

Управление культуры города Курска
МБОУ ДО «Детская школа искусств № 5 имени Д.Д. Шостаковича»

МЕТОДИЧЕСКИЙ ДОКЛАД
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
НА УРОКАХ ВОКАЛА»

Подготовил: преподаватель
Слободин В.Н.

г. Курск, 2022 г.

Психологические аспекты певческого процесса.

Процесс фонации - психологический процесс, т.е. особый вид настроения нашей психики, всего организма, подчиненный творческим задачам.

Самоосознание себя как уникальной личности.

В каждом ученике надо выявить самые лучшие его физические и человеческие качества. В контакте с ним с первых минут общения необходимо раскрыть красоту этих качеств, их значимость для самого ученика, для его окружения, а также необходимость их в творческом процессе.

Неординарные проявления должны иметь поддержку. Повышая самооценку, желательно выявить для ученика только ему присущую красоту, внешнюю и внутреннюю. Эта самооценка, воспитанная педагогом, важна для укрепления желаний, воли при необходимости выразить себя через голос.

Важно осознание внешнего эффекта. Это вопросы поведения, общения с окружающими, отношения к занятиям, педагогу и получаемым знаниям. Сюда же входят вопросы внешнего вида на сцене и внутренней психологической подготовки к творческому проявлению. Для уверенности в себе можно использовать различные аутогенные установки и психологические тренинги.

Настрой и самовнушение.

Психологический настрой начинается с *«видения себя как бы со стороны»*, с психического самосознания своего «Я» и направления его на восприятие себя как уникального существа созданного природой. В воспитании чувства своей значимости можно использовать похвалу и всяческую поддержку малейшему успеху или любому шагу вперед в овладении процессом.

Об эмоциональном зажиме можно говорить много, поэтому помогает настрой следующего порядка: *«прояви все лучшее, что есть в тебе», «представь, что твой голос и есть ты сам, а твое «Я» - прекрасно и удивительно»; «дари свой голос с любовью и радостью, от всей души, испытывая при этом возвышенный внутренний полет».*

Обретение внутренней свободы.

Свободный голос в свободном теле! Можно ли освободить голос, т.е. дать ему возможность звучать легко, полетно, объемно и т.д.? Конечно, да, если знаешь, как управлять этим процессом.

Психологическая свобода – есть эмоциональная свобода. Голос – это богатство и дар Божий. И стоит подумать, как его сохранить, как им распорядиться, кому и как довериться и как голос должен служить певческому искусству.

Голос всегда отражает наше внутреннее состояние, поэтому необходимо себя от психических перегрузок, стрессов, неудач и т.д. Процесс фонации должен быть радостным и трепетным. Нет никого, кто бы ни волновался перед чем-то значимым в своей жизни, только само волнение должно сопровождаться возвышенными помыслами добра, любви и радости. Такая психическая установка никогда не перекроет голос, идущий от сердца.

Например, на уроках скрипки, замечательный педагог Н. В. Бабухина говорила своим ученикам: *«Скрипка – это продолжение тебя, твоей руки. Держи ее нежно, ничего не напрягай, руки твои мягкие, ласковые, как твои чувства к ней».* То же можно сказать и о нашем голосе как о музыкальном инструменте

внутри нас. Выражай его легко и свободно. Слуховой самоконтроль соединяется с эмоциональным началом в обретении внутренней свободы, а умение слышать и слушать себя должно войти в профессиональную привычку.

Голос – как средство выразить себя.

Аутогенная тренировка состоит в следующем: *«Я пою – значит творю, созидая», «Мой голос – отражение моей души», «Я пою с любовью и радостью»* - эти установки и есть психологический шаг в поиске самого себя в своих переживаниях, в соединении со своим инструментом - голосом.

Ни одного звука без особого тонкого, возвышенного чувства к нему. Нельзя звуком любоваться, если он рожден без любви. Интонации мелодий и звук сначала рождаются в нашем внутреннем представлении. В воображаемом представлении *«рождать звук внутри себя»* - есть радость творческого начала.

Через голос мы выражаем себя, поэтому сначала внутренним самоконтролем *«входим в себя»*, а потом отдаем свой голос как подарок. Эмоционально разделяем себя с красотой своего голоса, своей души. *«Наполнись звуком, как сосуд водой, и выливай звук, как воду из сосуда»*.

Прав педагог по вокалу Д. Огороднов, который в психологическо-эмоциональном плане давал следующие установки: *«Голосом вырази свою доброту, выражай ее свободно, непринужденно, в звуке выражай свое чувство, возглашай, утверждай доброе, вечное, как свое достоинство, как самого себя, любуйся искренностью и нежностью звучания, ищи их в звуке голоса, старайся возвыситься над собой, вложи волю преодолеть самого себя, затаив в себе чувство радости»*.

Прежде чем петь, подумай, что композитор хотел сказать этой музыкой людям и как это расскажешь ты.

«Каждым звуком, каждым движением выражай что-либо, - требовал от певцов великий А. Тоскани, - выражай чувство полно и искренне».

Снятие психических зажимов и барьеров.

Это ликвидация чувства стыда, боязни, болезненного волнения и стрессового состояния перед выходом на сцену, перед публикой, аудиторией. Если это присутствует, то проявится как неспособность к личностному проявлению себя в творчестве. Многие артисты, певцы так и не «раскрылись» по-настоящему, испугавшись самих себя, не сумев раскрыть свою индивидуальность, природу своего таланта. Не для каждого нашелся педагог, режиссер, учитель, который сделал бы это вместе с ним.

Психологические проблемы бывают в любом возрасте. Часто личные проблемы психологического характера замыкают внутренний мир, и очень трудно вырваться ему на свободу. Творческая личность без этой свободы состояться не может. На обретение полноты своей творческой индивидуальности. Как и внутренней свободы, иногда уходят годы поисков, тренировок, смены педагогов и репетиторов.

Нельзя не обращать внимания на атмосферу психологических контактов и ауру, которую создает учение вокруг себя, формируясь как музыкант. Его привычки, вкусы и взгляды должны быть под контролем педагога, формироваться им, если между учителем и учеником установлены доверительные отношения.

Если существует какая-либо проблема проявления себя в жизни, то это обязательно скажется и на творчестве.

Личные неудачи, неправильный образ мыслей в восприятии мира вокруг и себя в нем мешают внутренней свободе. Задача педагога – освободить певца от влияния внутренних психологических зажимов. Внутренний мир – это и есть богатство каждого. Проникнуть в него, вытащить все самое ценное, красивое, обогатить его своим личным опытом – вот путь правильной установки в системе вокальной педагогики.

А как ценно это в дальнейшей работе по развитию способностей голоса к воспроизведению мысленных и эмоциональных импульсов! Если найти дорогу в свой мир, это дает чувство истинного наслаждения, что и пробуждает творческое состояние.

Опираясь на воображение, педагог «творит», «лепит» ученика вместе с ним. Процесс это двухсторонний. С одной стороны педагог «не диктатор» направляет, формирует умение, а ученик параллельно анализирует и приспосабливает прием или способ к своей индивидуальной физиологии, тем самым развивая свой профессиональный опыт.

Совершенствование умения и мастерства должно опираться на вдохновение и внутреннюю психологическую интуицию, как педагога, так и ученика. В творческом процессе мы раскрываем музыкальный образ, рожденный мыслями и чувствами, как композитора, так и исполнителя. Отсюда выстраивается исполнительский план произведения.

Одухотворенность - основа исполнителя. Ей подчиняются все средства музыкальной выразительности. Ранее утверждали, что средства музыкальной выразительности создают музыкальный образ.

Музыкальный образ подает объем оттенков в разнообразии чувств, в передаче которых и используются все средства музыкальной выразительности. Без эмоциональной одухотворенности музыка мертва. Такой посыл на исполнительство рождает осмысленное, осознанное самовыражение, где одновременно присутствуют и характер, и манера, и чувства, необходимые в раскрытии образа. Кто-то сказал: *«Говорить языком звуков – вот наука, которую надо постигать»*.

Влияние эмоционального состояния на голосообразование и общее физическое и психическое состояние

Состояние внутреннего покоя и уверенности обычно приходит с большим опытом, хотя важно знать, что хотя бы даже стремление к внутреннему спокойствию играет важную роль в жизни каждого индивидуума.

Источником зажима могут являться более глубокие переживания, спрятанные в далёкие тайники души, вытесненные в подсознание. Чаще всего результатом являются фрустрации, психическая напряжённость, неврозоподобные расстройства, депрессивные состояния. Как уже говорилось в главе о дыхании, эмоциональное и психологическое состояние исполнителя влияет на дыхательную функцию. В русском языке существует множество выражений характеризующих эмоциональное состояние человека, влияющее на голос и дыхание. Например: « В зобу дыхание спёрло», (от радости, неожиданности), «заголосили»(громко

закричали, заплакали), « дышите глубже»(будьте внимательны, радуйтесь) (шуточное обращение), «чуть дыша»(нежно, тихо), «дыхание жизни» (широкое смысловое значение), « не дыша» (совсем незаметно, очень тихо), «нет слов» (от возмущения, от обиды), «охрип» (от долгого спора, объяснений), « перехватило дыхание» (от страха, от неожиданности), « потерял дар речи» (от удивления, от увиденного чуда), «вопить» (громко кричать, призывать).

Существует ещё множество подобных выражений придуманных человеком, так как мы выражаем свои эмоции словами, жестами и голосом. Почему человек может охрипнуть в споре? (Спорят до хрипоты). Эмоции начинают переполнять, человек нервничает, может даже подняться давление, идёт прилив крови к голове, и как следствие этого – набухание голосовых связок, отёк и неполное смыкание, при сильном напряжении связок. Затем – хрипота, временная потеря голоса. Причём всё это может произойти за считанные секунды, так, что человек даже не заметит всех этих предупреждающих симптомов, и всё только потому, что нахлынувшие эмоции пересилили остальные человеческие чувства. Например, ещё одна причина потери голоса - привычный зажим в области шеи. Такому человеку всегда трудно говорить громко, и в момент раздражения происходит эмоциональный срыв, когда хочется закричать, а нечем....

Но зажим возникает, как правило, из глубинных психологических проблем. И тот - же зажим шейных мышц, может возникнуть из-за причин разного характера. Частое невротическое состояние, состояние тревоги, страха, комплекс неполноценности, забытые детские переживания, которые старательно маскируются внешними физическими проявлениями, эмоциональная ригидность. Следствие этого – зажимы в разных частях тела, так мешающие человеку быть свободным. Франц Александер так же усматривает тесную связь между дыхательной и эмоционально – экспрессивной функциями и считает вероятным, что в возникновении большинства заболеваний и расстройств дыхательных путей важную роль играют психологические факторы. Однако, к сожалению, до настоящего времени систематические исследования в этой области ограничивались только исследованиями бронхиальной астмы.

Вот что пишет о эмоциональном состоянии Л. Дмитриев в «Основах вокальной методики» (стр. 122-123) (Москва – Музыка 2007):

«Эмоции тесно связаны с работой подкорковых центров, вегетативной нервной системы. Возникнув в результате деятельности коры, возбуждение иррадирует в подкорку, которая меняет работу внутренних органов и систем, сообщает иной тонус и нервной системе. Именно поэтому эмоции всегда выражаются в ряде вегетативных реакций: меняется дыхание, сердцебиение, люди бледнеют или краснеют, потеют или покрываются «мурашками», дрожат, ощущают пересохшее горло и т.п. Сильнейшим образом под влиянием эмоций меняется двигательная сфера. Эмоции всегда выражаются в мимике, в характере движений, в речи. Под их влиянием меняется тембр и высота, на которой человек говорит, манера формирования слов и быстрота речи и т.п. Например, часто на экзамене речь ученика под влиянием отрицательных эмоций становится слабой, плохо слышной, голос прерывается. Наоборот, в состоянии возбуждения человек говорит громко, повышенным тоном, быстро. Голос певца- замечательный

инструмент, который может выразить удивительно полно разнообразные состояния человека. Меняя тембр, динамику, манеру произнесения слова, можно одними голосовыми средствами глубоко раскрывать содержание произведения, создавая вокальный образ». Таким образом, становится понятно, что эмоциональное состояние напрямую отображается в дыхании и голосе, а так же оказывает непосредственное влияние на физиологическое состояние голосового аппарата.

Рекомендации по преодолению возможных голосовых напряжений сопряжённых с возбуждённым эмоциональным состоянием.

Как можно предохранить свой голос от таких внезапных напастей?

Конечно, это очень трудно, для человека, не посвящённого в тонкости мастерства вокального искусства, но и для вокалистов, порой бывает полезно знать, как оградить себя от неприятностей связанных с нездоровым голосом.

Во первых, научиться сохранять спокойствие и самообладание в любой ситуации, но не только для того, что бы сохранить свой великолепный тембр (такое отношение грозит черствостью и фанатизмом), а для того, что бы оставаться человеком – добрым, чутким, внимательным к чужому мнению, справедливым и прощающим. Помните, что каждый имеет право на своё мнение, так же как и вы.

Во - вторых, научиться чувствовать внутреннюю свободу. Не зависеть от ситуации, быть лёгким в общении с людьми, находить общий язык, не замыкаться в себе.

В-третьих, стараться не повышать голос, особенно если вы нервничаете или возбуждены. Ваш крик не принесёт облегчения ни вам, ни окружающим. Напротив, вы можете только всколыхнуть волну ответного гнева, ярости, или отчаяния. Тем более, ваш крик не убедит людей в вашей правоте. Одно слово, сказанное тихо и уверенно намного сильнее слов выкрикнутых.

В четвёртых, научиться следить за своим дыханием. Проследите, в какие моменты вы задерживаете дыхание, о чём вы подумали в этот момент, или что вас насторожило. Эти ассоциации натолкнут вас на размышления о вашем прошлом, возможно вы вспомните давно забытые моменты, которые когда - то напугали вас, и сможете более спокойно отнестись к ним в настоящее время.

Попробуйте, в момент непроизвольной задержки дыхания, расслабить мышцы живота, выдохнуть медленно и спокойно как бы до самого конца, и затем так же медленно и тихо сделать вдох, не поднимая плеч и снова медленно выдохнуть. Это поможет успокоиться, почувствовать уверенность и силу.

В пятых, в общении с окружающими, не принимайте оборонительную позицию. В такой ситуации, человек мысленно становится в позу борца или воина, когда тело готово отразить удар. Мышцы напряжены, жилы на шее вздуты, ладони сжимаются в кулак, пусть даже непроизвольно. На подсознательном уровне ваши оппоненты почувствуют напряжение исходящее от вас и преграду выставленную вами, и в ответ вы тотчас получите такое же напряжение, и не дай бог вам услышать скрежет надеваемого забрала и лязг копий, нацеленных в вас. Постарайтесь быть более открытым и доброжелательным. Улыбайтесь искренне, так как натянутая и неестественная улыбка так же мешает общению.

В шестых, берегите себя от болезней. Но это отнюдь не означает, что нельзя есть мороженое, или пить холодную воду. Пейте и ешьте на здоровье! Просто не болейте для того, что бы вас пожалели, или что бы завоевать внимание близких, или от жалости к себе самому, или в оправдание своего несовершенства или лени. Истинные причины человеческих болезней кроются именно в этом.

Эпидемия гриппа, это, прежде всего реклама, влиянию которой подвержены многие, коллективное бессознательное и прекрасная возможность отдохнуть от всего, что успело надоесть. Забота окружающих тоже очень приятна. Когда ещё нам принесут чай в постель? Если же человек одинок, то болезнь - прекрасная возможность пожалеть себя самому, посетовать на бессердечие окружающих, или мира в целом.

А ещё, например, пропавший голос в связи с болезнью, поможет вам избежать ответственного спектакля, которого вы боитесь, но от которого зависит ваша карьера, или ответственного разговора, который, как вы думаете, может как - то отразиться на вашей судьбе. Но вы предпочтёте болезнь, нежели избавление от собственных никчёмных страхов и лишитесь вероятного взлёта ваших позиций в театре, положительного результата переговоров. Или вам проще оставаться незаметным и тихим человеком, которого никто не замечает, и не требует большего? Вам не нужна слава и почёт? Или вы просто не любите работать?

Иногда человек совершает большие ошибки из-за собственной трусости, лени и глупости.

Но если уж вы действительно заболели, врач поставил вам некий диагноз и выписал лекарства, не будьте смиренны и не радуйтесь раньше времени. Вы всё равно выздоровеете, и вам придётся вернуться к нормальной деятельности. Позже или раньше, зависит от вас. В этот период вокалистам лучше молчать, и не испытывать судьбу. Голос - это дар Божий. Берегите его. Вероятно, ваше вынужденное молчание подарит вам сильное желание высказаться в творчестве, раскрыться и поделиться с людьми своими мыслями. Используйте время вашего лечения как период накопления энергии, духовной и физической, как отрезок времени, необходимый для осмысления своего внутреннего состояния, приведения в порядок мыслей и чувств.

Ещё, в этот восстановительный период желательно слушать как можно больше хорошей музыки.

В седьмых, выполняйте упражнения, которые способствуют естественному звучанию вашего голоса. Это и дыхательные гимнастики, и вокальные упражнения. Не старайтесь петь как-то специально красиво. Прежде всего, почувствуйте лёгкость при пении. Если вам неудобно, значит, вы что-то делаете не верно, или зажимаетесь. Доверяя всецело педагогу, помните, что он не всевидящее око, и не всегда может успеть указать вам на все ваши ошибки, так как их вероятнее всего слишком много. Не обижайтесь на преподавателя за его эмоциональные всплески, так как он искренне переживает за вас и желает вам только добра. Старайтесь прислушиваться к своему внутреннему голосу, радуйтесь удачным пассажам и запоминайте правильное ощущение в этот момент. Выравнивайте тембр вашего голоса, не через напряжение, а через чувство удовлетворения от звучания вашего

голоса. Но не обольщайтесь раньше времени, так как совершенствование будет длиться всю вашу жизнь.

Уважайте вашего преподавателя, хотя бы за то, что он прислушивается к тем звукам, которые вы издаёте. Поверьте, ему это не всегда приятно, но он имеет терпение. Будьте и вы терпеливы.

В заключении хочется сказать, что пение - это одно из самых естественных проявлений человеческих чувств. Поющий человек - свободный человек. Свободный как духовно, так и телесно. Голос человека – это эхо его духовного и душевного состояния. Понимая свой голос и принимая его, умея слушать как себя так и других – человек принимает себя и понимает окружающих его людей.

Список используемой литературы:

Гонтаренко Н.Б. – Сольное пение: секреты вокального мастерства.-Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Голубев П.В. «Советы молодым педагогам - вокалистам», Москва 1963 г.

Дмитриев Л. Б. «Основы вокальной методики», Москва – Музыка 2007г.

Романова Л.В. «Школа эстрадного вокала», Санкт-Петербург – Москва – Краснодар 2007 г.