

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт  
Факультет искусств

Кафедра музыкально-инструментальной подготовки

**ПРЕОДОЛЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ  
ГОЛОСОВЫХ «ЗАЖИМОВ» В ПРОЦЕССЕ ЭСТРАДНО-  
ДЖАЗОВОГО ПЕНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студентки 4 курса 402 группы  
направления 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады  
(профиль «Эстрадно-джазовое пение»)

**АЙТКАЛИЕВОЙ ЭЛЬМИРЫ ЗАКАРЬЕВНЫ**

Научный руководитель  
доцент, канд. пед. наук

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

И. А. Королева

Зав. кафедрой  
доцент, канд. пед. наук

\_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

И. А. Королева

Саратов 2026

## Введение

Вокальное искусство – это очень сложное и трудное направление исполнительской деятельности, требующее от вокалиста не только умение попадать в ноты, но и тщательной, технической подготовки, постоянной работы над собой, психологической и моральной устойчивости. Особенно это касается эстрадно-джазовых исполнителей.

В современной музыкальной индустрии, для эстрадно-джазовых исполнителей, существуют свои строгие критерии. Для них сцена диктует свои правила. Для артиста важно не только правильно петь по нотам и знать вокальную теорию, но и владеть своим голосом – показывать свободу интонирования, уметь его контролировать, укрощать, когда надо или наоборот придать ему краску. Однако при совершенствовании своего вокала и оттачивании новых техник, вокалист может столкнуться с проблемой, как голосовой «зажим».

У вокалистов, особенно начинающих, нередко возникает зажатость голоса и невозможность петь свободно и в полную силу. Это связано с чрезмерным напряжением внешних мышц шеи. Хотя в отдельных случаях они выполняют полезную функцию, в самом процессе образования звука эти мышцы не участвуют и, напротив, только затрудняют его. При их напряжении становится значительно сложнее контролировать голос, из-за чего заметно ухудшается качество звучания. Подобное состояние связано с голосовыми зажимами – одной из наиболее серьёзных трудностей в овладении вокальным мастерством.

Причины нарушений голосообразования могут быть разными: перенапряжение, нагрузка, превышающая физиологические возможности организма, несоблюдение основных правил гигиены голоса и другие факторы. Нередко ученики, увлечённые пением, стараются подражать известным эстрадным исполнителям, что приводит к искажению естественного звучания собственного голоса.

Голосовой зажим – это неестественное напряжение мышц, гортани, корня

языка, нижней челюсти, шейного отдела, плечевого пояса и всего тела в целом, при процессе звукоизвлечения. Вокалист испытывает психологическое сопротивление между: телом, голосом и головой.

В эстрадно-джазовом вокале, где главную роль играет естественное звучание, гибкость голоса и импровизационная свобода, голосовой «зажим» может стать серьезной проблемой и преградой для свободного пения. Такой барьер приводит к искажению голоса, нечистому интонированию, нарушает дыхательные функции, ограничивает диапазон, а самое главное делает пение стесненным и невыразительным.

Игнорирование этой проблемы может привести к более серьезным последствиям, начиная от узлов на голосовых связках, заканчивая потерей голоса. Не стоит пускать этот вопрос на самотек. Одной из важнейших задач вокалиста является техническая проработка этой проблемы, поиск различных упражнений и методик – это поможет не усугубить процесс и устранить психологические и физиологические зажимы.

Проблема голосовых зажимов является одной из наиболее значимых в теории и практике вокального обучения. Физиологические зажимы проявляются в избыточном мышечном напряжении дыхательного аппарата, гортани, артикуляционного аппарата, шейно-плечевой зоны, что нарушает естественную координацию певческого процесса. Психологические зажимы, в свою очередь, связаны со страхом сцены, неуверенностью в себе, внутренним эмоциональным напряжением, боязнью ошибки и повышенным самоконтролем, которые затрудняют свободное самовыражение исполнителя. Особую сложность представляет то, что физиологические и психологические зажимы взаимосвязаны: психоэмоциональное напряжение нередко провоцирует мышечную скованность, а телесный дискомфорт усиливает внутреннюю неуверенность.

*Степень научной разработанности темы.* Вопросы постановки певческого голоса, координации дыхания и фонации, резонансной организации звучания, а также предупреждения мышечных перенапряжений рассматривались в

работах Д. Е. Огороднова, Л. Б. Дмитриева, В. П. Морозова, Р. Юссона, И. К. Назаренко и других авторов.

**Цель** исследования: изучение проблемы преодоления физиологических и психологических голосовых зажимов в процессе эстрадно-джазового пения.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи.

1. Рассмотреть эстрадно-джазовое пение как область исполнительского искусства.

2. Изучить особенности голосовых «зажимов» в вокальном искусстве: причины, виды, последствия.

3. Предложить комплекс упражнений для голосового аппарата.

4. Предложить комплекс упражнений для работы с телом.

В работе используются методы теоретического анализа научной и методической литературы, обобщения.

Структура выпускной квалификационной работы обусловлена логикой исследования и включает введение, теоретическую главу, практическую главу, заключение и список использованных источников.

# **1 Теоретические основы проблемы появления голосовых «зажимов» в вокальном исполнительстве**

## **1.1 Эстрадно-джазовое пение как область исполнительского искусства**

Эстрадно-джазовое пение – это вид вокального искусства, сочетающий элементы эстрады и джаза. Оно нацелено на зрелищность, сценичность и выразительность, требует от исполнителя не только вокальных навыков, но и артистической подготовки, включая основы актёрского мастерства и хореографию.

Слово «джаз» появилось в американском сленге в 1912–1913 годах, обозначая энергию, драйв, легкость. К 1915–1916 годам в Чикаго, а позже в Новом Орлеане, этим словом начали называть новую музыкальную форму.

Истоки эстрадно-джазового вокала находятся в афроамериканской музыкальной культуре конца XIX – начала XX веков: афроамериканский фольклор (трудовые песни, полевые крики), спиричуэлс (полифония, коллективное исполнение), блюз (блюзовые ноты, разговорная манера пения) и регтайм (синкопированный ритм, четкая структура). Эти истоки заложили основы ритмического языка, легкой импровизации и свободной эмоциональности.

Характерные черты джаза: свинг (ритмический рисунок с акцентом на слабые доли), импровизация (спонтанное музицирование «здесь и сейчас») и модуляция (смена тональности).

В начале XX века в Новом Орлеане зарождается традиционный джаз. Этот город стал «колыбелью» джаза благодаря культурному смешению африканских, европейских и карибских традиций, доступности инструментов, импровизации, ансамблевому исполнению и влиянию маршевых духовых оркестров.

Джазовый вокал выделился в отдельное направление с появлением скэта (имитация голосом инструментов) и ритмического смещения акцентов. В джазе вокалисты обрели творческую свободу: исполнитель становится соавтором, со-

здающим уникальный звук.

В советское время жанр эволюционировал от массовой любительской музыки к системе государственного образования. К концу XX века появилась потребность в профессиональных отделениях. Музыканты стали опираться на академическую школу (дыхание, опора звука) и джазовую импровизацию (ритмическая свобода, гибкий артикуляционный аппарат).

Джазовый вокал – широкая область, где важна индивидуальность. По мнению В. Конен, эстрадно-джазовый стиль оформился в 1920-е годы в результате синтеза регтайма, блюза и музыки «джаз-банд». Джаз строится на специфических художественных средствах с собственными ритмическими, ладовыми и инструментальными характеристиками.

Возникнув из афроамериканского фольклора, джаз вобрал европейские традиции. Новое звучание достигается сочетанием африканской мелодекламации, смещения акцентов, стиля «шаут», коллективной импровизации. Для джазового вокалиста особое значение имеет гармоническая схема («квадрат»), задающая границы импровизации.

Джаз быстро стал профессиональным искусством. За короткий период сформировалось множество стилевых направлений. Джаз – это не только музыка, но и особый тип мышления, визуальный образ, стиль поведения. Став массовым явлением, он породил субкультуры с собственными ценностями.

В джазовом вокале голоса различают по диапазону, но признание получают исполнители с самыми разными данными. Сила голоса не принципиальна из-за использования микрофона. Контрастность звучания в разных регистрах – дополнительная выразительная краска. Частая смена способов звукообразования – одна из главных трудностей джазовой манеры.

Для джазового пения необходимы тонкое чувство ритма, гармонический слух, свобода владения голосом. Эстрадно-джазовый вокал сближается с инструментальной импровизацией.

Важнейший компонент мастерства – дикция. В пении важно выравнять

гласные по силе и тембру. Скэт требует серьезной подготовки и невозможен без развитого слуха, ритмической свободы и музыкальной памяти.

Специфика джазового вокала определяется особыми способами интонирования, ритмической основой, джазовой гармонией, атакой звука, фразировкой и импровизацией. Жанры из афроамериканского фольклора обогатили исполнительство блюзовым ладом, глиссандо, «грязными» тонами, growl, субтоном.

Тембр в эстрадно-джазовом вокале – главный носитель индивидуальности. Эстрадно-джазовый вокал предъявляет особые требования к технической мобильности, владению регистрами, микрофонному пению. Специфика раскрывается через совокупность интонационных, ритмических, тембровых, артикуляционных и импровизационных характеристик.

## **1.2 Голосовые «зажимы» в вокальном искусстве: причины, виды, последствия**

Голосовой зажим — устойчивое нарушение (мышечное, дыхательное, артикуляционное, психологическое), мешающее естественному звукообразованию. Проблема носит междисциплинарный характер, так как возникает на стыке физиологии, психологии и педагогики.

Естественное пение требует координации дыхания, гортани, резонаторов и артикуляции. Избыточное напряжение в одной системе нарушает работу всех остальных. Основа качественного пения — мышечная свобода как правильная организация работы аппарата, а не полное расслабление.

### **Причины зажимов:**

1. **Психоэмоциональные:** страх сцены, тревожность, боязнь ошибки.
2. **Педагогические:** неверные навыки дыхания, форсирование звука, игнорирование индивидуальных особенностей.
3. **Телесные:** нарушения осанки, мышечные блоки, слабость дыхательной мускулатуры, переутомление.

4. **Артикуляционные:** чрезмерная активность или зажатость губ, языка, челюсти.
5. **Стилистические:** неграмотное использование плотного звучания или драматической выразительности, переходящее в форсирование.

#### **Виды зажимов (условное деление):**

- **Дыхательные:** нарушение координации вдоха-выдоха, поверхностное дыхание, отсутствие опоры. Голос теряет устойчивость.
- **Гортанные:** сдавленность в горле, жесткая атака, быстрое утомление. Один из самых опасных видов.
- **Артикуляционные:** напряжение языка, челюсти, губ. Искажает тембр и дикцию.
- **Резонаторные:** звук «в горле», невозможность добиться полетности без нажима.
- **Психологические:** первопричина многих зажимов, ведущая к потере самоконтроля и скованности.

#### **Последствия:**

- **Художественные:** потеря ровности, свободы, тембра, полетности; трудности с интонацией и нюансировкой.
- **Технические:** невозможность расширять диапазон и развивать подвижность голоса.
- **Педагогические:** закрепление зажимов как привычки, требующее значительных усилий для исправления.
- **Медицинские:** риск хронической усталости голоса, фонастении, нарушении смыкания связок.
- **Психологические:** неуверенность, страх сцены, снижение мотивации.

## **2 Пути преодоления голосовых «зажимов»**

### **2.1 Комплекс упражнений для голосового аппарата**

Вокальные зажимы — распространенная проблема, ограничивающая технические и художественные возможности исполнителя. Их причины — как физиологические, так и психологические (тревожность, страх). Работа с зажимами требует комплексного подхода, включающего дыхательные и телесно-ориентированные практики, психологическую подготовку, современные технологии и занятия с педагогом.

#### **Основные способы снятия мышечного напряжения:**

- Дыхательные методики — диафрагмальное дыхание, повышающее устойчивость голосового аппарата.
- Психоэмоциональная подготовка — консультации, визуализация, настройка перед выступлением.
- Расслабляющие упражнения — массаж лица и шеи, вибрационные техники.

#### **Практические приемы:**

- Вибрационные упражнения — звуки «mmm», «nnn» для снятия зажимов гортани.
- Моргание и массаж лица и шеи — улучшение кровообращения и расслабление.
- «Зевок» — для раскрытия гортани.
- Вибрация губ и языка («бр-р-р», «р-р-р») — снижение напряжения артикуляционного аппарата.
- Протяжные звуки и напевание с закрытым ртом — развитие опоры и резонанса.
- Расслабление челюсти и проговаривание текста с преувеличенной артикуляцией — снятие речевых зажимов.

#### **Правила выполнения:**

1. Регулярность (15–25 минут ежедневно).

2. Постепенность увеличения нагрузки.
3. Качество выполнения (медленный темп, осознанность).
4. Чередование напряжения и расслабления.
5. Сочетание с правильным режимом дня и физической активностью.

Роль педагога: помощь в выявлении неосознаваемых зажимов, коррекция ошибок, создание поддерживающей атмосферы, снижающей страх ошибки.

Условия профилактики зажимов: разминка перед занятиями, контроль физического состояния (сон, стресс), избегание форсирования звука.

## **2.2 Работа с телом**

Состояние сознания напрямую влияет на телесную и голосовую реализацию. Внутренне собранный человек легче управляет дыханием, движениями и голосом.

Полезная мобилизация — состояние подъема и готовности, отличающееся от тревоги и страха. Исполнителю важно научиться входить в управляемую мобилизованность через тренировку внимания, саморегуляцию и формирование профессиональных навыков.

Мышечные зажимы могут возникать в шее, плечах, лице, языке, челюсти, диафрагме, конечностях. Они нарушают качество голоса и движения. Навык распознавания и устранения зажимов должен формироваться с первых этапов обучения.

Осанка — важнейший показатель здоровья, влияющий на работу дыхательной и опорно-двигательной систем. Формирование правильной осанки требует систематической работы над мышечным корсетом, состоянием стопы и навыками снятия напряжения.

## Заключение

Голосовые зажимы в вокальном искусстве представляют собой одну из центральных проблем вокальной педагогики и исполнительской практики. Их причины лежат в сфере психоэмоционального состояния, телесной организации, неправильных педагогических установок и нарушений координации голосового аппарата. Основными видами зажимов являются дыхательные, гортанные, артикуляционные, резонаторные и психологические, при этом в реальном исполнительском процессе они тесно переплетаются. Последствия зажимов проявляются в ухудшении качества звучания, ограничении технического роста, снижении художественной выразительности, формировании устойчивых ошибочных навыков и риске функциональных расстройств голоса. Следовательно, исследование данной проблемы имеет не только теоретическое, но и важнейшее практическое значение для системы вокального образования.

Эффективное устранение вокальных зажимов возможно только при комплексном подходе, который объединяет психологические, физиологические и технологические методы. Именно такое сочетание обеспечивает устойчивый результат и способствует развитию профессионального мастерства.

Правильная осанка, крепкие и функционально развитые стопы, свободное дыхание, отсутствие мышечных зажимов и умение управлять своим психическим состоянием – это важные условия здоровья, работоспособности и профессионального успеха. Все перечисленные качества поддаются развитию при условии систематических занятий и сознательного отношения к собственному телу.

Комплекс упражнений для осанки помогает укрепить мышцы спины, плечевого пояса и туловища, сформировать красивую и устойчивую позу, улучшить координацию движений. Упражнения для стопы предупреждают утомление ног, способствуют укреплению сводов и положительно влияют на весь опорно-двигательный аппарат. Приемы расслабления и аутогенной тренировки снимают мышечное и нервное напряжение, помогают восстановить

внутреннее равновесие, повысить самообладание и развить способность к целенаправленной мобилизации сил.

Особенно значима такая работа для людей творческих и ответственных профессий, которым необходимы не только физическая выносливость, но и высокая степень психической устойчивости. Умение владеть собой, своим телом, дыханием и вниманием является неотъемлемой частью профессионального мастерства.

Следовательно, систематическое выполнение описанных упражнений можно рассматривать как эффективное средство оздоровления, профилактики утомления, совершенствования двигательной культуры и повышения качества профессиональной деятельности. Постоянная работа над собой, внимательное отношение к телесным и психическим процессам, разумная организация тренировок и отдыха создают надежную основу для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в любой сфере деятельности.

Таким образом, преодоление вокальных зажимов представляет собой не только техническую задачу, но и важный этап личностного и творческого развития вокалиста. Освобождение голоса связано с достижением внутренней свободы, уверенности и способности к полноценному самовыражению в процессе исполнения.