparatului fonator; • să studieze aspectele de bază ale cântului ca proces psihofiziologic (ataca și emisia sunetului vocal, respirația, intonația, articulația, dicția etc.); • să fie familiarizat cu metodele de bază în domeniul predării disciplinei <i>Canto</i>; • să-și perfecționeze tehnica vocală prin diverse procedee și exerciții elaborate și aprobate în diferite școli naționale de canto; • să fie familiarizat cu noi aspecte axate pe: pregătirea materialului muzical, pregătirea fizică, emoțională, mintală.
Selectarea repertoriului format semestrial din 10-12 piese vocale de estradă și jazz din repertoriul autohton și internațional, diverse ca stil și caracter al muzicii.	• să cunoască repertoriul specific muzicii ușoare și jazz; • să manifeste inițiativă în selectarea repertoriului; • să poată concepe un program bine gândit, divers, potrivit nivelului propriu de dezvoltare interpretativă și artistică; • să-și lărgască orizontul intelectual și profesional prin selectarea pieselor muzicale.
Analiza pieselor, audierea diferitelor versiuni interpretative ale lucrărilor alese, acumularea și generalizarea informațiilor privitoare la stilul pieselor, profilul de creație al autorilor și interpreților.	• să posede cunoștințe despre stilurile vocale în domeniul muzicii ușoare și de jazz; • să-și dezvolte deprinderile în analiza pieselor vocale în aspectul formei, conținutului poetic, liniei melodice, frazării etc. ; • să-și formeze capacitatea de a face analiza comparată a diferitelor versiuni interpretative ale unei lucrări; • să se familiarizeze cu limbajul, istoria și stilul fiecărei piese din repertoriu.

Lucrul asupra însușirii textului poetic și muzical.	• să interpreteze corect piesele muzicale din punctul de vedere al tehnicii vocale: emisia sonoră, respirația, intonația, frazarea, nuanțe dinamice; • să posede tehnica <i>scat</i> în repertoriul de jazz; • să înțeleagă sensul și expresivitatea textului poetic; • să atingă dicția corectă în pronunțarea cuvintelor; • să memorizeze piesele vocale pe de rost; • să capete deprinderi în studierea repertoriului într-un termen limitat.
Lucrul asupra redării sferei de imagine a pieselor studiate.	• să fie capabil să creeze planul artistic-interpretativ al pieselor; • să redea adecvat conținutul artistic al pieselor utilizând tot spectrul deprinderilor și abilităților acumulate; • să-și perfecționeze măiestria artistică pentru realizarea relațiilor interpret-public (mimica, gest, plastica mișcărilor scenice etc.).
Desăvârșirea actului interpretativ: lucrul cu microfonul, repetiții în scenă, repetiții asistate de formația instrumentală, corepetitor, dansatori, <i>backing-vocal</i> etc.	• să mănuiască microfonul; • să-și formeze deprinderile de a cânta în ansamblu cu alți actori ai evenimentului artistic; • să aibă o ținută scenică potrivită evoluării în concert; • să-și dezvolte rezistența psihofiziologică necesară realizării unui spectacol muzical integru.
Practica de licență : repetiții în scenă, repetiții cu ansamblul instrumental, cu ansamblul vocal.	• să poată să-și organizeze repetițiile; • să-și dezvolte capacitatea de a lucra în echipă.

VI. REPARTIZAREA MATERIALULUI STUDIAT PE SEMESTRE

CANTO

ANUL I, SEMESTRUL 1

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 4 piese:

- ✓ 2 piese de estradă din repertoriul autohton;
- ✓ 2 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit.

Concertul academic:

1 piesă din programul de studiu (la alegere).

Examen:

3 piese din restul programului de studiu.

ANUL I, SEMESTRUL 2

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 5 piese:

- ✓ 2 piese de estrada din repertoriul autohton;
- ✓ 3 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit.

Concertul academic:

2 piese din programul de studiu (la alegere).

Examen:

3 piese din restul programului de studiu.

ANUL II, SEMESTRUL 3

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 6 piese:

- ✓ 1 piesă de estradă din repertoriul autohton;
- ✓ 2 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit;
- ✓ 1 piesă de jazz;
- ✓ 1 piesă din musical, film muzical, rock-operă sau operetă;
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Concertul academic:

- ✓ 2 piese din programul de studiu (la alegere).
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Examen:

3 piese din restul programului de studiu.

ANUL II, SEMESTRUL 4

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 7 piese:

- ✓ 1 piesă de estradă din repertoriul autohton;
- ✓ 3 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit;
- ✓ 1 piesă din musical, film muzical, rock-operă sau operetă;
- ✓ 1 romanță.
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Concertul academic:

- ✓ 2 piese din programul de studiu (la alegere).
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Examen:

4 piese din restul programului de studiu.

ANUL III, SEMESTRUL 5

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 7 piese:

- ✓ 1 piesă de estradă din repertoriul autohton;
- ✓ 3 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit;
- ✓ 1 piesă de jazz;
- ✓ 1 piesă cu coregrafie;
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Concertul academic:

- ✓ 2 piese din programul de studiu (la alegere);
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Examen:

4 piese din restul programului de studiu.

ANUL III, SEMESTRUL 6

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 8 piese:

- ✓ 1 piesă de estradă din repertoriul autohton;
- ✓ 4 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit;
- ✓ 1 duet;
- ✓ 1 piesă cu coregrafie;
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Concertul academic:

- ✓ 3 piese din programul de studiu (la alegere);
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Examen:

4 piese din restul programului de studiu.

ANUL IV, SEMESTRUL 7

Programul de studiu prezentat pentru evaluare include 8 piese:

- ✓ 2 piese de estradă din repertoriul autohton;
- ✓ 3 piese din repertoriul internațional de gen și caracter diferit inclusiv un fragment din musical;

- ✓ 1 piesă de jazz;
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu;
- ✓ 1 duet.

Concertul academic:

- ✓ 3 piese din programul de studiu (la alegere);
- ✓ 1 piesă cu acompaniament propriu.

Examen:

4 piese din restul programului de studiu.

ANUL IV, SEMESTRUL 8

Programul de studiu va fi pregătit pentru evaluarea în cadrul *Examenului de licență* (Teza de profesionalizare). Durata evoluării absolventului într-un recital va fi de 35-40 min. Piese de estradă și jazz din repertoriul autohton și cel internațional, diverse ca stil, gen și caracterul muzicii, interpretate în diferite limbi, cu mișcările scenice adecvate caracterului pieselor interpretate. La prezentarea unor piese din program este posibilă participarea dansatorilor, grupului de *backing-vocal*, formației instrumentale sau concertmaistrului. Examenul de licență se va înregistra pe *video* care se va prezenta la decanat.

Piese incluse în programul Examenului de licență trebuie prezentate la o audiere care se organizează nu mai târziu de o lună înainte de examen în scopul monitorizării procesului de pregătire a absolventului pentru susținerea Tezei de licență.

VII. EVALUAREA DISCIPLINEI

A. Evaluările curente în cursul semestrului/anului se efectuează în cadrul concertelor academice desfășurate de obicei în lunile noiembrie și martie. În cazul dacă concertul academic nu a fost susținut după motive întemeiate (starea de sănătate nesatisfăcătoare, boală confirmată prin certificat medical, motive familiale, participarea la concurs interpretativ etc.), programul va fi prezentat mai târziu într-un termen stabilit de catedră.

B. Evaluările finale se realizează în cadrul examenelor la sfârșitul semestrului/anului de studii.

Toate evaluările la disciplina „Canto” se realizează în cadrul interpretării publice a programului de studiu format cu aplicarea grilei de repartizare pe semestre a materialului studiat aprobate de catedră. Participarea studentului la concerte academice și la examene presupune

acompaniamentul înregistrat pe fonogramă „minus” / interpretat *live* de însuși student, de concertmaistru sau de o formație instrumentală.

C. Criteriile de apreciere a cunoștințelor/deprinderilor

Pentru evaluarea disciplinei se va ține cont de următoarele **criterii**:

- Gradul de dezvoltare generală și profesională a studentului.
- Creștere/descrereștere profesionistă în comparație de evaluarea precedentă.
- Originalitatea repertoriului ales, conceptul artistic al programului.
- Respectarea stilului pieselor interpretate.
- Demonstrarea abilităților tehnice și artistice necesare interpretării adecvate a repertoriului (tehnica vocală, intonația, dicția, expresivitatea mimicii și gesticulației, plasticitatea mișcării scenice).
- Ținută scenică (aspectul exterior, comportamentul, costumația, machiajul etc.).
- Frecvența la ore, participarea la activitățile didactice în decursul semestrului.

Studentul care nu a frecventat mai mult de 30 % de ore în decursul semestrului, poate să nu fie admis la susținerea examenului.

Notă	Criteriile de apreciere Pentru a obține o notă respectivă, studentul trebuie:
10/A	– să fie prezent la toate activitățile didactice; – să participe activ la selectarea repertoriului; – să cunoască la perfecție toate piesele incluse în repertoriu; – să interpreteze piesele exact, expresiv, în concordanță perfectă cu acompaniament; – să demonstreze o ținută scenică adecvată și să execute mișcările de dans potrivite caracterului pieselor.
9/B	– să aibă unele carențe neesențiale în cunoașterea și interpretarea repertoriului (memorizarea cuvintelor, intonația, ritmul, mișcarea scenică);
8/C	– să fie absent nemotivat la 20-25 % de lecții; să nu participe la activitățile didactice într-o măsură necesară; – să intoneze incorect unele fragmente din program; – să nu memorizeze complet textul literar al pieselor, să facă greșelile în pronunțarea lui; – să demonstreze o ținută scenică neadecvată caracterului repertoriului;
7,6/D	– să fie absent la 30 % de ore; – să cunoască slab piesele studiate; – să-și interpreteze partidele fără expresivitate, cu multe inexactități intonaționale și/sau ritmice; – să demonstreze o ținută scenică și mișcări de dans inadecvate.
5/E	– să fie absent la 40-50% de ore; să nu manifeste interes pentru activitățile didactice în cadrul disciplinei; – să cunoască slab piesele studiate; – să nu cunoască deloc unele piese; – să interpreteze piesele cu multe inexactități, fără expresivitate;

	– să demonstreze o ținută scenică și mișcări de dans inadecvate sau să nu le demonstreze deloc.
4,3/FX	– să fie absent nemotivat la mai mult de 60% de ore; – să nu cunoască repertoriul studiat.
2,1/X	– să fie absent la toate orele, să nu participe la activitățile didactice; – să nu cunoască repertoriul studiat.

MODEL DE LECȚIE

Durata lecției este de 45 minute (oră individuală).

Desfășurarea activității

În primele 10 minute ale orei de canto, sunt incluse exerciții, ce au menirea de a pregăti organismul pentru o incluziune optimă în activitatea ce urmează și menținerea în mod activ a nivelului de performanță.

Complexul de exerciții include:

1. Modelul teoretico-praxiologic de încălzire (exerciți PFPA).
2. Modelul mixt de încălzire (exerciții PFPA și training mintal).

Modelul teoretico-praxiologic de încălzire include:

1. Exerciții pentru încălzirea mușchilor gâtului și a spatelui (1 min.).
2. Exerciții pentru încălzirea musculaturii laringiene (1 min.).
3. Exerciții de încălzire a aparatului fono-articulator: a mușchilor feței, combinate cu exerciții de miogimnastică (gimnastica buzelor, mandibulei și a limbii (1 min.).
4. Exerciții de respirație (4 min.).
5. Exerciții de respirație combinate cu ex. pentru menținerea unei posturi corecte (1 min.).
6. Exerciții de articulare intrafaringiană (1 min.).
7. Exerciții pentru normalizarea respirației și echilibrarea stării psihoemoționale (1 min.).

Conținutul încălzirii:

1. *Exerciții pentru încălzirea mușchilor gâtului și a spatelui* (1 min):
 - Poziția inițială verticală. Înclinați capul înainte, în dreapta, în stânga, apoi spre spate, de fiecare dată revenind la poziția inițială. Acest exercițiu repetați de 5 ori.
 - În poziția verticală, spatele și gâtul țineți drept. Ridicați umerii în sus, apoi coborâți-i înapoi și în jos cu mișcare circulară. Mișcați-vă ușor, ținând capul așezat pe gât, formând o bărbie dublă. Repetați acest exercițiu de 3-4 ori.
 - În poziția verticală a corpului cu mâinile ridicate drept la nivelul umerilor, faceți rotirea mâinilor încet de parcă ați desena un cerc. Cea mai mare parte a mișcării provine de la umeri, cu tensiunea simțită în spate. Faceți cu mâinile cinci „cercuri” înainte și cinci cercuri înapoi.
 - În poziția verticală cu palmele la ceafă, privirea în jos, expirând, înclinați corpul înainte la 45 grade. La inspirație ridicați corpul în poziția inițială. Repetați acest exercițiu de 8-10 ori.
2. *Exerciții pentru încălzirea musculaturii laringiene* (1 min.):
 - Poziția „semi-căscat” se practică în felul următor: stați în fața oglinzii, deschideți larg gura, aplatizați limba, „înecați” rădăcina limbii cât mai adânc posibil, ridicați palatul moale. Încercați să memorați senzațiile musculare apărute. Repetați exercițiul fără oglindă, apoi vă întoarceți la oglindă și urmăriți dacă se vede istmul. În caz că nu se vede, repetați exercițiul. Exersați de mai multe ori, până când rădăcina limbii se va așeza în lojă, palatul moale se va ridica aproape să închidă intrarea în nazofaringe, iar laringele va coborî și se va mișca ușor înainte.
 - Stați drept, picioarele împreună, mâinile liber plasate de-a lungul corpului. Relaxați mușchii gâtului, faceți o rotire bruscă a capului spre stânga până la eșec, apoi spre dreapta – de 4

ori la rând. Brusc lăsați bărbia pe piept și apoi înclinați capul brusc pe spate până la eșec. Umerii rămân nemișcați, respirația liberă pe nas. Exercițiul este mai ușor de făcut cu ochii închiși. Repetați acest exercițiu de 2 ori.

- Deschideți larg gura, laringele și rădăcina limbii coborâți ușor, inspirați adânc pe nas. Ținând pieptul dilatat, rețineți respirația pe câteva secunde, lipind degetul arătător cu cel mijlociu, pe verticală introduceți în gură, neatingând nici de limbă, nici de palatul dur, doar dinții incisivi superiori și inferiori, pronunțați în gând **o, u, a, ă**. Repetați exercițiul de 3-4 ori.

- Scoate-ți limba cât e posibil mai tare și pronunțați sunetele **co, gu, ca, că**. Repetați exercițiul de 5-6 ori.

3. *Exerciții de încălzire a mușchilor feței și exerciții de miogimnastică (gimnastica buzelor, mandibulei și a limbii (1 min.):*

- imitarea încrețirii și descrețirii frunții;
- umflarea alternativă a obrazilor;
- imitarea râsului și a surâsului;
- retracția obrazilor între dinți;
- umflarea și retragerea simultană a obrazilor;
- ridicarea sprâncenelor în cât să se formeze cute pe frunte, apoi se relaxează fruntea;
- mișcarea circulară a ochilor;
- mișcarea mandibulei în stânga și în dreapta;
- mandibula este trasă în jos formând cu maxilarul o deschizătură ca la vocala O;
- vibrația buzelor (mоторașul);
- buza de sus peste buza de jos și invers;
- rotația limbii într-o direcție, apoi în alta în spațiul cavității bucale;
- plasarea vârfului limbii (apexul) pe fiecare dinte;
- scoaterea limbii în formă de lopată.

4. *Exerciții de respirație (4 min.):*

- Inspirați și expirați scurt și rapid pe nas, ținând sub control mișcarea diafragmei cu ajutorul brațului care este plasat în zona costo-diafragmatică. Aceste mișcări se efectuează de 3-4 ori, după o mică pauză se repetă din nou.

- Poziția corpului pe verticală, expirați. Ridicați brațele deasupra capului, apoi inspirați profund, încet pe nas și gură, direcționând aerul spre spate. Rețineți inspirația, numărând 1-2 și expirați lin pe gură, coborând brațele în jos. Acest exercițiu repetați de 2-3 ori.

- Se inspiră aer pe nas timp de 3-4 secunde, se reține aerul 3 secunde, apoi se continuă inspirația atât timp cât aerul mai poate intra, se reține aerul pe 2-3 secunde și se expiră foarte încet și dozat pe gură. Acest exercițiu se repetă de 4-5 ori cu termenul inspirării, reținerii și expirării în creștere.

- Inspirați pe nas cu sunet în 3 reprize, rețineți aerul, apoi expirați la fel în trei reprize. Repetați exercițiul de 4-5 ori.

- Poziția corpului vertical, se inspiră profund în timp de 5-6 secunde, se reține timp de 2-3 secunde, apoi se expiră pe gură timp de 10-12 secunde. În timpul exercițiului urmărim ca aerul să fie inspirat în partea de jos a toracelui (deoarece aici coastele sunt mai mobile; mișcându-se la inspirație în afară măresc capacitatea de respirație) și mușchii abdominali relaxați. Deci, la inspirație, mușchii abdominali se relaxează, dar la expirație sunt activi. Relaxarea mușchilor

abdominali în timpul inspirației permite mărirea capacității plămânilor la maximum. Acest exercițiu trebuie efectuat de 4-5 ori.

5. *Exerciții de respirație combinate cu exerciții pentru menținerea unei posturi corecte* (1 min.):

- Stați cu spatele la perete la un pas și înclinați corpul înapoi, sprijiniți-vă cu omoplații și brațele îndoite la ceafă. În funcție de 1, 2, 3, inhalând, îndepărtați-vă; numărând până 4, 5, 6 – expirați și reveniți la poziția inițială. Faceți exercițiul încet de 6-8 ori.

- Stați cu fața spre perete la un pas și vă sprijiniți brațele întinse pe el la nivelul pieptului. Inspirați lin la 1, 2, 3, îndoiți coatele și atingeți peretele cu pieptul; expirând la 4, 5, 6, reveniți la poziția inițială. Exercițiul executați lent de 5-6 ori.

- Stați drept, picioarele unite și cu brațele pe talie. Inspirați și dați umerii înapoi spre spate, în timp ce expirați, coborâți brațele de-a lungul trunchiului. Apoi întindeți brațele lateral, faceți mici și rapide rotații în articulația umerilor înainte și înapoi. Repetați exercițiul de 6-8 ori.

- Stați drept, cu picioarele la distanța umerilor, cu mâinile la ceafă. Inspirați liniștit, apoi la expirație înclinați trunchiul în dreapta, în stânga și înainte. Reveniți la poziția inițială. Repetați exercițiul de 6-8 ori.

6. *Exerciții de articulare intrafaringiană* (1 min.):

- Rostim în glas, rar, lin, energic **K-G** – de 4 ori, apoi, după o inspirație nazală, vom articula, în gând, cu gura închisă, sunetele **A-Ă-O** – de 4 ori. Atenția este concentrată la lărgirea faringelui (gâtuleului).

- Rostim cu voce tare de 4 ori **K-G**, apoi, articulând în gând, cu gura închisă, de 4 ori **A-Ă-O**, lăsăm capul în jos, până atingem pieptul cu bărbia.

- În timp ce rostim K-G, lăsăm capul pe spate, articulând A-Ă-O, revenim în poziția inițială.

- rostind de 4 ori K-G; în timp ce articulăm de 4 ori **A-Ă-O**, lăsăm capul pe umărul stâng. Revenind inspirăm și invers;

- Rotind lent capul, când într-un sens, când în altul, vom rosti asocierile GMI-ZMI-BMI-VMI, GNI-ZNI-BNI.

Ora continuă cu:

- exerciții vocale (10 min.);
- repetarea materialului studiat (15 min.);
- exerciții de relaxare a mușchilor (1 min.).

Exemple de exerciții:

- Stând în picioare, în timpul inspirației brațele relaxate sunt ridicate deasupra capului.
- Stând în picioare, brațele sus, înclinarea trunchiului spre stânga, brațul drept alunică spre cel stâng.

- Revenind la poziția inițială, trunchiul se înclină spre dreapta, brațul stâng alunică spre cel drept.

- Umerii se lasă în jos, relaxând partea superioară a trunchiului.
- Întoarcerea capului spre dreapta, apoi spre stânga, lăsând mușchii complet relaxați.
- Studiul materialului nou (10 min.).

2. Modelul mixt de încălzire include:

1. Modelul teoretico-praxiologic (exerciții PFPA – 6 min.).

2. Training mintal (4 min.).

Trainingul mintal include:

- *exerciții pentru normalizarea respirației și echilibrarea stării psihoemoționale;*
- *exerciții de degajare a emoțiilor;*
- *încurajări mintale;*
- *imaginația.*

Conținuturi de exerciții (training mintal)

1. *Exerciții pentru normalizarea respirației și echilibrarea stării psihoemoționale* (1 min.):

- Inspirația se face numărând până la 4, se reține respirația tot la 4 în timp și se expiră până la 10 în timp.
- Inspirație adâncă la 5 timpi, apoi expirație la fel la 5 timpi, expirând tot din plămâni.
- Inspirăm lent, adânc, de parcă am avea senzația că umplem tot volumul plămânilor, reținem inspirația la 5 timpi și expirăm lent, până nu expirăm tot aerul din plămâni.
- La inspirație, întindem mâna dreaptă în fața corpului, la expirație revine în lateralul corpului, la fel procedăm și cu mâna stângă.
- Inspirație pe nas în timpul înclinației corpului înainte, expirație lentă, pe gură, în timpul revenirii corpului la poziția inițială.
- Apăsăm cu degetul mare nara stângă și inspirăm prin nara dreaptă, reținem respirația pe 3 timpi și expirăm invers, ținând degetul pe nara dreaptă, expirăm pe nara stângă.
- Inspirația și expirația liniștită lărgind nările
- Inspirația pe nas, lărgind nările și expirația lentă pe gură.
- Inspirația și expirația liniștită, relaxând întregul corp.

2. *Exerciții de degajare a emoțiilor:*

- Vizualizarea amintirilor frumoase, a momentelor plăcute: fragmente din film, tablouri, priveliști, culori, mirosuri, oameni etc.
- Încurajări mintale (frazе motivaționale): „eu pot”, „eu știu”; gânduri sănătoase; încredere în sine.

3. *Vizualizarea (imaginația):*

- materialului muzical;
- textului;
- costumului;
- traseului până la scenă;
- scenei, spectatorilor;
- sfârșitului spectacolului.

Scala anxietății situaționale

Citiți cu atenție fiecare dintre enunțurile de mai jos și tăiați cu o linie cifra din rubrica respectivă din dreapta, în funcție de modul în care vă simțiți în acest moment. Nu meditați mult asupra întrebărilor, întrucât nu există răspunsuri corecte și incorecte.

Nr.crit	Afirmația	Niciodată	Aproape niciodată	Deseori	Aproape mereu
1.	Sunt calm	1	2	3	4
2.	Nu mă amenință nimic	1	2	3	4
3.	Sunt tensionat	1	2	3	4
4.	Mă simt încătușat	1	2	3	4
5.	Mă simt liber	1	2	3	4
6.	Sunt indispus	1	2	3	4
7.	Mă preocupă eventualele insuccese	1	2	3	4
8.	Simt o stare ne liniște spirituală	1	2	3	4
9.	Sunt neliniștit	1	2	3	4
10.	Am un sentiment de satisfacție interioară	1	2	3	4
11.	Sunt încrezut în sine	1	2	3	4
12.	Am o stare de nevrozitate	1	2	3	4
13.	Nu-mi găsesc locul	1	2	3	4
14.	Sunt tensionat	1	2	3	4
15.	Nu mă simt încătușat	1	2	3	4
16.	Sunt satisfăcut	1	2	3	4
17.	Sunt îngrijorat	1	2	3	4
18.	Sunt prea excitat și nu mă simt în largul meu	1	2	3	4
19.	Sunt bucuros	1	2	3	4
20.	Îmi face plăcere	1	2	3	4

Scala anxietății de personalitate

Citiți cu atenție fiecare dintre enunțurile de mai jos și tăiați cu o linie cifra din rubrica respectivă din dreapta, în funcție de felul în care vă simțiți de obicei. Nu meditați mult asupra întrebărilor, întrucât nu există răspunsuri corecte și necorecte.

Nr.crit.	Afirmația	Niciodată	Aproape niciodată	Deseori	Aproape mereu
21	Se întâmplă să am o bună dispoziție	1	2	3	4
22	Se întâmplă să fiu irascibil	1	2	3	4
23	Mă indispen ușor	1	2	3	4
24	Ași vrea să fiu la fel de norocos ca alții	1	2	3	4
25	Îmi traiesc intens insuccesele și nu pot uita de ele timp îndelungat	1	2	3	4
26	Simt un flux de energie și am dorință de a munci	1	2	3	4
27	Sunt calm, cumpătat, echilibrat	1	2	3	4
28	Sunt îngrijorat din cauza unor eventuale dificultăți	1	2	3	4
29	Sunt prea îngrijorat din cauza unor fleacuri	1	2	3	4
30	Se întâmplă să fiu destul de fericit	1	2	3	4
31	Pun totul la inimă	1	2	3	4
32	Nu-mi ajunge încredere în sine	1	2	3	4
33	Mă simt neajutorat	1	2	3	4
34	Mă străduiesc să evit situațiile critice	1	2	3	4
35	Se întâmplă să fiu ipohondric	1	2	3	4
36	Se întâmplă să fiu satisfăcut	1	2	3	4
37	Diferite fleacuri mă distrag și mă îngrijorează	1	2	3	4
38	Se întâmplă să mă simt un ratat	1	2	3	4
39	Sunt o persoană echilibrată	1	2	3	4
40	Mă cuprinde o stare de neliniște când mă gândesc la treburile și grijile mele	1	2	3	4

Acte de implementare


 MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL
 REPUBLICII MOLDOVA

ACADEMIA DE MUZICĂ, TEATRU ȘI ARTE PLASTICE
 str. A. Mateevici 111, MD 2009, Chișinău
 amtap.rector@gmail.com
 Tel/Fax (+373) 22 24-02-13; (+373) 22 23-82-14

23.08.21 nr. 01-05/330
 La nr. _____ din _____

Adeverință

Prin prezenta se adeverește că d-na Adela Blindu, lector universitar la Academia de Muzică Teatru și Arte Plastice, doctorandă la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Republica Moldova, a desfășurat un experiment Pedagogic în cadrul cercetării aferente Tezei de doctor în științe ale educației, în perioada 2019-2021 prin aplicarea la orele de *canto* a Pregătirii Fizice Profesional-Aplicative (PFPA), pilotat de proiectul ghidului nou elaborat.

Rezultatele obținute în urma aplicării PFPA confirmă eficiența și aplicabilitatea acestuia, fiind implementat în cadrul procesului didactic.

Adeverința este elaborată pentru completarea dosarului de documente pentru susținerea tezei.

Rector AMTAP   V. MELNIC

DIRECȚIA CULTURĂ A PRIMĂRIEI
MUNICIPIULUI CHIȘINĂU

ȘCOALA DE ARTE
„ALEXEI STĂRCEA”
MD-2043, or. Chișinău,
str. Matei Milo, 9/3
tel. 022-77-16-11
e-mail: scoala.starcea@gmail.com

01/10- 102



CULTURE DEPARTMENT OF THE
KISHINEV MAYORS OFFICE

SCHOOL OF ARTS
„ALEXEI STĂRCEA”
MD-2043, Kishinev
9/3 Matei Milo str.
tel. 022-77-16-11
a.starcea@mail.ru

din 19.08.2021

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adeverește, că d-na Adela Blîndu, lector universitar la Academia de Muzică Teatru și Arte Plastice (AMTAP), doctorandă la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Republica Moldova, a desfășurat un experiment Pedagogic la Școala de Arte „Alexei Stărcăa”, or. Chișinău, în perioada 2020-2021 prin aplicarea în cadrul orelor de *canto la secția Cor/Canto a Pregătirii Fizice Profesional-Applicative (PFPA)*, pilotat de proiectul ghidului metodic, *Repere metodologice pentru vocaliști. Pregătirea Fizică Profesional-Applicativă*.

Adeverința este elaborată pentru completarea dosarului de documente pentru susținerea tezei de doctor în științe ale educației.



Irina Bogataia

DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII

Subsemnata, declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctor sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Blîndu Adela _____

25.10.2021

CV-ul autoarei



Curriculum vitae Europass



Informații personale

Nume/Prenume Blîndu Adela
Adresă(e) Str. A. Marinescu 11/1, ap 20, Chișinău, Republica Moldova
Telefon (-oane) Mobil: +37369085136
E-mail blindu4@yahoo.com

Naționalitate (-tăți) moldoveancă

Data nașterii 18 martie 1963

Sex feminin

Experiență profesională

Perioada ultimul loc de muncă 01/09/1997 – prezent
Funcția sau postul ocupat Lector universitar
Numele și adresa angajatorului Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice (AMTAP), Chișinău, Republica Moldova
Tipul activității sau sectorul de activitate Predarea orelor la specialitatea „Canto de estradă și jazz”
Metodica predării disciplinei de specialitate „Canto de estradă și jazz”

Educație și formare

Perioada 2015 – prezent
Calificarea/diploma obținută Școala doctorală
Numele și tipul instituției de învățământ/adresa furnizorului de formare Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Perioada 2008-2009
Calificarea/diploma obținută Diplomă de studii superioare de master, specializarea Managementul culturii fizice
Numele și tipul instituției de învățământ/adresa furnizorului de formare Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Perioada	1991-1995																				
Calificarea/diploma obținută	Diplomă de studii superioare de licență, specializarea canto muzică ușoară, jazz Interpret de muzică ușoară și jazz. Profesor.																				
Numele și tipul instituției de învățământ/adresa furnizorului de formare	Academia de Muzică „Gavril Musicescu”, Chișinău, Republica Moldova																				
Aptitudini și competențe personale																					
Limba maternă	Română																				
Limbi străine cunoscute																					
Autoevaluare	<table><tr><td colspan="2">Înțelegere</td><td colspan="2">Vorbire</td><td>Scriere</td></tr><tr><td>Ascultare</td><td>Citire</td><td>Participare la conversație</td><td>Discurs oral</td><td>Exprimare scrisă</td></tr><tr><td>C2</td><td>C2</td><td>C1</td><td>C2</td><td>C1</td></tr><tr><td>A1</td><td>A2</td><td>A1</td><td>A1</td><td>A1</td></tr></table>	Înțelegere		Vorbire		Scriere	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă	C2	C2	C1	C2	C1	A1	A2	A1	A1	A1
Înțelegere		Vorbire		Scriere																	
Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă																	
C2	C2	C1	C2	C1																	
A1	A2	A1	A1	A1																	
Limba rusă																					
Limba franceză																					
	Niveluri: A1 și A2: Utilizator elementar – B1 și B2: Utilizator independent – C1 și C2: Utilizator experimentat (*) <u>Nivelul Cadrului European Comun de Referință Pentru Limbi Străine</u>																				
Competențe și abilități sociale	– atitudine proactivă, dorința de autoperfecționare, orientare pluridisciplinară, demonstrate de evoluția mea în carieră; – o bună capacitate de comunicare, flexibilitate, adaptabilitate, abilități organizatorice și de conducere; – capacitatea de a asigura un climat echilibrat în colectivitate; – responsabilitate pentru acțiunile și deciziile luate; – lucru în echipă; – echilibru emoțional-afectiv și capacitatea de autocontrol în situații neprevăzute; – dorința și capacitatea de perfecționare continuă sau deschiderea spre schimbare/evoluție.																				
Premii, mențiuni, distincții, titluri onorifice etc.	Om Emerit																				