**УДК 372.87**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЫСТУПЛЕНИЙ ЭСТРАДНЫХ ВОКАЛИСТОВ НА СЦЕНЕ

***Соловьева Алена Романовна****,*

*студентка 2 курса магистратуры,*

*ГАОУ ВО МГПУ,*

*г.Москва, Россия*

*Науч. руководитель – Низамутдинова Светлана Маратовна,*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*заместитель директора по научной работе музыкального*

*искусства института культуры и искусств*

*ГАОУ ВО МГПУ,*

*г.Москва, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические аспекты выступлений эстрадных вокалистов на сцене. Анализируются основные факторы, влияющие на успешность публичного выступления, такие как сценическое волнение, эмоциональная устойчивость, умение взаимодействовать с аудиторией. Описываются физиологические, эмоциональные и когнитивные проявления сценического стресса и их влияние на качество вокального исполнения. Предлагаются практические рекомендации по преодолению страха сцены, включающие систематическую подготовку, работу с дыханием и техниками релаксации, развитие эмоционального интеллекта и навыков коммуникации с публикой. Подчеркивается важность регулярных репетиций, ментальной подготовки и умения адаптироваться к непредвиденным ситуациям на сцене.

Ключевые слова: эстрадный вокал, сценическое волнение, страх сцены, публичное выступление, эмоциональная устойчивость, взаимодействие с аудиторией, дыхание, релаксация, эмоциональный интеллект.

Выступление на сцене является не только демонстрацией вокальных данных, но и сложным психологическим процессом, требующим от исполнителя высокой эмоциональной устойчивости. Для эстрадных вокалистов, чье искусство напрямую связано с публичными выступлениями, психологические аспекты играют ключевую роль в успешности их карьеры. В данной статье рассматриваются основные психологические аспекты выступлений эстрадных вокалистов на сцене, а также предлагаются практические рекомендации для преодоления страха сцены и улучшения взаимодействия с аудиторией.

Психологические аспекты выступлений на сцене включают в себя множество факторов, таких как сценическое волнение, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и взаимодействию с аудиторией. Эстрадный вокал, в отличие от академического, предполагает более тесный контакт с публикой, что требует от исполнителя не только технического мастерства, но и высокого уровня эмоционального интеллекта.

Сценическое волнение — это естественная психофизиологическая реакция организма на стрессовую ситуацию, связанную с публичным выступлением. Оно возникает как ответ на необходимость демонстрации своих навыков перед аудиторией, что требует от исполнителя высокой концентрации, эмоциональной отдачи и технического мастерства. Для эстрадных вокалистов, чье искусство напрямую связано с взаимодействием с публикой, сценическое волнение является неотъемлемой частью их профессиональной деятельности. Однако, если это волнение становится чрезмерным, оно может перерасти в тревогу, страх или даже панику, что негативно сказывается на качестве выступления и общем эмоциональном состоянии исполнителя [1].

С точки зрения психологии, сценическое волнение — это проявление стрессовой реакции организма, которая активизирует симпатическую нервную систему. В ответ на стресс выделяются гормоны, такие как адреналин и кортизол, которые мобилизуют организм для борьбы с потенциальной угрозой. В контексте выступления на сцене эта реакция может быть полезна, так как она повышает концентрацию внимания, обостряет восприятие и усиливает эмоциональную выразительность. Однако если уровень стресса становится слишком высоким, это может привести к негативным последствиям, таким как тремор, учащенное сердцебиение, сухость во рту, потеря контроля над голосом и даже временная амнезия (забывание текста или мелодии).

Сценическое волнение - неотъемлемая часть профессии эстрадного вокалиста. Практически все певцы испытывают его в той или иной степени, независимо от опыта и уровня мастерства. Однако влияние волнения на выступление может быть диаметрально противоположным в зависимости от его интенсивности и способности артиста с ним справляться.

Умеренное волнение, которое часто называют "рабочим", может стать для вокалиста настоящим союзником и помощником на сцене. Такое волнение повышает уровень адреналина в крови, обостряет чувства, активизирует физические и эмоциональные ресурсы организма. Благодаря ему исполнитель находится в тонусе, полностью вовлечен в процесс, "проживает" каждую ноту и слово. Это особенно важно для эстрадных вокалистов, чье искусство во многом построено на эмоциональности, харизме, умении увлечь публику и передать ей свои чувства. Легкое волнение помогает "зажечься" самому и "зажечь" зал, сделать выступление по-настоящему ярким, искренним и запоминающимся.

Кроме того, испытывая волнение, вокалист обычно максимально собран, сконцентрирован, мобилизован. Он четко понимает степень ответственности, ценность каждой минуты на сцене, необходимость выложиться на 100%. Это помогает предельно раскрыть свои возможности, продемонстрировать все, на что способен. Для эстрадных исполнителей, чье искусство нередко связано с импровизацией, умением моментально реагировать на реакцию зала, подстраиваться под его настроение, рабочее волнение становится своеобразным "катализатором" творческого процесса. Оно обостряет интуицию, стимулирует воображение и способность генерировать новые идеи, помогает создавать уникальные, неповторимые номера "здесь и сейчас".

Однако обратная сторона сценического волнения - его потенциальная деструктивность в случае чрезмерной интенсивности. Переходя определенную грань, естественное рабочее волнение превращается в стресс, панику, невротический страх. Избыточное волнение такого типа способно полностью парализовать вокалиста, лишить его возможности адекватно мыслить и действовать.

Сценическое волнение может проявляться на разных уровнях: физиологическом, эмоциональном и когнитивном.

**Физиологические проявления** включают в себя такие симптомы, как учащенное сердцебиение (тахикардия), повышенное потоотделение, тремор, сухость во рту, напряжение мышц (особенно в области шеи, плеч и диафрагмы, что может негативно сказаться на качестве вокала).

**Эмоциональные проявления** сценического волнения могут включать тревогу, которая может перерасти в страх перед выходом на сцену, чувство неуверенности в своих силах, опасение совершить ошибку или быть раскритикованным, эмоциональную подавленность или, наоборот, чрезмерную возбудимость.

**Когнитивные проявления** связаны с мыслительными процессами и могут включать навязчивые мысли о возможной неудаче, трудности с концентрацией внимания, забывание текста или мелодии.

Необходимо акцентировать внимание на том, что для эстрадных вокалистов сценическое волнение имеет особое значение, так как их искусство предполагает не только техническое мастерство, но и высокий уровень эмоциональной выразительности. Эстрадный вокал часто связан с импровизацией, взаимодействием с аудиторией и необходимостью передать определенное настроение через музыку. В таких условиях чрезмерное волнение может привести к следующим проблемам:

1. **Нарушение дыхания.** Одной из ключевых техник вокала является правильное дыхание, которое обеспечивает устойчивость и красоту звука. Однако под воздействием стресса дыхание становится поверхностным и прерывистым, что негативно сказывается на качестве исполнения.
2. **Потеря контроля над голосом.** Чрезмерное напряжение мышц, вызванное волнением, может привести к зажимам в горле, что делает голос менее гибким и выразительным. Это особенно критично для эстрадных вокалистов, чье исполнение часто требует широкого диапазона эмоций и динамики.
3. **Снижение эмоциональной выразительности.** Волнение может «заблокировать» эмоции исполнителя, сделав его выступление менее искренним и выразительным. Для эстрадного вокала, где эмоциональная связь с аудиторией играет ключевую роль, это может стать серьезной проблемой.
4. **Нарушение взаимодействия с аудиторией.** Эстрадные вокалисты часто взаимодействуют с публикой, используя жесты, мимику и импровизацию. Однако под воздействием стресса исполнитель может стать скованным, что снижает уровень взаимодействия с аудиторией.

Одним из наиболее эффективных методов преодоления страха сцены является **систематическая подготовка и репетиции**. Чем больше исполнитель уверен в своих силах, тем меньше он подвержен волнению. Уверенность в себе — это результат тщательной работы над материалом, глубокого понимания своей роли и многократного повторения выступления в условиях, приближенных к реальным.

Регулярные репетиции позволяют исполнителю не только отточить технические аспекты выступления, но и привыкнуть к ощущению нахождения на сцене. Чем чаще вокалист репетирует в условиях, имитирующих реальное выступление (например, перед небольшой аудиторией или с использованием сценического оборудования), тем меньше он будет испытывать стресс во время настоящего выступления. Репетиции помогают «проиграть» возможные сценарии, включая ошибки, и научиться быстро адаптироваться к непредвиденным ситуациям.

Систематическая подготовка включает в себя не только запоминание текста и мелодии, но и работу над дыханием, дикцией, артикуляцией и другими техническими элементами вокала. Когда исполнитель уверен в своих технических навыках, он меньше отвлекается на возможные ошибки и может сосредоточиться на эмоциональной стороне выступления [2].

Помимо физической подготовки, важна и ментальная. Исполнитель должен научиться «проживать» выступление в своем воображении, представляя себе успешное исполнение и положительную реакцию аудитории. Это помогает снизить уровень тревожности и повысить уверенность в своих силах.

Важным аспектом подготовки к выступлению является **работа с дыханием и техниками релаксации**, которые помогают снизить уровень стресса перед выходом на сцену. Так, дыхание как основа вокала не только значительно улучшает качество звука, но также и помогает справиться с волнением. Особо следует акцентировать внимание на значение диафрагмального дыхания (техника, при которой воздух поступает в легкие за счет работы диафрагмы, а не грудной клетки). Специфика данной техники позволяет исполнителю контролировать поток воздуха, что особенно важно для эстрадных вокалистов, чье исполнение часто требует длительных фраз и мощного звучания, а также помогает минимизировать степень стресса в силу активации парасимпатической нервной системы, отвечающей за расслабление. Кроме диафрагмального дыхания, перед выходом на сцену можно выполнить несколько дыхательных упражнений, таких как глубокие вдохи и медленные выдохи. Это помогает успокоить нервную систему и подготовить организм к выступлению.

Перед выступлением также рекомендуется использовать техники релаксации, такие как прогрессивная мышечная релаксация или медитация, которые помогают не только снять физическое напряжение, уменьшить уровень тревожности и улучшить концентрацию. Так, прогрессивная мышечная релаксация предполагает последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц, что помогает снять зажимы и улучшить общее состояние организма.

Особое внимание следует отметить позитивное влияние техники «якорения» как одной из действенных психологических методик, помогающих артистам быстро входить в оптимальное для выступления состояние. Якорь - это стимул (действие, мысль, образ, ощущение), который ассоциируется с желаемым состоянием и позволяет быстро его вызывать. По сути, это своеобразный спусковой крючок для нужной эмоции или настроя.

Техника якорения в психологической подготовке эстрадных вокалистов основана на теории оперантного обусловливания и принципах нейролингвистического программирования (НЛП). Суть ее заключается в выработке условного рефлекса - прочной ассоциативной связи между определенным стимулом (якорем) и желаемым психоэмоциональным состоянием.

Якорем может выступать любой сенсорный сигнал - зрительный образ, звук, тактильное ощущение, запах, вкус или их комбинация. Для вокалистов наиболее релевантны кинестетические (прикосновение, жест, мышечное движение), аудиальные (фраза, интонация, мелодия) и визуальные (картинка, цвет, символ) якоря.

Процедура постановки якоря включает следующие этапы [4]:

1. Определение целевого состояния. Это должно быть конкретное, интенсивное, соответствующее контексту выступления состояние - уверенность, вдохновение, драйв, умиротворение и т.д.
2. Актуализация состояния. С помощью техник погружения, визуализации, соматических практик нужно максимально полно погрузиться в выбранное состояние, почувствовать его всеми сенсорными модальностями.
3. Калибровка состояния. Определяются конкретные субмодальности переживания - цвет, яркость и динамика внутренних образов, громкость и тембр внутреннего голоса, локализация и интенсивность телесных ощущений. Чем более выпукло и детально, тем надежнее якорь.
4. Привязка якоря. В пике интенсивности переживания применяется заранее заготовленный стимул-якорь. Он должен быть уникальным, четким, кратким, легко воспроизводимым. Для усиления эффекта процедура повторяется несколько раз.
5. Проверка и подстройка. Тестируется срабатывание якоря вне контекста. При необходимости вносятся коррективы - усиливается интенсивность состояния, уточняются субмодальности, корректируется якорный стимул.

Таким образом, систематическая подготовка, работа с дыханием и техниками релаксации (в том числе, и использование техники якорения), умение взаимодействовать с аудиторией являются ключевыми аспектами успешного выступления эстрадных вокалистов. Уверенность в своих силах, умение управлять своими эмоциями и чувствовать настроение зала позволяют исполнителю не только преодолеть страх сцены, но и сделать свое выступление ярким, эмоционально насыщенным и запоминающимся. Эти навыки требуют постоянной работы и развития, но их освоение открывает новые горизонты для творчества и профессионального ро

Список литературы

1. Альжанова Г. Т., Бурлак О. А. Проблема сценического волнения и пути его преодоления // Инновационная наука. – 2016. – №12-3. – С. 124 – 127.
2. Гаврилова Е. Н. Психологический аспект подготовки музыканта к концертному выступлению // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – №37. – С. 65-70
3. Немыкина И.Н, Сарпина И.В. Эстрадная стрессоустойчивость как профессионально-значимое качество вокалиста // Педагогика и психология образования. – 2013. – №2. – С.92-97.
4. Петренко А. И. Якорение как одна из техник эффективной коммуникации // Педагогическое искусство. – 2019. – №1. – С.79 - 85

**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF VARIETY VOCALISTS' PERFORMANCES ON STAGE**

*Solov'eva Alena Romanovna,*

*studentka 2 kursa magistratury,*

*GAOU VO MGPU,*

*g.Moskva, Rossiya*

*Nauch. rukovoditel' – Nizamutdinova Svetlana Maratovna,*

*kandidat pedagogicheskikh nauk, docent,*

*zamestitel' direktora po nauchnoj rabote muzykal'nogo*

*iskusstva instituta kul'tury i iskusstv*

*GAOU VO MGPU,*

*g.Moskva, Rossiya*

Abstract. This article examines the psychological aspects of pop vocalists’ performances on stage. The main factors influencing the success of public speaking, such as stage anxiety, emotional stability, and the ability to interact with the audience, are analyzed. The physiological, emotional and cognitive manifestations of stage stress and their impact on the quality of vocal performance are described. Practical recommendations for overcoming stage fright are offered, including systematic preparation, working with breathing and relaxation techniques, developing emotional intelligence and communication skills with the public. The importance of regular rehearsals, mental preparation and the ability to adapt to unexpected situations on stage are emphasized.

Key words: pop vocals, stage anxiety, stage fright, public speaking, emotional stability, interaction with the audience, breathing, relaxation, emotional intelligence.

Literature

1. Al'zhanova G. T., Burlak O. A. Problema stsenicheskogo volneniya i puti yego preodoleniya // Innovatsionnaya nauka. – 2016. – №12-3. – S. 124 – 127.
2. Gavrilova Ye. N. Psikhologicheskiy aspekt podgotovki muzykanta k kontsertnomu vystupleniyu // Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii. – 2015. – №37. – S. 65-70
3. Nemykina I.N., Sarpina I.V. Variety resistance to stress as a professionally significant quality of a vocalist // Pedagogy and psychology of education. – 2013. – No. 2. – P.92-97.
4. Petrenko A. I. Yakoreniye kak odna iz tekhnik effektivnoy kommunikatsii // Pedagogicheskoye iskusstvo. – 2019. – №1. – S.79 - 85