УДК 37

Жукова Д.С.
магистрант 2 курса
кафедра «Академическое пение»
Московский государственный институт культуры
(г. Москва, Россия)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ В ВОКАЛЬНО-СЦЕНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация: *в статье рассматривается проблема преодоления психофизических барьеров, препятствующих эффективной вокально-сценической подготовке учащихся средних специальных учебных заведений. Анализируются природа и типы барьеров, возникающих в процессе обучения вокалистов, включая мышечные зажимы, сценическое волнение и психологические комплексы. Предложена система педагогических условий, направленных на диагностику и коррекцию данных барьеров, включающая комплекс голосовых и психофизических упражнений. Особое внимание уделяется созданию психологического комфорта и формированию устойчивого сценического поведения как основе для раскрытия творческого потенциала обучающихся.*

Ключевые слова: *вокальная педагогика, психофизический барьер, студент СПО, сценическая свобода, голосовой тренинг, мышечный зажим, сценическое волнение, педагогические условия.*

Современные тенденции в развитии академического вокального исполнительства предъявляют высокие требования к уровню профессиональной подготовки выпускников средних специальных учебных заведений. Наряду с развитием технических навыков, особое значение приобретает способность вокалиста к свободному сценическому воплощению, предполагающему не только владение голосовым аппаратом, но и психологическую готовность к

публичному выступлению. Однако, как показывает педагогическая практика, процесс формирования сценической свободы у учащихся СПО часто осложняется наличием психофизических барьеров, препятствующих полноценной реализации их творческого потенциала.

Актуальность исследования проблемы влияния психофизиологических факторов на освоение вокальной техники обусловлена непрерывным ростом требований к качеству образования и уровню профессиональной подготовки студентов-вокалистов. Как отмечает Л.Б. Дмитриев, «преподаватель, пользующийся только своим личным практическим певческим опытом, отдающийся исключительно педагогической интуиции, – в наше время совершенно недопустим» [3, с. 147]. Это подтверждает необходимость системного подхода, опирающегося на знания физиологии голосового аппарата и психологии певца.

Под психофизическими барьерами в вокально-сценической подготовке понимается совокупность сознательно неконтролируемых психических механизмов и мышечных паттернов, ограничивающих возможность обучающегося к свободному звукоизвлечению и сценическому самовыражению. В основе этого явления лежит известный в психофизиологии идеомоторный акт: представление о звуке и его воспроизведение неразрывно связаны, и неверный слуховой образ неизбежно порождает мышечные зажимы [6]. В ходе наблюдения за учащимися средних специальных учебных заведений можно выделить несколько устойчивых типов таких барьеров:

1. Мышечные зажимы. У многих студентов можно заметить, как во время пения напрягаются челюсть, корень языка, гортань, плечи и шея. Когда эти мышцы слишком зажаты, голосовые складки не могут свободно колебаться, резонаторы работают плохо. В результате ученик начинает форсировать звук, теряет гибкость голоса, диапазон сужается, тембр становится плоским и некрасивым. Как отмечает В.П. Морозов, пение на резонансной основе — это не только технический фактор, способствующий усилению голоса, но и основа вокальной свободы, которая позволяет певцу творчески самовыражаться [6].

2. Деструктивное сценическое волнение («волнение-паника»)— состояние, при котором тревога перед выходом на публику приводит к потере слухового контроля, дрожи в голосе, нарушению певческого дыхания и, как следствие, к срывам в исполнении [4]. Исследователи выделяют два вида волнения. Первый — полезный, «волнение-подъём», когда артист чувствует прилив сил и энергии, это даже помогает выступать ярче. А второй — «волнение-паника», которое всё разрушает. Чаще всего такая паника возникает от страха забыть слова, не взять сложную ноту или не справиться с трудным пассажем. Особенно этим страдают студенты, у которых пока ещё мало опыта выступлений на сцене [8].

Если вовремя заметить эти трудности у ученика, можно подобрать для него особый подход, который будет учитывать именно его проблемы и особенности. Это один из главных принципов вокальной педагогики, о котором говорил Л.Б. Дмитриев: к каждому ученику нужен свой ключ, нельзя всех подгонять под одну схему. У каждого певца свой голос, свой характер, свои слабые и сильные стороны, и преподаватель должен уметь найти те методы, которые подойдут именно этому конкретному студенту [2].

Чтобы помочь ученику преодолеть психофизические барьеры, нужно создать в процессе обучения определённые педагогические условия. Изучив научную литературу и обобщив свой опыт, я выделила несколько таких условий.

Первое условие — разобраться в том, что на самом деле происходит с учеником. Для педагога академического вокала важно оценить, как работает голосовой аппарат: правильно ли стоит гортань, как дышит ученик, чувствует ли он резонаторы. Исследования Л.Д. Работнова показывают, что физические особенности голосообразования тесно связаны с эмоциональным состоянием певца [9]. Поэтому диагностика не должна ограничиваться только голосом. Педагогу стоит понаблюдать за учеником на уроке и на сцене: как он сидит, стоит, дышит, двигается. Полезно также поговорить с ним, чтобы выяснить, чего именно он боится, что его тревожит. Важно понять, в чём корень проблемы —

или это недостаток координации между дыханием, гортанью и резонаторами, или это внутренний психологический дискомфорт.

Второе условие — убрать мышечные зажимы через работу над резонансной техникой. Основы резонансной теории пения, разработанные В.П. Морозовым, показывают, что резонаторная система певца выполняет несколько очень важных задач. Она помогает делать голос сильнее без лишнего напряжения, придаёт тембру красоту и глубину, а также активизирует работу гортани и дыхания [5]. В связи с этим практическая работа должна включать:

Упражнения на ощущение головного и грудного резонирования: использование гласной «у» для создания глубины звука и опускания гортани, поиск позиции «зевка» для активизации верхних резонаторов [10], Упражнения на освобождение мышц артикуляционного аппарата: работа над устранением зажимов нижней челюсти и корня языка через фонопедические упражнения, которые способствуют выработке правильных резонансных ощущений [6]. Как отмечал А.В. Вербов, «активное, нарочитое опускание нижней челюсти, усиленное раскрывание рта искажают лицо поющего… и ведут к образованию жесткого, лишенного тембра звука» [1, с. 27], Постепенность в освоении вокальной техники: переход от упражнений в комфортном среднем регистре к более технически сложным заданиям, что позволяет ученику психологически расслабиться и сформировать ощущение свободы [2], Важным принципом здесь является связь техники и выразительности: как подчеркивает Л.Б. Дмитриев, развитие певческих навыков должно осуществляться в единстве с художественными задачами.

Третье условие — создание на уроке спокойной и доброжелательной атмосферы. Атмосфера урока вокала должна исключать страх и излишнюю критику, которые провоцируют мышечные зажимы и психологические барьеры. Когда студент чувствует, что его принимают и ценят, он начинает верить в свои силы. Повышение самооценки учащегося, выявление его уникальных качеств, поддержка малейших успехов — всё это способствует формированию внутренней уверенности, необходимой для свободного сценического

самовыражения. Как отмечал К.С. Станиславский, работа над сценической свободой неразрывно связана с воспитанием артиста, а не только с техническими упражнениями [7].

Четвёртое условие — психологическая подготовка к выходу на сцену. Подготовка к концертному выступлению должна включать не только вокально-техническую работу. Среди эффективных техник можно выделить:

Формирование позитивных установок, основанных на доверии к резонансной природе своего голоса,

Метод «внутреннего слухового образа»: мысленное проигрывание сценической ситуации, представление желаемого звучания,

Дыхательные техники: использование диафрагмального дыхания, для снижения уровня тревоги перед выходом на сцену [2],

Ролевую подготовку: сознательное «вхождение» в образ персонажа оперной партии или вокального произведения, что позволяет вокалисту абстрагироваться от собственного страха и переключить внимание на художественные задачи.

Развитие сценической свободы у студентов колледжей и училищ — это сложный процесс, в котором переплетаются физиология и психология. Педагогу недостаточно просто знать, как устроен голосовой аппарат. Ему нужно ещё чувствовать внутреннее состояние ученика, понимать его страхи, переживания, особенности характера. В.П. Морозов подчёркивал, что резонансная техника не просто улучшает звук — она меняет само настроение певца. Когда голос начинает звучать свободно и красиво, у человека появляется радостное, приподнятое самочувствие. Он перестаёт быть пассивным и тревожным, становится бодрым, уверенным, оптимистичным [5]. А самое главное — это состояние передаётся слушателям. Когда певец сам получает удовольствие от пения, зритель это чувствует и откликается. В этом и заключается высшая цель вокального искусства — создать эмоциональную связь между исполнителем и залом.

Очень важно не забывать, что работа над барьерами — это не самоцель. Мы не просто убираем зажимы ради того, чтобы голос звучал технически правильно. Мы делаем это для того, чтобы ученик мог свободно выражать себя в музыке, чтобы он мог передать смысл и чувства произведения. Коррекционная работа всегда должна быть связана с художественным содержанием, с образом, с тем, что хочется донести до зрителя.

Только если объединить все педагогические условия воедино — и диагностику, и работу над резонансной техникой, и создание комфортной психологической атмосферы, и подготовку к выходу на сцену, — можно по-настоящему раскрыть талант ученика и подготовить его к профессиональной карьере академического певца.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вербов А.В. Техника постановки голоса. М., Л.: Искусство, 1936. 152 с.
2. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 1968. 675 с.
3. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики: учебное пособие. 6-е изд., стер. СПб.: Планета музыки, 2026. 352 с.
4. Корнеев Н.К. Сценическое волнение как индивидуально-психологическое состояние вокалиста // Вестник Санкт-Петербургского государственного института культуры. 2020. № 3. С. 131–134 https://doi.org/10.30725/2619-0303-2020-3-131-134
5. Морозов В.П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники. М.: МГК им. П.И. Чайковского, ИП РАН, 2002. 496 с.
6. Морозов В.П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники. 2-е изд., испр. и доп. М., 2008
7. Станиславский К.С. Собрание сочинений: в 9 т. Т. 3. Работа актера над собой, ч. 2. Работа над собой в творческом процессе воплощения / под общ. ред. Смелянского А.М. М.: Искусство, 1990. 508 с.
8. Цзян Чэн. К проблеме сценического волнения в вокальном исполнительстве // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2016. № 2. С. 48–51

Zhukova D.S.
master's degree student of 2nd year
Department of «Academic Singing»
Moscow State Institute of Culture
(Moscow, Russia)

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR OVERCOMING PSYCHOPHYSICAL BARRIERS IN VOCAL AND STAGE TRAINING OF STUDENTS AT SECONDARY SPECIALIZED EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract: *this article examines how to overcome psychophysical barriers that hinder effective vocal and stage training of students at secondary specialized educational institutions. It analyzes the nature and types of barriers encountered in vocal training, including muscle tension, performance anxiety, and psychological inhibitions. The article proposes a set of pedagogical conditions for identifying and addressing these barriers, including vocal and psychophysical exercises. Particular attention is given to creating a psychologically comfortable learning environment and developing confident stage behavior as a foundation for students to realize their creative potential.*

Keywords: *vocal pedagogy, psychophysical barrier, vocational education student, stage freedom, vocal training, muscle tension, performance anxiety, pedagogical conditions.*