

2018

# Vocal Training (Vokalni trening)

Vitkai - Kučera Agota

Pedagoško društvo Vojvodine, Novi Sad; Gimnazija "Isidora Sekulić", Novi Sad

---

Vitkai - Kučera, Agota. 2018. Vocal Training (Vokalni trening). / 9.

<https://open.uns.ac.rs/handle/123456789/32503> (accessed 18 May 2024).

<https://open.uns.ac.rs/handle/123456789/32503>

*Downloaded from DSpace-CRIS - University of Novi Sad*

**др и др ум. Агота Виткаи Кучера,**

Универзитет у Новом Саду, Академија уметности, Нови Сад, Република Србија

## **ВОКАЛНИ ТРЕНИНГ**

### *Сажетак*

Елитни вокални професионалци (певачи и глумци), као и вокални професионалци (просветни радници, свештеници, рецепционери и други) употребљавају глас другачије од лежерног, свакодневног говора, што изазива напор. Међутим, професионални говор (певање) не сме представљати напор, и зато се мора радити на вокалној едукацији, односно вежбању вокалног апарата. Вокални тренинг подразумева активност за постизање одређених вештина, углавном мишићне активности, којима је резултат оптимализација гласа и оптимализација фонације. У позиву елитних вокалних професионалаца и вокалних професионалаца неопходно је повући паралелу између вокалне и физичке едукације. Наиме, исти мишићи, лигаменти и скелет чине наше тело. Њихов изглед је исти, њихова функција је иста, контракција и релаксација. Мишићима је неопходан тренинг како би изградили специфични систем функционисања, како би радили што брже и ефикасније. Тренинг мишића има значајну улогу код вокалних професионалаца, јер одлаже замор, повећава истрајност и лимитира повреду. Интензивније, специфичније и одређеније вокалне вежбе утичу на бољи квалитет гласа, повећање опсега, издржљивости, стабилности као и могућности спречавања појаве било каквог обољења.

**Кључне речи:** елитни вокални професионалци, вокални професионалци, типови вокалног тренинга, компоненте вокалног тренинга, принципи вокалног тренинга

### **Увод**

„Говорници тешко могу штедети глас од прекомерне употребе и напрезања, те из тог разлога морају имати здрав, издржљив и снажан глас.“

Квинтилијан

Елитни вокални професионалци и вокални професионалци употребљавају глас другачије од лежерног, свакодневног говора, што изазива напор. Од професионалног гласа се очекује више сати говора у току дана, као и говор у буци и другим неповољним условима. Замор, стрес и болести утичу на погоршање гласа, а од вокалних професионалаца се очекује да ће говорити и са замором гласа.

Међутим, говор не сме представљати напор, нити викање, и зато се мора радити на вокалној едукацији, односно вежбању вокалног апарата. Сврха вежби код здравих особа је ослобађање гласа од напора, а вежбе код особа са дисфонијом се примењују ради заштите, како не би дошло до даљег оптерећења гласа.

Свака погрешна звучна појава гласа вуче свој корен из неке неправилности у раду мишићног механизма који ставља у погон вокалну апаратуру и мора бити исправљена. Уколико се грешке не исправе, оне се даље увежбавају и постају укоренење мишићне навике, које узрокују друге грешке. Нерад доводи до закржљавања мишића вокалног апарата (Шпилер 1972).

### **Вокални тренинг**

Вокални тренинг подразумева активност за постизање одређених вештина, углавном мишићне активности, којима је резултат оптимализација гласа и оптимализација фонације. Вокални тренинг служи за оптимализацију, док је вокална терапија намењена решавању проблема вокалног апарата.

„Говор и употреба гласа делом је физичка радња која подразумева употребу одређених мишића и као што спортиста тренира да би своје мишиће довео до потребне ефикасности, тако треба увежбавати мишиће укључене у коришћење гласа, и тиме повећати његову звучну ефикасност“ (Бери 2008: 10). Слично томе, наводи и др Вукашиновић, да је вокални тренинг основни предуслов за вокалног професионалца, као што је то тренинг за спортисту: „Само глума или певање без рутинске озбиљне концентрације на вокалну технику није довољна“ (Вукашиновић 2011: 226). Он препоручује глумцима да би требало да вежбају и загревају глас више од 30 минута. Обавезно би било загревање пре проба и наступа, и постепено опуштање после проба и наступа, што је идентично тренинзима врхунских спортиста.

Вокална педагогија „тренира“ мишиће укључене у вокалну продукцију – продукцију гласа. У позиву глумца је неопходно повући паралелу између вокалне и физичке едукације. Наиме, исти мишићи, лигаменти и скелет чине наше тело. Њихов изглед је исти, њихова функција је иста, контракција и релаксација. Мишићима је неопходан тренинг како би изградиле специфични систем функционисања, како би радили што брже и ефикасније. Тренинг мишића има значајну улогу код вокалних професионалаца, јер одлаже замор, повећава истрајност и лимитира повреду.

Интензивније, специфичније и одређеније вокалне вежбе утичу на бољи квалитет гласа, повећање опсега, издржљивости, стабилности као и могућности спречавања појаве било каквог обољења. Физичка кондиција повећава извођачку кондицију и омогућава срцу и плућима бољу оксидацију.

Тренирање мишића обухвата неколико различитих компоненти: загревање, учесталост понављања, дужину, интензитет, истезање (вежбе за крај у виду релаксације).

Идеалан склоп тела игра веома важну улогу у продукцији гласа. На пример, нагли губитак тежине утиче на говорни и певани глас и захтева од појединца поновну промену технике за продукцију гласа.

### **Принципи вокалног тренинга**

Четири основна начела су потребна за развијање максималних способности:

1. оптерећеност – јачина тренинга,
2. специфичност,
3. индивидуалност,
4. способност промене (реверзибилност).

Принцип оптерећености подразумева померање граница у смеру појачавања тренинга, његове јачине, трајања и типа вежби. Неопходно је постепено и континуирано градити вежбе, како би допринели прогресији. Током вежбања треба имати и периоде са мање интензивним вежбама како не би дошло до префорсирања вокалне апаратуре.

Стемпел и сарадници 1994. године, након четири недеље програмски испланираног вокалног тренинга добили су сјајне резултате: ширење опсега горњег и доњег регистра, повећање максималног фонацијског времена (Saxon 1995).

Принцип специфичности захтева да вежбе морају бити адекватне, у складу са професијом и са одређеним потребама за представу. На пример, за продужени говор, неопходне су вежбе слабијег интензитета, али дужег трајања, вежбе које јачају мишиће и повећавају витални капацитет.

Индивидуални принцип сматра да се свака особа налази на одређеном степену увежбаности и могућности, па се према томе и планирају вежбе. Оптимални резултати се постижу са вежбама један на један, јер је у том случају најједноставније увидети могућности, способности и напредовање појединца.

Принцип реверзибилности (способност промене) констатује да се резултати добијени тренингом веома брзо изгубе уколико се престане са вежбањем. У вокалној едукацији, потпуни одмор повлачи за собом реверзибилни моменат. Неактивност узрокује 1% физиолошке функције дневно (Saltin & Rowell 1980; Saxon 1995). Потпуни вокални одмор је контраиндикован у већини случајева.

Принципи тренинга, које је предложио Саксон 1995. године су следећи:

1. Принцип повећаног рада – при чему се повећава снага мишића, што постижемо интензивнијим вежбањем, а издржљивост мишића појачавамо већим бројем понављања,
2. принцип специфичности – усмерено деловање на одређене групе мишића,
3. принцип прогресивног повећања мишићне активности,
4. принцип одговарајућег редоследа вежби,
5. принцип индивидуалности,

б. принцип реверзибилности – при чему се губи утренираност прекидом вежбања после осам недеља.

Вокални мир се препоручује само у ограниченим периодима и околностима.

### **Компоненте вокалног тренинга**

Компоненте које чине вежбање су: учесталост, трајање, интензитет.

Што је интензитет слабији то је неопходно дуже време вежбања. Фреквенција тренинга битно утиче на утренираност. Оптимално је имати три пута недељно вокални тренинг. Већи број сесија у току дана може бити спроведен али са мање интензитета. Не може се постићи кондиција ако вежба траје мање од 10 минута. Континуираност и ритмичност тренинга доприносе утренираности (Saxon 1995). Истраживања казују да тренинг од два пута недељно не доводи до постизања било каквих резултата. Неопходно је вежбати три или више пута недељно ради постизања оптималне кондиције. Као што није довољан мањи број вежбања у току недеље од три пута, тако није добро ни претеривање у вежбању. Свакодневно интензивно вежбање је ризично. Најбољи ефекат се постиже вежбањем три до пет пута недељно уз паузу по дан између тренинга. На тај начин се постижу жељени резултати, а не само одржавање базичне кондиције.

Дужина тренинга зависи од интензитета вежби. Након шест до осам недеља вежбања, постижу се први резултати. Касније треба појачати тренинг (отежати вежбе), како би се прешло на следећи ниво. Интензитет и трајање вежби би било пожељно појачавати сваких две до три недеље.

Тренинзи могу бити: статички (тензиони), динамички (повећање броја понављања и тежине активности) и изокинетички (повећање тежине уз константну фреквенцију – отпор се прилагођава, док је брзина покрета иста).

Флексибилност вокалних мишића се постиже постепеним ширењем распона висине и интензитета гласа. Ребарни и трбушни мишићи који се могу вољно контролисати доприносе бољем раду дијафрагме и дисајној подршци током фонације (Мумовић 2008).

Амерички колеџ Спортске медицине (*American College of Sports Medicine*, 1991) предлаже следећи начин тренинга, који препоручује и К. Саксон (Saxon 1995: 67):

1. 4–6 недеља – лаке, динамичне вежбе, слабог интензитета, кратког трајања – иницијална кондиција.
2. 16–20 недеља – брже промене јачине и интензитета вежби, виши ниво постигнут – период напредовања.
3. Период одржавања постигнутих резултата – након 6 месеци, па доживотно. Како се не би презаситили истим вежбама, неопходно је уносити новине и мењати вежбе с времена на време.

Треба истаћи да је вежбање, како физичко тако и вокално, код вокалних професионалаца доживотни процес.

Вежбе се састоје од три дела: загревања, кондиционалних вежби и опуштања.

Загревање: 10–15 минута – лаке вежбе за подизање крвног притиска, загревање мускулатуре и избегавање повреда. Припрема мишића за интензивнију фазу – фазу кондиционалног тренинга.

Кондиционална фаза (техничке вежбе): 20–60 минута – треба да буде добро испланирана по јачини и трајању. Што је интензитет јачи, то је трајање краће.

Опуштање: 15–20 минута – слабог интензитета, како би се навала крви полако стабилизовала. Научници сматрају да опуштање скраћује време опоравка организма.

Одмор – телу је неопходан одмор како би могао најефикасније и најправилније да функционише. Два типа одмора постоје: пасивни и активни. Када говоримо о глумцима и певачима, веома ретко се препоручује пасивни одмор. Углавном се ради о активном одмору, где се примењују кратке вокализе. Индивидуалан приступ је императив за одређивање вежби приликом активног одмора, поготово када се ради о болесним гласницама.

### **Типови вокалног тренинга**

Дуготрајни тренинг – у једном даху, слабог или умереног интензитета без периода одмора. Ова врста тренинга је намењена особама које користе глас два до три сата дневно у континуитету.

Интервалски тренинг – комбинација интензивног периода и одмора, тј. понављање вежби у неколико серија које су одвојене паузама за одмор у односу 1:1. Укупно време трајања може бити дуже. Током говора, корекције гласа, певања, треба практиковати овај начин рада са паузама између понављања. Циљ дуготрајне примене интервалског тренинга јесте да се период интензивног вежбања повећа, а период одмора постепено смањује.

Фартлек тренинг (из Шведске) – је тип интервалских вежби, где се смењују лаке и тешке вежбе. Овај тип тренинга се најчешће употребљава у вокалној педагогији.

Кад су мишићна снага и издржљивост побољшани, сви мишићи тела могу да раде ефикасније. То се односи и на мишиће који су активни приликом говора или/и певања. Максимална снага се постиже са максималним оптерећењем и са малим бројем понављања, док се издржљивост постиже са мањим интензитетом и са великим бројем понављања. Истраживачи препоручују четири до осам понављања у три и више серија вежби са одмором.

Постепен рад је императив у погледу повећања броја понављања, интензитета, опсега и трајања вежби. На тај начин се постижу најбољи резултати са најмањим могућностима повреде. Резултати се не могу постићи брзим и наглим вежбањем.

### **Време подобно за вокалне вежбе**

Најповољније време за вокалне вежбе је од 9 до 14 часова. Пре девет сати ујутро није пожељно вежбати због могуће јутарње промуклости, појаве желудачне киселине и појачане осетљивости мишића гркљана. Сличне појаве се јављају и у послеподневним часовима због премора.

У савременом друштву улоге и знања фонијатра и вокалног педагога се преплићу, преносе и остварује се њихова уска сарадња, што доприноси бољем разумевању, објашњавању и увежбавању вокалних професионалаца.

Отклањање погрешних навика у коришћењу професионалног гласа се темељи како на чулним аспектима тако и на научној бази. Сваки вокални професионалац мора имати свест о заштити и знаће о начину функционисања вокалног апарата.

### Закључак

Вокална педагогија представља мишићни тренинг који је базиран на законитостима мишићне физиологије (Сахон 1995; Мумовић 2008).

Као и код других типова мишићних тренинга вокални тренинг има за циљ да повећа снагу и флексибилност мишића те омогући њихову бољу координацију.

Када је у питању вокални тренинг, неопходно је загревање пре сваког тренинга, као и постепени прекид активности. Утрениране особе боље толеришу напор. Током вокализације ангажовани су унутрашњи и спољашњи мишићи гркљана, али и мускулатура врата, абдомена и читавог организма, са појачаним протоком крви.

Због велике индивидуалности гласа као феномена, потребна је вишеструка процена бројних аеродинамичких, акустичких и психоакустичких параметара фонације.

Вокални педагог може поучавати, али не може контролисати рад као ни бригу о гласу будућих вокалних професионалаца. Идеална вокална едукација подразумева индивидуалну наставу три пута недељно.

### Литература

- [1] Behlau, M. & Oliviera, G. (2009). *Vocal hygiene for the voice professional. Curr Opin Otolaryngol Head Neck Surg.*, Vol.17, No, 3, 149–154.
- [2] Benninger, M. C. (2011). The professional voice. *The Journal of Laryngology & Otology*, Vol. 125, No. 2, 111–116.
- [3] Бери, С. (2008). *Глас и глумац*. Београд: Студио Лирика.
- [4] Бери, С. (1998) *Уметност театра*. Нови Сад: Прометеј.
- [5] Cordeiro, G. F. & Montagnoli, A. N. & Nemr, N. K. & Menezes, M. H. M. & Tsuji, D. H. (2012). Comparative Analysis of the Closed Quotient for Lip and Tongue Trills in Relationship to the Sustained Vowel. *Journal of Voice*, Vol. 26, No.1, 17–22.

- [7] Цвејић, Н. (1980). *Савремени Белканто*. Београд: Универзитет уметности.
- [8] Цвејић, Д. & Цвејић, Б. (1994). *Уметност певања*. Београд: Микро књига.
- [9] Ellis, S. (2010). *The Body in the Voice*. In an interview, Cicely Berry reveals how working on the sound and rhythm in Shakespeare can lead actors to the language within themselves. Посећено 15. 07. 2018.
- <https://www.americantheatre.org/2010/01/01/the-body-in-the-voice/>
- [10] Elliot, N. & Sunberg, J. & Gramming, P. (1995). What Happens During Vocal Warm-Up?. *Journal of Voice*, Vol. 9, No.1, 37–44.
- [11] Emerich, K. A. & Titze, I. R. & Šverc, J. G. & Popolo, P. S. & Logan, G. (2005). Vocal Range and Intensity in Actors: A Studio Versus Stage Comparison. *Journal of Voice*, Vol. 19, No. 1, 78–83.
- [12] Ferrone, C. & Galgano, J. & Ramig, L. O. (2011). The Impact of Extended Voice Use on the Acoustic Characteristics of Phonation After Training and Performance of Actors From La MaMa Experimental Theater Club. *Journal of Voice*, Vol. 25, No. 3, 123–137.
- [13] Gates, L. (1998). The singe/actor’s voice. The need for a shared pedagogy for the successful use of the singing/speaking voice in theatre voice training. *Log Phon Vocol*, Vol. 23, No. 1, 6–9.
- [14] Gish, A. & Kunduk, M. & Sims, L. & McWhorter, A. J. (2012). Vocal Warm-Up Practices and Perceptions in Vocalists: A Pilot Survey. *Journal of Voice*, Vol. 26, No.1, 1–10.
- [15] Грујић-Еренрајх Љ. (1985). *Гласовно образовање глумца*. Београд: Универзитет уметности.
- [16] Jones, Ch. (1996). *Make Your Voice Heard*. An Actors’ Guide to Increased Dramatic Range through Vocal Training. New York: Watson-Guption Publications.
- [17] Laukkanen, A. M. & Syrja, T. & Laitala, M. & Leino, T. (2004). Effects of two-month vocal exercising with and without spectral biofeedback on student actors’ speaking voice. *Logoped Phoniatr Vocol*, Vol 29, 66–76.
- [18] Lessac, A. (1997). *The Use and Training of the Human Voice*. Boston: McGraw-Hill Companies, Inc.
- [19] Lopez, I. G. & Bouzas, J. G. (2010). The singing voice. *Acta Otorrinolaringol Esp.*, Vol. 61, No. 6, 441–451.
- [20] McHenry, M. & Johnson, J. & Foshea, B. (2009). The Effect of Specific Versus Combined Warm-up Strategies on the Voice. *Journal of Voice*, Vol. 23, No. 5, 572–576.
- [21] Мумовић, Г. (2011). Професионални глас. Монографија. В. Ђукић и М. Вукашиновић (ур.), *Дијагностика професионалних оштећења гласа* (стр. 7–32). Земун: Калиграф.



- [22] Мумовић, Г. (2008). *Терапија дисфоније после парцијалних ларингектомија применом компресије ларинкса*. Докторска дисертација. Нови Сад: Универзитет у Новом Саду. Медицински факултет.
- [23] Sataloff, T. R. et al. (2007). *The Professional Voice*. Otolaryngol Clin.Am, Vol.40.
- [24] Saxon, G. K. & Schneider, C. M. (1995). *Vocal exercise physiology*. San Diego, California: Singular Publishing Group, Inc.
- [25] Timmermans, B. & De Bodt, M. S. & Wuyts, F. L. & Van de Heyning, P. H. (2005). Analysis and Evaluation of a Voice-Training Program in Future Professional Voice Users. *Journal of Voice*, Vol. 19, No. 2, 202–210.
- [26] Варошанец-Шкарић, Г. (2010). *Фонетска њега гласа и изговора*. Загреб: ФФ Прес.
- [27] Вукашиновић, М. & Миловановић, Ј. (2011). Професионални глас. Монографија. В. Тукић и М. Вукашиновић (ур.), *Како сачувати добар глас* (стр.213–276). Земун: Калиграф.