



В.В. Полякович

Н.О. Подпоринова

Полякович Виталина Витальевна, студентка 2 курса группы ЭДП/бак-24 факультета телерадиовещания и театрального искусства Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: vitalinapolyak2006@gmail.com.

Подпоринова Надежда Олеговна, доцент кафедры эстрадно-джазового пения Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: n.podporinova@mail.ru.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕЛЕСНЫЕ ЗАЖИМЫ В ЭСТРАДНОМ ВОКАЛЕ: ДИАГНОСТИКА И МЕТОДЫ СНЯТИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

В статье рассматриваются психологические и телесные зажимы как системная проблема эстрадного вокала, негативно влияющая на качество звука, диапазон и сценическое поведение исполнителя. Представлены методы диагностики зажимов (визуальные, тактильные, аудиальные, психологические) и систематизированы техники их снятия – от дыхательных упражнений и телесно-ориентированных практик до когнитивных и игровых методов работы со сценическим волнением. Обоснована необходимость комплексного подхода в учебном процессе и показана ключевая роль педагога в создании психологически безопасной среды для профилактики и коррекции зажимов.

Ключевые слова: психологические зажимы, телесные зажимы, эстрадный вокал, диагностика зажимов, методы снятия напряжения, сценическое волнение, вокальная педагогика.

V.V. Polyakovich

N.O. Podporinova

Polyakovich Vitalina Vitalievna, 2nd-year student of the EDP/bak-24 group of the Faculty of Television and Radio Broadcasting and Theatre Arts of the Krasnodar State Institute of Culture (Krasnodar, 40-letiya Pobedy St., 33), e-mail: vitalinapolyak2006@gmail.com.

Podporinova Nadezhda Olegovna, Associate Professor of the Department of Pop and Jazz Singing at the Krasnodar State Institute of Culture (Krasnodar, 40-letiya Pobedy St., 33), e-mail: n.podporinova@mail.ru.

PSYCHOLOGICAL AND BODY TENSIONS IN POP VOCALS: DIAGNOSIS AND RELEASE METHODS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

The article examines psychological and physical tensions as a systemic problem in pop vocals, negatively affecting sound quality, range, and stage behavior of a performer. Diagnostic methods for identifying tensions (visual, tactile, auditory, psychological) are presented, and techniques for releasing them are systematized – from breathing exercises and body-oriented practices to cognitive and playful methods of coping with stage fright. The necessity of an integrated approach in the educational process is substantiated, and the key role of the teacher in creating a psychologically safe environment for the prevention and correction of tensions is demonstrated.

Key words: psychological tension, physical tension, pop vocals, tension diagnostics, relaxation techniques, stage fright, vocal pedagogy.

Проблема зажимов в эстрадном вокале – едва ли не самая недооцененная в современной педагогике. В то время как академическая школа накопила вековой опыт работы с резонированием и дыханием, эстрадное исполнительство, ориентированное на естественность, микрофонную подачу и свободу движения, сталкивается с парадоксом: стремление к самовыражению провоцирует обратную реакцию – тело и психика блокируют звук.

По определению Н.В. Кузнецовой, «вокальные зажимы – это состояние, при котором у исполнителя возникает мышечное напряжение и блокировка голосового аппарата, что мешает полноценному выполнению вокальных задач» [4, с. 12]. Последствия далеко не академические: звук становится плоским, гнусавым или форсированным, сужается диапазон, пропадает полетность, а на сцене вокалист выглядит скованно, теряет контакт с аудиторией. В научной литературе проблема освещена фрагментарно: В.В. Розанов акцентирует физиологические механизмы [6], О.П. Михайлова исследует стрессовый фактор [5], а Т.М. Климова предлагает нейрофизиологические подходы к коррекции [3]. Системного взгляда, объединяющего психологию, физиологию и методику преподавания именно в эстрадном вокале, недостаточно. Цель данной статьи – теоретически обосновать и систематизировать методы диагностики и снятия психологических и телесных зажимов в учебном процессе эстрадного вокалиста. Задачи включают анализ природы зажимов, выявление их причин, описание диагностических подходов (визуального, тактильного, аудиального, психологического) и представление комплекса коррекционных упражнений.

Вокальный зажим – это не просто избыточное мышечное напряжение. Как отмечал К.С. Станиславский, «пока существует физическое напряжение, не может быть речи о правильном, тонком чувствовании» [7, с. 256]. В телесно-ориентированной психотерапии В. Райха аналогичное явление получило название «мышечный панцирь» – хроническое напряжение групп мышц, ответственных за выражение эмоций.

В контексте вокала психологический зажим определяется не просто как волнение, а как устойчивое психоэмоциональное состояние, переходящее в мышечный гипертонус. В.Л. Леви выделял два типа зажимов – психологический и физиологический, подчеркивая, что первый почти всегда запускает второй. Природа страха сцены эволюционна: организм воспринимает выход на публику как угрозу, активируя симпатическую нервную систему. Возникает тахикардия, поверхностное дыхание, спазм гортанных мышц. Эмоциональные блоки – подавленный гнев, стыд за свой голос, страх осуждения – формируют хронический паттерн. «Подавление эмоций, – справедливо замечает автор одной из методик, – не менее существенное препятствие к свободе голоса».

Телесные зажимы – это состояние хронического напряжения мышцы или группы мышц. В голосовом аппарате типичные зоны: шея (грудино-ключично-сосцевидные мышцы), плечевой пояс, диафрагма, нижняя челюсть и корень языка. Зажим челюсти, по наблюдениям педагогов, «сказывается на голосоведении: звук получается напряженный, тусклый, заваленный назад» [8]. Зажатый язык мешает формированию гласных, а напряжение диафрагмы разрушает опору дыхания. Связь двух видов зажимов носит характер порочного круга: «психологический зажим вызывает физический, а тот, в свою очередь, усиливает психологический дискомфорт» [2, с. 78]. В эстрадном вокале эта проблема усугубляется спецификой жанра. В отличие от академического, где корпус статичен, эстрадный певец должен сохранять свободу при работе с микрофоном (что провоцирует фиксацию шеи), двигаться по сцене, танцевать и одновременно контролировать близкий, естественный тембр. Требование «петь, как говорить» часто оборачивается ошибкой: если повседневная речь человека зажата, то и пение будет зажатым. «Голос резонирует во всем теле, – напоминает один из практиков, – и где бы ни возник зажим, это мгновенно отражается на звучании».

Причины возникновения зажимов делятся на три группы:

1. Психологические причины занимают первое место по частоте. Страх

оценки и критики – базовый механизм: ученик боится не столько фальши, сколько того, что о нем подумают. Перфекционизм и завышенные ожидания заставляют форсировать звук на сложных участках вместо того, чтобы довериться технике. Негативный сценический опыт – однажды сорванная нота или осмеяние – создает условный рефлекс: при выходе к микрофону тело автоматически зажимается. Неуверенность в себе подкрепляется сравнением с кумирами. Хронический стресс и эмоциональное выгорание приводят к тому, что «голос садится» не из-за болезни, а из-за постоянного тонуса гортанных мышц. Как писал А. Лоуэн, анализируя методику В. Райха, «пациенты задерживают дыхание и втягивают живот, дабы подавить страх», и эта схема становится хронической.

2. Физиологические причины связаны с неверными двигательными стереотипами. Неправильная постановка дыхания (ключичный тип, подъем плеч на вдохе) – самый частый источник зажима гортани. Форсирование звука, попытка взять высокую ноту криком задействуют внешние мышцы шеи, что ведет к предузелковому состоянию связок. Нарушение осанки – сутулость, пережатая диафрагма – мешает свободной работе дыхательной мускулатуры. Отсутствие разогрева перед пением закрепляет патологический режим фонации.

3. Педагогические причины не менее значимы: ошибки в методике, когда педагог требует «громче» вместо «свободнее», несоответствие репертуара возможностям ученика (завышенный диапазон, плотная тесситура), отсутствие систематической работы над расслаблением. Самое важное – недостаточное внимание к психологическому комфорту: авторитарный стиль, критика без поддержки, игнорирование страхов ученика. Урок вокала, по справедливому замечанию, должен проходить в атмосфере «заведомой ситуации успеха», а не экзаменационного стресса.

Диагностика зажимов требует от педагога развитого сенсорного внимания. Визуальный канал: наблюдение за позой (сгорбленные плечи, втянутая шея, подбородок, прижатый к груди), мимикой (застывшая

«социальная улыбка», поджатые губы), дыхательными движениями (подъем плеч на вдохе – ключичный тип). Характерный признак: «кадык поднимается выше при более высокой тесситуре, чуть ли не прилипает к подбородку» [8]. Тактильная диагностика точнее: пальпация гортани (при зажиме она смещена вверх, мышцы вокруг твердые), проверка подвижности нижней челюсти (открывание рта с рывком или асимметрией), оценка работы диафрагмы (рука педагога на животе ученика определяет, есть ли активный выдох).

Аудиальная диагностика опирается на слуховой анализ: зажатый голос узнается по плоскому, невыразительному тембру, гнусавости, форсированию на пиано, тремоляции (дрожанию звука из-за мышечной асинхронии). Проблемы с интонированием – часто не слуховой дефект, а следствие зажима гортани, меняющего длину связок. Наконец, психологическая диагностика обязательна: беседа о страхах (чего боится ученик – высокой ноты, критики, провала?), наблюдение за поведением (на репетиции поет свободно, на «экзамене» – зажат), анкетирование тревожности по стандартизированным шкалам, обучение самоанализу – ученик должен научиться фиксировать момент, когда «что-то пошло не так» в теле.

Снятие телесных зажимов начинается с дыхания. Базовое упражнение – диафрагмальное дыхание лежа на спине с книгой на животе. Техника «Дыхание через мишень» (из приведенной практики): представить мишень перед губами и направлять выдох в центр, добиваясь ровной, без толчков струи. Дыхательная гимнастика Стрельниковой (активный короткий вдох носом, пассивный выдох) снимает спазм дыхательной мускулатуры. Контроль выдоха через пение на одном звуке с постепенным затиханием учит не «толкать» звук.

Для локальных зажимов челюсти: жевательные движения с открытым ртом, мягкое опускание челюсти вниз с фиксацией пальцами околоушной впадины. Упражнение: «Возьмите себя рукой за подбородок и аккуратно подвигайте нижнюю челюсть влево-вправо, вверх-вниз, вперед-назад» [8].

Для языка: расслабление «блинчиком» на нижней губе, произнесение

таблицы гласных «у-о-а-э-и-ы» с расслабленным языком. Для шеи и плеч: плавные наклоны головы, вращения плечами, упражнение «голова с сопротивлением» (руки сплетены за шеей, откидывать голову назад, преодолевая сопротивление).

Для гортани: искусственная зевота «в голос» – она опускает гортань в физиологическое положение. «Зевота не только снимает голосовой зажим, но и отлично тренирует мышцы гортани» [8]. Другой эффективный прием – смех «по заказу»: он активизирует диафрагму и расслабляет горло.

Из телесно-ориентированных практик полезны элементы метода Александера (осознание неэффективных поструральных привычек), метод Фельденкрайза (медленные осознанные движения для переучивания нервной системы), йога для певцов (асаны на раскрытие грудной клетки).

Правильная вокальная стойка: стопы на ширине плеч, колени мягкие, таз слегка подкручен, позвоночник вытянут, плечи расправлены, голова на прямой линии с позвоночником. Упражнения на баланс (стоя на одной ноге при пении) отключают излишний контроль. Координация движения и пения: ходьба по кругу с пропеванием упражнений, наклоны вперед на высоких нотах (помогает опустить гортань). «В свободном теле – свободный голос, а тело держится, прежде всего, позвоночником» [8].

Психологические подходы к устранению мышечных зажимов у вокалистов опираются на несколько проверенных техник. Прогрессивная релаксация по Джекобсону, основанная на поочередном напряжении и расслаблении крупных мышечных групп, снижает генерализованную тревожность. Аутогенная тренировка использует вербальные формулы самовнушения – например, представление тяжести и тепла в плечевом поясе. Визуализационные техники предлагают образно «выдыхать» напряжение из шеи. Методы заземления (фиксация ощущений в стопах, контроль контакта с опорой) возвращают телесную устойчивость, которая прямо связана с фонационным комфортом.

Когнитивная перестройка направлена на убеждения, провоцирующие

гипертонус. Рефрейминг превращает страх из «опасности» в «вызов». Обсуждение с внутренним критиком помогает уменьшить перфекционизм: выписываются его реплики, а рядом – ответы от лица «союзника». Аффирмации работают только как процессуальные: не «я талантлив», а «я наблюдаю за своим дыханием».

Игровые методы дают быстрый эффект. Этюды на подражание животным, намеренно «роботизированное» пение, смена манер внутри одной фразы снимают зажим через юмор. Импровизация (джазовые скэты, смена ритма) убивают страх ошибки, главную причину мышечной фиксации. Ролевые переключения («ты рок-звезда», «ты один в пустом зале») создают безопасную дистанцию между певцом и его тревогой.

Для снятия волнения подойдет дыхательный «квадрат» (вдох, задержка, выдох, задержка, все движения на 4 счета). Ритуал перед выходом, отработанная последовательность действий – уменьшают неизвестность. Постепенная десенсибилизация: от пения перед зеркалом до открытой репетиции, каждый шаг с гарантией успеха.

Структура урока: разминка (дыхание, тело), затем проработка локальных проблем с зажимами, далее – вокальные упражнения на свободу, и только потом – репертуар. Телесное и психическое идут рука об руку: сначала пальпация гортани, потом визуализация тепла в ней, далее – звук. Подход абсолютно индивидуален, от напоминания «расслабь челюсть» до серьезной психотерапии. Репертуар без заведомо «страшных» нот, изучение текста через проживание образа.

Главное в занятии – это ощущение безопасности. Ни в коем случае не критика, которая может быть воспринята как унижительная, акцент делается на каждом успехе, ученику дается право на ошибку. Преподаватель учит ученика самонаблюдению (например, если тебе тяжело, можешь проверить, расслаблены ли у тебя плечи) и релаксация становится обязательной частью каждого урока, а не факультативной. Мотивация строится на объяснении: освобождение от зажимов – не «довесок» к технике, а условие здоровой

карьеры. Профилактика начинается с первого урока: правильная стойка, диафрагмальное дыхание, запрет на форсированный звук.

Итак, телесные зажимы у эстрадных вокалистов представляют собой системный феномен, где сплав страха, мышечного гипертонуса и неверных педагогических установок образует самоподдерживающийся порочный круг. Комплексная коррекция объединяет визуальную и тактильную диагностику, дыхательные и локальные упражнения, когнитивно-поведенческие техники, телесные практики и междисциплинарное взаимодействие (фониатр, психолог, хореограф). Ключевой фигурой является педагог, выступающий не контролером интонации, а проводником, создающим атмосферу принятия и владеющим арсеналом методов. Практический результат этой работы не только свободное звучание и расширение диапазона, но и сохранение голосового здоровья, снижение хронической тревожности и возвращение той естественной радости пения, с которой ребенок кричит и смеется, еще не зная о зажимах.

Список источников

1. Архипов, А.А. Виртуальная реальность в вокальной практике / А.А. Архипов // Журнал современной педагогики. – 2021. – Т. 12. – № 3. – С. 45–53.
2. Коновалова, С.А. Особенности работы над мышечными зажимами на занятиях вокалом / С.А. Коновалова // Глобальный научный потенциал. – 2021. – № 12(129). – С. 78–81.
3. Климова, Т.М. Нейрофидбек как метод снижения мышечного напряжения у вокалистов / Т.М. Климова // Международный журнал нейрофизиологии. – 2020. – Т. 8. – № 1. – С. 21–28.
4. Кузнецова, Н.В. Вокальные зажимы: диагностика и коррекция / Н.В. Кузнецова. – Москва: Музыкальная книга, 2016. – 160 с.
5. Михайлова, О.П. Стресс и его роль в появлении вокальных

зажимов / О.П. Михайлова // Музыкальная педагогика. – 2020. – Т. 15. – № 2. – С. 55–62.

6. Розанов, В.В. Физиологические основы вокальных зажимов / В.В. Розанов. – Москва: Академия музыки, 2015. – 144 с.

7. Станиславский, К.С. Работа актера над собой / К.С. Станиславский. – Москва: Искусство, 1985. – 479 с.

8. Вокальные зажимы: причины возникновения и способы преодоления // Prodlenka.org: [сайт]. – URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/541969-vokalnye-zazhimyprichiny-vozniknovenija-i-sp> (дата обращения: 02.06.2026).