

Рыжакова Ираида Вячеславовна

Государственный музыкально-педагогический институт

имени М.М. Ипполитова-Иванова

г. Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОКАЛИСТА

В настоящее время существует большое педагогическое наследие по воспитанию голоса, его постановке, развитию и становлению. Выдающиеся труды в области теории вокального искусства, технике постановки голоса, физиологии певческого процесса были написаны Л. Дмитриевым, И. Назаренко, Ф. Заседателевым, И. Левидовым, В. Морозовым, А. Киселевым.

Особой значимостью выделяются работы, М. Егоричева, А. Терещенко, Г. Кондратюк, посвященные подготовке профессиональных певцов.

Особый интерес представляют работы Л. Кашаповой, раскрывающие вопросы развития музыкального образования, а также труды А. Алябьева, Е. Алякринского, Л. Атанова, А. Васильева, М. Гафури, А. Гречанинова, Г. Еникеева, Р. Игнатьева, Х. Кильдибеки, Л. Лебединского, З. Расульева.

Анализ теоретических и практических достижений прошлого и современности помогает выявить и предложить к изучению наиболее ценные и прогрессивные достижения в области вокального образования.

Начиная с 90-х гг. XX века идет активный процесс модернизации общего и профессионального образования, который, в основном, реализуется путем эволюционного изменения содержания, технологии и управления образовательной деятельностью.

Современные работы в области истории отечественного музыкального образования отличаются поиском концептуальных подходов, междисциплинарных связей, сближением с общей педагогикой, выявлением

[Всероссийская методическая конференция](#)

["Актуальные проблемы теории и практики образования"](#)

2021 год

принципов и закономерностей исторического процесса, системным подходом и обусловленностью всех элементов педагогической системы.

Различные направления музыкального воспитания подрастающего поколения и музыкально-педагогического образования нашли отражение в теоретико-методологических и методических работах Э. Абдуллина, Ю. Алиева, Л. Арчажниковой, Б. Критского, О. Радыновой, Г. Стуловой, Л. Школяр, Г. Цыпина и других ученых.

Однако развитие этой области в современных условиях требует поиска новых методологических подходов и приемов.

Одной из наиболее актуальных проблем современного вокального образования является отсутствие развитого обращения к психологическим методам и приемам, способствующим устранению возникающих проблем и трудностей в процессе обучения пению, хотя обучающиеся вокалу говорят о том, что роль психологии в пении неизмерима.

«Пение – это душевное действие, и потому в очень большой степени зависит от состояний, переживаний и прочих подобных вещей» [2].

Особой сложностью является невозможность изучения певцом своего голоса, так как он не имеет возможности зрительно наблюдать работу своего внутреннего голосового аппарата.

Контролировать работу своего голоса он может только интуитивно, ориентируясь на внутренние ощущения и замечания педагога. Невидимые глазу рефлекторные действия представляют собой тайну певческого процесса. Способностью управления и программирования работы психики и мышечных систем организма, верного моделирования эталонного певческого звука призвана помочь наука психология. Знание и владение психологическими приемами, способно помочь певцу в развитии волевых качеств, эмоциональной сферы, воображения, успешного преодоления сценического волнения.

Для искусства пения нужна не просто психология, нужна психология владения техникой пения. А это специальная психология.

По мнению А. Коляды «Певческий голос – это то, что мы думаем о нём, то есть каков наш эстетический эталон певческого звука, и, главное – технологический принцип его образования» [2].

Психофизиологический закон идеомоторного акта, говорящий о том, что представление рождает движение, известен уже много лет. В современной психологии он обозначается термином антиципация (предвосхищение). Человек ещё находится в состоянии покоя, но он уже «запрограммирован» на выполнение какого-то действия, модель которого он уже создал в голове.

Академик П.К. Анохин специально изучал это психофизиологическое явление и назвал его «опережающим отражением».

Певец, подходя к высокой ноте, уже мысленно её пропевает, предслышит, так что все предыдущие ноты звучат как бы «окрашенным» тембром этой высокой ноты.

Однако, как прозвучит эта нота, будет зависеть от того, какой образ, принцип работы голосового аппарата певец создал в своём воображении.

Если это образ гортани и голосовых связок, через которые «протискивается» струя воздуха из лёгких, то всё это увидят и слушатели, услышат и некрасивый горловой «связочный» звук.

Если же певец «видит» внутри себя органную трубу или, сильно резонирующий духовой инструмент тубу, или собор, как советуют выдающиеся вокалисты, то слушатели это и услышат. Ибо представление певцом механизма голосообразования рождает соответствующие движения его голосового аппарата. А звуковая волна лишь несёт на себе отпечаток этих движений – технологического способа образования звука.

Огромную роль в формировании этих представлений играет воображение.

Воображение, по Станиславскому, – процесс, организующий не только психическую, но и телесную жизнь актёра, и побуждающий его к целенаправленному действию в условиях сценического вымысла.

По мнению Д. Дидро Без воображения нельзя быть ни поэтом, ни философом, ни умным человеком, ни мыслящим существом, ни просто человеком.

Современные ученые считают, что решение любых мыслительных задач осуществляются с участием воображения и представления. Человек, пытаясь что-либо сделать, достичь каких либо результатов, создает психологический образ того, к чему он стремится. Образ может содержать как реальные, так и выдуманные черты. Создание воображением в подсознании конечного идеального образа является важным условием его успешного воплощения.

В вокально-педагогической практике существует множество примеров, когда педагоги для развития у вокалистов правильной певческой позиции и полетности голоса рекомендуют зрительно представить далекое расстояние, как будто певец стоит не в классе, а в очень большом зале, и ему нужно спеть так, чтобы голос был слышен в самых отдаленных уголках зала.

Подобным советам нужные качества голоса достигаются значительно эффективнее, чем десятками непосредственных указаний.

Если у вокалиста возникают проблемы с дыханием, то дается совет, чтобы певец вдохнул так, как будто он вдыхает приятный аромат цветов.

Таким образом, чтобы подействовать на певческое дыхание, мы должны обращаться не только к мышечному ощущению, но и к обонянию, зрению и воображению.

Воображение – помощник перевоплощения исполнителя, в создаваемый им образ. Оно способствует пробуждению сочувствия, к создаваемому персонажу, глубокому вживанию в его внутреннюю сущность, пониманию мотивов и совершаемых им поступков, внешнего поведения. Это существенное условие, при котором образ приобретает яркие индивидуальные черты.

Еще одним важным и мощным помощником в создании музыкального образа является эмоциональная составляющая.

Пение – это разговор певца со слушателем на языке эмоций. Одна из главных разделов теории пения – это организующая роль эмоций, которые выполняют важнейшую роль в эмоциональной образной вокальной терминологии как средства настройки певческого голоса.

Эмоции в пении играют две роли – эстетическую, как средство музыкально-художественной выразительности и дидактическую, – как средство формирования голоса певца, воздействующее на вокальную технику.

Эмоции имеют огромное значение в овладении техникой пения. Они имеют мобилизующую силу не только в пении, а буквально во всех жизненных процессах. Об этом писали авторитетные физиологи П.К. Анохин, П.В. Симонов, а Н. Винер прямо сказал: «Эмоции ...способны управлять существенными стадиями в обучении и других подобных процессах».

Зная, что существует большое количество эмоций и их классификаций, мы рассмотрим эмоции, связанные с исполнительской и сценической деятельностью.

Изображаемые в музыке эмоции – это «тематические эмоции», эмоции воплощаемого образа, обусловленные замыслом произведения, его художественной задачей. По сравнению с природными они условны, символичны, воображаемы, иллюзорны. Однако, при всём отличии от жизненных первоисточников, музыкальные эмоции строятся на их основе из тех же элементов.

Исследования профессора В.П. Холоповой показали, что в основе вокальной интонации лежит состояние внутренней приподнятости, воодушевлённости; палитра сценических эмоций смещена в сторону положительных эмоций и обеднена отрицательными.

В основе вокальной, певческой интонации лежит эмоциональное состояние внутренней приподнятости, воодушевленности. Как писал Б. Астафьев о композиторах и певцах, «одержимых чувством мелоса», у них «всегда музыка вызывает состояние душевной приподнятости, праздничности,

она в них неотделима от восторженно-внутреннего пения...». Речь идет о широком пении. Оно более приятно в эмоциональном отношении, в нем более ярко выражен специфический вокальный элемент – высокая певческая форманта.

Высокая певческая форманта, согласно исследованиям В. Морозова, самая высокая при эмоции радости. Понижается при гнев, горе и падает вниз, до исчезновения, при страхе. Эмоции радости отличаются наибольшим подъемом звука и размахом вибрата. Когда выражается страх, наоборот, происходит наименьшая сила голоса, пауза в этом случае длится дольше.

Изображаемые в вокальном творчестве эмоции – это эмоции воплощаемого образа, обусловленные замыслом произведения и его художественной задачей. Следовательно, эмоции необходимы вокалисту для создания художественного образа.

Ярко выраженный эмоционально-образный характер носит и вокальная терминология – профессиональный язык вокалистов. Это обусловлено самой эмоциональной природой вокального искусства, участием в певческом процессе практически всего тела певца и всех органов чувств (слух, зрение, мышечное, вибрационное, кожно-тактильное чувство).

Участие разных органов чувств в пении проявляется в том, что эстетические характеристики голоса, даваемые слушателями, не ограничиваются, чисто слуховым восприятием (звонкий-глухой, высокий-низкий), а заимствуются из области других сенсорных ощущений, например, зрительных (яркий-тусклый, светлый-тёмный), кожно-тактильных (мягкий-жесткий, тёплый-холодный), или мышечных (лёгкий-тяжёлый), а также характеризуют физиологические особенности образования звука в голосовом аппарате человека (резонирующий, грудной, горловой, носовой, напряжённый, свободный, вялый).

Переживание на сцене негативных эмоций натуральной печали, скорби вредит вокальной технике и голосу, и не только малоопытным певцам,

но и таким выдающимся мастерам, как Шаляпин. В этой связи Шаляпин говорил о дисциплине чувств, о строгом самоконтроле эмоционального поведения певца на сцене.

Опытные педагоги добиваются ощущения исполнителем радости при пении, поскольку это активизирует механизмы певческой техники, в то время, как печаль и особенно страх их подавляют. Сценическое волнение, по этой причине, сильно мешает певцу проявить свои возможности.

Напряженное внутреннее состояние приводит к эмоциональным и телесным зажимам или помехам, которые препятствуют показу вокальных способностей и полному раскрытию творческого образа, а также решению других творческих задач.

Если говорить о пении, то можно условно обозначить три группы помех. Все они, так или иначе, между собой связаны.

К первой группе относятся помехи телесного рода – всевозможные зажимы, напряжения, блоки. Проявляются, в первую очередь, в теле, и мешают работе тела при пении. Простые примеры – напряжения в области диафрагмы или брюшной стенки мешают глубокому, естественному нижнему дыханию и соответствующим образом сказываются на звучании.

Напряжения в области горла препятствуют управлению тембром, точному интонированию. В особо тяжёлых случаях, практически полностью исключают возможность целенаправленно управлять голосом.

Следующая группа помех может быть условно названа – переживаниями. Кратко, «переживание» можно определить, как состояние, наполненное сильными неуправляемыми чувствами. Переживания тревоги, страха, обиды, злости является важной особенностью любых переживаний и исполнительских в том числе.

Чувства, которые человек испытывает, мало связаны с тем, что с ним здесь и сейчас происходит. Они приходят как бы «из памяти». То есть, эти чувства идут откуда-то ещё из каких-то других областей его сознания,

связанных с происходящим лишь по подобию. В этой связи можно говорить о таком факте как, хорошо подготовленный к выступлению певец, прекрасно владеющий своим голосом, знающий материал, при возникновении тревожного состояния, резко всё забывает и не демонстрирует в полной мере все умения, навыки, не выполняет художественную задачу. Результат оказывается далеко не лучшим.

Следующая, очевидная, но более тонкая и не менее сильная группа помех связана со скрытыми, неосознаваемыми целями. В общем виде, по поводу этих помех можно сказать следующее: стремясь к чему-либо, человек решает не те задачи не теми средствами.

Для освобождения от помех необходимы два условия.

Первое – это самопознание - навык самонаблюдения и осознания. Это важно потому, что человек, которому предстоит работа с помехами, должен их осознавать, иначе он ничего не сможет с ними сделать. Если речь идёт об осознании телесных зажимов, с этим дела обстоят более-менее понятно. Телесные зажимы, телесные напряжения – наглядны, они ощущаются телом. Иногда чувствуются очень сильно, не заметить и не осознать их очень трудно. В тех случаях, когда требуется работа с чувствами и переживаниями, требуется более тонкий навык исследования себя и он требует немалых усилий для освоения.

Для чего необходимо исследование себя? Для того чтобы что-либо преодолеть, человек должен осознавать свою проблему.

Если работать с напряжением в горле, то для того, чтобы работа была эффективной и быстрой исполнитель это напряжение очень точно должен ощущать в себе.

Если работать с каким-то переживанием или страхом, то важно осознавать, какого именно рода страх стоит перед ним. Для успешной работы нужно из большого количества напряжений и переживаний, имеющихся у человека, выделить именно то, что ему сейчас мешает.

Второе – это умение работать с напряжениями. Разнообразные зажимы, блоки – в сущности просто напряжения, но возникшие неосознанно, произвольно, поэтому, требующие особого подхода. Важно заметить, что этот подход применим и в работе с неуправляемыми чувствами и переживаниями.

Более того, многие телесные напряжения имеют с ними прямую связь. Освобождаясь от одного, возможно одновременно уменьшить и другое.

Напряжения обладают одним существенным и неприятным свойством – накапливаться с годами. Мы знаем, что любой младенец обладает совершенно свободным, ненапряжённым горлом. Это позволяет ему кричать часами без малейших признаков хрипоты, а также обладает прекрасным диафрагматическим дыханием. Он просто идеально берёт воздух для звучания, но это куда-то уходит с годами.

Две трети взрослых людей, приходящих заниматься вокалом, нуждаются в постановке низкого дыхания.

Почему же утратился сильный, не знающий усталости голос и естественное нижнее дыхание? Они не исчезли, не утратились, а перекрылись напряжениями, которые мы не осознаём. Для того чтобы от них избавиться, необходимо понимать природу их возникновения и механизм функционирования.

Природой всех напряжений является эмоциональные состояния, называемые переживаниями.

Переживание – особое психическое состояние, выражающееся в наличии каких-нибудь впечатлений, ощущений или чувств, испытываемых, переживаемых кем-нибудь [8].

Определение переживания из словаря Ожегова – это душевное состояние, вызванное какими-то сильными ощущениями, впечатлениями.

Один из признаков переживания – разделение между видением ситуации и отношением к ней – «по разуму» и «по факту».

Переживания – это своего рода «очки», искажающие действительность. Искажение происходит вследствие того, что к нашему восприятию действительности добавляются чувства, содержащиеся в переживании. И в зависимости от того, что это за чувства, действительность видится ужаснее или прекраснее и привлекательнее, чем она есть на самом деле.

Для вокального исполнительства большую проблему представляют неприятные, болезненные переживания, поскольку именно они являются источником бесполезных для пения состояний и неверных творческих решений.

Наиболее оптимальный способ устранения переживаний – разнообразные действия, в том числе физические, предполагающие проявление и выражение чувств, мыслей, телесных напряжений.

Для эффективного освобождения от переживаний необходимо предпринять несколько шагов:

- 1 – нужно осознать сам факт наличия переживания, вызывающего волнение и мешающего исполнению;
- 2 – осознать содержание переживания: проанализировать мысли, понять чувства и ощущения, возникшие в теле;
- 3 – работа с чувствами.

Работа с чувствами, содержащимися в переживании аналогична работе с телесными напряжениями.

Сначала нужно почувствовать, как возникшее напряжение ощущается, как отражается в телесном проявлении переживания.

Далее необходимо понять, в какое положение оно стремится привести тело. То есть, если хочется сжаться, то где именно, какой именно частью тела? Как только происходит осознание желаемого положения тела, необходимо медленно, с предельным усилием, начинать совершать желаемое действие и довести его до крайнего выражения, то есть, если сжаться, то с предельной силой, но очень осторожно, не позволяя травмироваться.

Производимое действие необходимо выполнять на выдохе – сжимаясь, одновременно выдыхать. Затем, на задержке дыхания, довести это напряжение до доступного предела и какое-то время в нём находиться. Затем на вдохе нужно начинать очень медленно, расправляться в направлении, противоположном сжатию и привести тело в крайнее положение, противоположное зажатому состоянию. Описанное упражнение нужно повторить несколько раз. По окончании его выполнения можно заметить, что переживание, волнение, тревога начало уходить или вовсе ушло.

Рассмотрев одну из актуальных проблем современного вокального образования в психологическом аспекте, можно сделать вывод о том, что огромную роль в формировании, создании, сценическом воплощении художественных образов, успешном преодолении технических и эмоциональных вокальных трудностей играют воображение и эмоции.

Знание и владение психологическими приемами способно помочь певцу в развитии воображения, эмоциональной сферы, волевых качеств, и успешного преодоления сценического волнения.

Изучение и применение на практике психологических приемов и методов эмоционального раскрепощения, преодоление негативных переживаний, способствует устранению возникающих проблем и трудностей в процессе обучения вокалу.

Библиография:

1. Знаков В.В. Психология понимания правды. Спб., 1999.
2. Коляда А. Психология вокала. Часть первая «Издательские решения», М. 2016.
3. Павлов И.П. Мозг и психика. М.-Воронеж, 1996.
4. Силантьева И.И. Шаляпин, каким его знали книги. М., 2009.
5. Симонов П.В. Изучение процессов творчества //Творческий процесс и художественное восприятие. Л., 1978.
6. Станиславский К.С. Работа актёра над собой. Собр. соч., т. 3, ч. 2. М., 1955.
7. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные исследования по психологии установки. Тбилиси, 1961.
8. Ушаков Д.Н. Большой толковый словарь русского языка. Славянский Дом Книги. 2014.