

УДК 378

DOI: 10.34670/AR.2023.71.44.041

## Педагогические подходы к формированию психологической устойчивости вокалистов

**Цянь Кунь**

Аспирант,  
Российский государственный педагогический  
университет им. А.И. Герцена,  
191186, Российская Федерация, Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 48;  
e-mail: unison-07@mail.ru

### Аннотация

В статье раскрываются психологические аспекты деятельности начинающего певца, знание которых необходимо в педагогической практике преподавателей вокала. Изучение психологии человеческой деятельности является предпосылкой успешного обучения студента-вокалиста, который часто испытывает неуверенность во время певческого процесса. Это ведет к низкой самооценке и потере интереса к пению. Педагогу следует разобраться в причинах психологического состояния певца, которые заключаются как в физическом состоянии, так и в организации обучения вокальным навыкам. Психологические ощущения вокалиста способствуют пониманию правильности использования навыков дыхания, звуковедения, резонирования, дикции, артикуляции, эмоционального самовыражения. Они очень важны в процессе обучения пению начинающих вокалистов. Потеря самоконтроля над работой голосового аппарата и дыхания вызовет напряжение в голосовых связках и скажется на качестве звука. Только спокойное, расслабленное психическое состояние будет благоприятно для пения.

### Для цитирования в научных исследованиях

Цянь Кунь. Педагогические подходы к формированию психологической устойчивости вокалистов // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 6А. С. 328-333. DOI: 10.34670/AR.2023.71.44.041

### Ключевые слова

Вокал, певческое искусство, психология, психическая деятельность, обучение.

---

## Введение

Пение – это музыкальное исполнительское искусство, в котором большое значение имеют физические данные и психологическое состояние певца. В вокальной деятельности это является предпосылкой и основой для успешного обучения. Для правильного функционирования голосового аппарата педагоги используют вокальные упражнения, а для стабилизации психологического состояния певца во время пения – психологические тренинги. Это необходимая практика сценического искусства.

Психология – это наука, изучающая закономерности человеческой психологической деятельности. Психические процессы проявляются, конечно же, и в вокальном исполнительстве. При пении упражнений, вокальных произведений происходит как сознательный, так и подсознательный самоконтроль за процессом вокализации, вызывая у исполнителя мысли и эмоции. Педагоги, вокалисты, психологи Китая уделяют большое внимание психологии вокально-исполнительского процесса. Вопросам и проблемам психологической подготовки певца посвящены труды Цзоу Чанхай («Вокальная психология»), Ван Вэй («О роли психологии в пении»), Чжао Сиань («Об интуиции и психологии присутствия в музыкальном исполнении»), Ван Лей («Формирование вокально-сценического мастерства будущего учителя музыки»), Чжан Ин («Психолого-педагогические аспекты подготовки вокалистов в учебных заведениях Китая»), опубликованные в Народном музыкальном издательстве, Синьцзянском педагогическом институте, Хэнаньском педагогическом университете, издательстве Казанского университета.

## Основная часть

На психологическое состояние вокалиста влияют человеческие отношения, настроение, физическое состояние и другие факторы, оказывающие как положительное, так негативное влияние во время пения. Если певец находится в состоянии чрезмерного эмоционального напряжения, то это непременно приведет к физическим и психологическим дисфункциям – отдышке, изменению сердечного ритма, неадекватному восприятию, замедлению реакции и мыслительной деятельности, рассеянному вниманию. Это может привести к появлению чувства страха, забыванию текста и вызовет у исполнителя чувство неуверенности и низкой самооценки. Китайские психологи утверждают, что стресс – это субъективная психологическая реакция человека, вызванная сложными жизненными обстоятельствами.

Большую роль играет и эмоциональное состояние певца. Эмоции певца прямо или косвенно влияют на его вокальное исполнение и являются одним из важных составляющих успеха или неудачи пения. Например, положительные эмоции, такие как радость, восторг, удовольствие, могут повысить уверенность, интерес к изучению вокальной музыки, желание петь. А негативные эмоции, такие как депрессия, печаль, страх, ослабляют желание, интенсивность и энтузиазм в изучении вокала.

Певческий процесс, эмоции находятся под высоким нервным контролем. Вокалистам, как считает Ланщикова О.Г., «...надо уметь распределять внимание между собственным вокальным и актерским исполнением партии» [Ланщикова, 2008, 219]. Мы используем сознание для регулирования основных действий и движений, а в остальном полагаемся на подсознание. Чем меньше мы думаем о певческом процессе, тем меньше испытываем психологический стресс. Конечно, сознание и подсознание взаимодействуют и контролируют друг друга, являясь

важным фактором вокального исполнительства.

Кроме того, пение неотделимо от ассоциаций и воображения. Исполнители во время пения часто создают воображаемые картины, которые могут способствовать процессу мышления, обогащать художественные образы вокальных произведений, усиливать эмоциональное воздействие на слушателя. «Чтобы певец добился исполнительского успеха, он должен обладать ярко выраженной индивидуальностью» [Чжай, 2021, 65].

Существует несколько причин неуверенности и отсутствия самоконтроля в пении. На начальном этапе психическое самочувствие певца в значительной степени зависит от уровня мастерства, знания музыкального и поэтического текста, практического опыта. По мере того, как вокальные навыки улучшаются и укрепляются, напряжение исполнителя уменьшается. Это достигается в непрерывной художественной практике.

Психологическое напряжение может быть вызвано неправильной стратегией обучения. Если во время вокальных занятий упор делается только на упражнения или отдельные фрагменты произведений, то это может привести к отсутствию целостного представления художественного образа и способности исполнения всего произведения. Штрихи, звуковедение, кульминация во время такой работы теряют смысл. Это приносит начинающему певцу страх и неуверенность.

На состояние вокалиста во время пения влияет также физическое самочувствие. Нездоровое состояние певческого аппарата, усталость голосовых связок, ларингит, насморк и другие болезни напрямую подрывают психическое состояние певца и вызывают повышенное напряжение.

Педагогу необходимо заниматься воспитанием благоприятного психологического состояния учащихся. Способность адаптировать свою психику в ситуациях концертного выступления является необходимым качеством вокалиста, приобретенным во время вокального обучения. Это предполагает интенсивную и системную подготовку. «Именно от преподавателя зависит выстраивание гармоничных взаимоотношений со студентом, создание творческой, легкой и приятной атмосферы на уроке, эффективность совместной плодотворной работы над устранением психологических зажимов, сценического волнения, над подбором репертуара с учетом психофизиологических особенностей студентов...» [Чжан, 2020, 209]. Необходимо развивать умение адаптироваться к окружающей среде путем тщательной вокальной работы и практической концертной деятельности.

Практика является важнейшим компонентом вокального обучения. Следует поощрять практическую деятельность начинающего вокалиста, предоставлять ему возможность чаще выходить на сцену, чтобы испытать умения контролировать свои действия и эмоции. В статье Е.О. Назаровой сказано, что «Доминантой системы подготовки вокалиста является культурно-образовательная составляющая, которая подразумевает включение студентов в музыкально-творческую работу, то есть в концертно-исполнительскую и конкурсную деятельность» [Назарова, Ли, 2019, 24].

Современная психология доказала, что неблагоприятные психологические факторы при определенных условиях могут привести к возникновению психосоматических заболеваний, а также влиять на голос или даже привести к его потере. Неумение молодых певцов контролировать свое состояние может создать психологические барьеры в вокальной деятельности. Если ученик не чувствует поддержку преподавателя, а слышит только критику, то это приводит к отрицательному результату. Педагогу необходимо вдохновлять студентов на желание петь и воспитывать уверенность в себе. «Важная задача педагога – помочь учащемуся

разобраться в своём душевном состоянии, справиться с возникшей проблемой, обрести уверенность в себе» [Корчагина, Калмыкова, 2017, 75].

### Заключение

Таким образом, процесс пения – это чрезвычайно сложная психологическая и физиологическая деятельность. Преподавателю необходимо уделить большое внимание психологии пения в процессе преподавания вокала, следовать законам психологической деятельности в практическом обучении вокалистов, постоянно совершенствовать методы обучения, чтобы достигнуть положительных результатов. Психология пения является одним из важных компонентов педагогической деятельности в процессе обучения и воспитания вокалистов.

### Библиография

1. Елагина А.С. Детские школы искусств в системе дополнительного образования в сельской местности // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 4В. С. 564-572.
2. Елагина А.С. Детские школы искусств как элементы социокультурной среды сельской местности: региональные аспекты // Культура и цивилизация. 2018. Том 8. № 5В. С. 315-322.
3. Елагина А.С. Развитие детских школ как элемента Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года: институционально-культурологические аспекты // Культура и цивилизация. 2018. Том 8. № 5В. С. 306-314.
4. Елагина А.С. Состояние и развитие образовательной деятельности школ искусств в сельской местности // Современное педагогическое образование. 2017. № 2. С. 10-13.
5. Корчагина Н.В., Калмыкова М.С. Проблема преодоления негативного сценического волнения у учащихся класса эстрадного вокала детской школы искусств // Вестник кафедры ЮНЕСКО Музыкальное искусство и образование. 2017. № 4(20). С. 72-82.
6. Ланщикова О.Г. Формирование сценического внимания в актерско-режиссерской подготовке вокалистов // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2008. № 2. С. 218-220.
7. Назарова Е.О., Ли Ч. Исполнительская подготовка вокалиста в высших учебных заведениях КНР // Сборник научных трудов по материалам XVIII международной научной конференции «Научные тенденции: Филология, Культурология, Искусствоведение». СПб., 2019. С. 22-24.
8. Чжай В. Выбор вокального репертуара в интеграции исполнительских умений и личностных качеств обучающегося // THEORIA: педагогика, экономика, право. 2021. № 4(5). С. 63-67.
9. Чжан И. Психолого-педагогические аспекты подготовки вокалистов в учебных заведениях Китая // Материалы IX Международной научно-практической конференции «Искусство и художественное образование в контексте межкультурного взаимодействия». Казань: Издательство Казанского университета, 2020. С. 207-212.
10. Orchakova L.G., Smirnova Yu.V. Internet and higher education: prospects, challenges, problems. // Opcion. 2020. Т. 36. № S26. С. 76-93.

### Pedagogical approaches to the formation of psychological stability of vocalists

**Qian Kun**

Postgraduate Student,  
Herzen State Pedagogical University of Russia,  
191186, 48 nab. reki Mioiki, Saint Petersburg, Russian Federation;  
e-mail: unison-07@mail.ru

## Abstract

The article reveals the psychological aspects of the activity of a novice singer, the knowledge of which is necessary in the pedagogical practice of vocal teachers. The study of the psychology of human activity is a prerequisite for the successful training of a student vocalist, who often experiences uncertainty during the singing process. This leads to low self-esteem and loss of interest in singing. The teacher should understand the reasons for the psychological state of the singer, which consist both in physical condition and in the organization of vocal skills training. The vocalist's psychological feelings contribute to understanding the correctness of using the skills of breathing, sound science, resonating, diction, articulation, emotional self-expression. They are very helpful in the process of teaching singing to novice vocalists. Loss of self-control over the work of the nasal apparatus and breathing will cause tension in the vocal cords and affect the sound quality. Only a calm, relaxed mental state will be favorable for singing.

## For citation

Qian Kun (2023) Pedagogicheskie podkhody k formirovaniyu psikhologicheskoi ustoichivosti vokalistov [Pedagogical approaches to the formation of psychological stability of vocalists]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (6A), pp. 328-333. DOI: 10.34670/AR.2023.71.44.041

## Keywords

Vocals, singing art, psychology, mental activity, training.

## References

1. Elagina A.S. (2017) Sostoyanie i razvitiye obrazovatel'noi deyatelnosti shkol iskusstv v sel'skoi mestnosti [State and development of educational activities of art schools in rural areas]. *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie* [Modern teacher education], 2, pp. 10-13.
2. Elagina A.S. (2018) Detskie shkoly iskusstv kak elementy sotsiokul'turnoi sredy sel'skoi mestnosti: regional'nye aspekty [Children's art schools as elements of the socio-cultural environment in rural areas: regional aspects]. *Kul'tura i tsivilizatsiya* [Culture and Civilization], 8 (5B), pp. 315-322.
3. Elagina A.S. (2018) Razvitiye detskikh shkol kak elementa Strategii gosudarstvennoi kul'turnoi politiki na period do 2030 goda: institutsional'no-kul'turologicheskie aspekty [The development of children's schools as part of the Strategy for the state cultural policy for the period until 2030: institutional and culturological aspects]. *Kul'tura i tsivilizatsiya* [Culture and Civilization], 8 (5B), pp. 306-314.
4. Elagina A.S. (2019) Detskie shkoly iskusstv v sisteme dopolnitel'nogo obrazovaniya v sel'skoi mestnosti [Children's art schools in the system of additional education in rural areas] *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 9 (4B), pp. 564-572.
5. Korchagina N.V., Kalmykova M.S. (2017) Problema preodoleniya negativnogo stsenicheskogo volneniya u uchashchikhsya klassa estradnogo vokala detskoj shkoly iskusstv [The problem of overcoming negative stage anxiety among students of the pop vocal class of the children's art school]. *Vestnik kafedry YuNESKO Muzykal'noe iskusstvo i obrazovanie* [Bulletin of the UNESCO Chair Musical Art and Education], 4(20), pp. 72-82.
6. Lanshchikova O.G. (2008) Formirovaniye stsenicheskogo vnimaniya v aktersko-rezhisserskoj podgotovke vokalistov [Formation of stage attention in the acting and directing training of vocalists]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv* [Bulletin of the Moscow State University of Culture and Arts], 2, pp. 218-220.
7. Nazarova E.O., Li Ch. (2019) Ispolnitel'skaya podgotovka vokalista v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh KNR [Performing training of a vocalist in higher educational institutions of the PRC]. In: *Sbornik nauchnykh trudov po materialam XVIII mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii «Nauchnye tendentsii: Filologiya, Kul'turologiya, Iskusstvovedenie»* [Proc. Int. Conf. "Scientific Trends: Philology, Culturology, Art History"]. Saint Petersburg, pp. 22-24.
8. Orchakova L.G., Smirnova Yu.V. (2020) Internet and higher education: prospects, challenges, problems. *Opcion*. T. 36. № S26. pp. 76-93.
9. Zhai V. (2021) Vybor vokal'nogo repertuara v integratsii ispolnitel'skikh umenii i lichnostnykh kachestv

- 
- obuchayushchegosya [The choice of vocal repertoire in the integration of performing skills and personal qualities of the student]. *THEORIA: pedagogika, ekonomika, pravo* [THEORIA: Pedagogy, Economics, Law], 4(5), pp. 63-67.
10. Zhang I. (2020) Psikhologo-pedagogicheskie aspekty podgotovki vokalistov v uchebnykh zavedeniyakh Kitaya [Psychological and pedagogical aspects of training vocalists in educational institutions in China]. In: *Materialy IX Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Iskusstvo i khudozhestvennoe obrazovanie v kontekste mezhkul'turnogo vzaimodeistviya»* [Proc. Int. Conf. "Art and Art Education in the Context of Intercultural Interaction"]. Kazan': Kazan University, pp. 207-212.