

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

**МУЗИЧНА ТА ХОРЕОГРАФІЧНА ОСВІТА
В КОНТЕКСТІ КУЛЬТУРНОГО
РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА**

**Матеріали і тези X Міжнародної конференції
молодих учених та студентів
(18-19 жовтня 2024 р.)**

2 том

ОДЕСА 2024

УДК: 37+78+792.8+008-021.1

Музична та хореографічна освіта в контексті культурного розвитку суспільства. Матеріали і тези X Міжнародної конференції молодих учених та студентів (Одеса 18-19 жовтня 2024 р.). — Т.2. — Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2024. — 133 с.

Рекомендовано до друку вченою Факультету музичної та хореографічної освіти ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Протокол № 4 від 18.11. 2024 р.

Рецензенти:

Мартинюк Тетяна Володимирівна, доктор мистецтвознавства, професор, завідувач кафедри-професор кафедри мистецьких дисциплін і методик навчання Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

Демидова Віола Григорівна, кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри сольного співу Одеської національної музичної академії імені Антоніни Нежданової.

Матеріали і тези друкуються в авторській редакції

Технічний редактор

Г.О. Реброва

©Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського, 2024

*світові технології, авторські ідеї, традиції і новаторство», (сс. 176-182).
Одеса.*

Чень Ханлей. (2024). Формування музично-естетичної культури учнів мистецьких шкіл в процесі вокально-хорової підготовки. (Кваліф. роб. магістр.), ПНПУ імені К. Д. Ушинського. Одеса.

Бянь НАНЬНАНЬ

здобувач третього (освітньо-наукового) рівню вищої освіти
ДЗ «Південноукраїнський Національний педагогічний
університет імені к. Д. Ушинського»

浅析如何消除舞台歌唱中的紧张心理

摘要: 舞台歌唱不仅是内心情感的表达,技巧的表现,更重要的是在舞台上如何自如的演唱,做到演唱水平的真实发挥。本文主要分析演唱者在舞台上的紧张心理和演唱中应当注意的问题及消除紧张的办法。

关键词: 歌唱、紧张、情绪、心理、声乐表演自我调节的方法和手段

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВОКАЛЬНО-ВИКОНАВСЬКОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ КОНЦЕРТНОГО ВИСТУПУ

Анотація. Охарактеризовано сценічний спів, який є не тільки вираженням внутрішніх емоцій за допомогою виконавських навичок, але й здатністю вільно співати в концертних умовах на високому рівні вокально-виконавської саморегуляції. Із позицій психології висвітлено причини нервозності співака на сцені. Запропоновано методи і засоби усунення напруги в екстремальних умовах концертного виступу.

Ключові слова: спів, напруга, емоції, психологія, методи і засоби вокально-виконавської саморегуляції.

歌唱是人类情感高度概括的一种表现形式,通过独特的心理活动,把内心的体验用音乐语言 传达给观众。紧张心理会影响歌唱者真实水平的发挥,所以具备良好的心理素质至关重要。对于这一现象来分析,演唱者怎样在舞台上具有良好的状态和自然的声音。

1 在平常的训练中建立自信

从两个方面来分析。

1.1 演唱者的自我评价

一类学生具备强烈的自信心,且对自己有正确的评价,认真对待在学习和演出中出现的不足之处,对成功充满自信,这类学生成功率较高。另一类人在心理上人为地将自身能力降低至可以达到的程度以下,对高难度的技能望而生畏,又想追求完美。事实上在实践过程中学生通过声乐课的学习已掌握了一

定的歌唱技能或具备了较强的歌唱能力，但由于不正确的自我评价在实际演唱中表现失常，导致学习和演出效果不尽人意，严重挫伤了自信心，并影响了以后的学习和实践。所以，使学生正确地评价自我，注重培养健康良好的心态至关重要。演唱者在演出现场是一次性完成作品，由于这种艺术形式风险性很强，便要求演唱者以健康的心理素质来完成。

1.2 教师对学生的影响

教师在教学中,应按学生的实际情况对学生进行鼓励和心理交流。对不能正确的自我评价和自信心缺乏的学生应及时的进行鼓励,使学生意识到自己处于一种被信任的学习氛围。这种宽松的教学环境有利于学生克服紧张的心理压力。教师对学生的引导是增进学生身心健康的一个重要形成过程,学生会在引导下逐步建立自信。

2 加强在台下的训练

2.1 很少登台的演唱者很容易紧张

通常我们把在舞台演唱中出现紧张的心理现象称为“怯场”，正是由于“怯场”心理影响了正常的情绪。造成紧张心理的原因大致有以下几点。

(1)在学习歌唱的过程中，声音技巧掌握不娴熟，正确的歌唱呼吸还没有很好的建立起来，歌唱的基本功还不到位。

(2)当歌唱的基本状态已初步具备，要在歌曲演唱中加以情感的发挥，借助表演来带动演唱情绪时,但由于没有进行眼、手、身、步、法的表演训练。

(3)在平常的歌唱学习中，只注重声音技巧，忽视对音乐完整性的要求,演唱者对演唱的内容缺乏仔细的分析和研究，根本无法让思维连贯起来，更谈不上全身心投入，这些都是造成演唱中紧张的原因。

针对以上几点，学生自己课下要努力，熟练的掌握技巧，完整的把握作品，熟知歌曲的内涵，对歌曲进行二度创作，并进行表演训练。

2.2 经常登台的演唱者，参加各种比赛的演唱者也会有紧张情绪

(1)因身体不适，但又必须登台演唱的演唱者。由于生理上的原因，担心在演唱中不能正常发挥。

(2)很久没有登台，突然上台演唱，心里又不适应感，对舞台有点陌生，自信心暂时缺乏。

(3)参加重要演出或重大比赛，内心期望值太高，无形中产生紧张感，影响了演唱水平的正常发挥。

这三种导致紧张的原因虽然不会从根本上影响歌曲的发挥，但应当引起重视。

通过对比分析，两者之间的差别在经验的积累，只要多实践，多分析，并在声乐学习过程中注意学习方法，“怯场”现象就会加以克服。

3 在学习中注意分析、体会

3.1 对歌曲进行二度创作

从声乐学习的开始，就要注意培养对音乐语言的分析研究即对演唱曲目进行二度创作。首先出发点是对乐谱进行认真的研读和准确的解释，以此作为表演再创造的依据。从每一个乐句加以分析，揣摩，根据歌曲所要求的情绪来处理渐强、渐弱、渐漫、渐快等，准确的表达歌曲的内容。一切通过理性的意识所获得的东西，只有通过转化成内心的情感，才能通过艺术语言获得自然的流露。

3.2 演唱做到听觉和视觉的和谐统一

声乐演唱是听觉和视觉和谐统一的艺术表现形式。音乐听觉和音乐视觉是通过音乐听觉表象和音乐视觉表象来进行的。听觉表象是实现技巧技能的依据，要先获得美妙的声音，首先须在头脑中建立起一个声音表象，然后，心理意识按照表象对发生器官发出指令。视觉表象是依赖演唱者的视觉经验和生活经验而产生的。它通过眼睛去认知所留下的形象。歌唱者要通过不懈的努力和非常专业化的训练才能做到的。

3.3 对歌曲的分析理解

演唱歌曲前，作好对歌曲的分析理解的工作。分析歌曲首先要了解音乐的艺术特征。（1）连贯性，全曲有一种一气呵成的精神，各个段落关系在一起。（2）其次是“主题”或“动机”，不论什么曲子都有一个主题，忠实而明白地表白出来。（3）然后是音乐的“戏剧性”，这种抽象的性质，予音乐以灵魂。

4 对于紧张的应急办法

4.1 深呼吸法

即演唱者进行自我意识的调控。在演唱前做三四次深呼吸，使腹部肌肉群处于放松状态，以缓解自己的紧张心理。

4.2 暗示法

即进行一种理智调控。当演唱者紧张过度时，一定要先进行意志控制，鼓励自己，在心里对自己说：“你能行！没什么好紧张的”。

4.3 转移法

即转移调控，有意识的把紧张的情绪转移到另外的地方去。音乐前奏开始时，内心跟着伴奏唱，进入音乐中去，想歌曲的内容和要表达的人物、心情、歌词，脑子随着歌词设想歌曲中的情景画面，就像你眼前展现一幕幕真实的场景。

以上是调整演唱者紧张心理的可行性办法。但也是治标行为，最根本的控制方法还是在于平时的内在修养和积累，尤其在上台之前的充分准备。舞台演唱是个人基本功的最好检验，也是对意志行为控制的一种锻炼。

5 结语

任何原因引起的“怯场”都将影响演唱的质量，必须总结教训，及时克服。有句老话：“艺高人胆大，胆大人艺高”，这是治疗“怯场”的良方。平时也要注意培养乐观积极的健康心态，消除杂念，克服自卑、自抑的心理，形成良好的心理。这样，即使出现失误，平和的心态也会助你从容应变。总之，歌手必须更好地运用科学的方法，尊重科学地为歌唱服务，才能在演唱会表演中达到声乐自我调节的最高境界。

参考文献

- [1] 邹长海.声乐艺术心理学[M].北京：人民音乐出版社，2000（8）.
- [2] 金元蒲，满兴远.文艺心理学[M].北京：人民音乐出版社，2003(9).
- [3] 彭佳莉.嗓音的科学训练与保健[M].上海：上海音乐出版社，2004（10）.
- [4] 邹本初.沈湘声乐教学艺术[M].上海：上海音乐出版社，1998.

Ван СІНЬ

здобувач третього (освітньо-наукового) рівню вищої освіти
ДЗ «Південноукраїнський Національний педагогічний
університет імені к. Д. Ушинського»

МУЗИЧНО-СТИЛЬОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ УЧНІВ МИСТЕЦЬКИХ ШКІЛ ЯК ОСНОВА ХУДОЖНЬО-ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сучасна освітня система вимагає вдосконалення та розробки нових методів викладання в школах мистецтв. Особливу важливість сьогодні набувають такі підходи, які не лише передають учням знання, вміння та навички, але й сприяють глибшому усвідомленню навчального матеріалу. Процес сприйняття мистецьких, зокрема музичних, феноменів має свої особливості. Музичні звукові образи відрізняються багатшаровістю, варіативністю та мінливістю, що робить їх усвідомлення складним процесом для учнів шкіл мистецтв. У зв'язку з цим в мистецькій педагогіці виникає потреба в розробці методик, які допоможуть учням досягти комплексного і точного розуміння музичних явищ, особливо через розвиток музично-стильової компетентності.

Формування музично-стильової компетентності учнів шкіл мистецтв має свою неповторну специфіку. Осягнення музичних явищ крізь призму стилістичних особливостей підпорядковується певним загальним принципам, дотримання яких сприяє підвищенню результативності художньо-пізнавальної

ЗМІСТ

Yang HANRI, Inha Khmelevska <i>METHODS OF DIAGNOSING THE FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS IN HIGHER MUSIC EDUCATION</i>	3
Ван ЦЗЯБІНЬ <i>МУЗИЧНО-ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА</i>	5
Чжан ФАН <i>ФОРМУВАННЯ ВОКАЛЬНО-ЕСТРАДНОЇ КУЛЬТУРИ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ЗМІНИ СВІТОВОГО СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНОГО СЕРЕДОВИЩА ТА ГЛОБАЛІЗАЦІЇ</i>	8
Бянь НАНЬНАНЬ <i>МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВОКАЛЬНО-ВИКОНАВСЬКОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ КОНЦЕРТНОГО ВИСТУПУ</i>	11
Ван СІНЬ <i>МУЗИЧНО-СТИЛЬОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ УЧНІВ МИСТЕЦЬКИХ ШКІЛ ЯК ОСНОВА ХУДОЖНЬО-ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ</i>	14
Дай ХУЕЙ, Наталя КЬОН <i>СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «РІЗНОСТИЛЬОВІ ВОКАЛЬНІ НАВИЧКИ»</i>	16
Ден СІЮЄ <i>ПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-СУБ'ЄКТНОЇ ПОЗИЦІЇ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА В ПРОЦЕСІ ВИКОНАВСЬКО-ІНСТРУМЕНТАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	18
Di TIANCHAO <i>PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF THE USE OF PERCUSSION INSTRUMENTS IN MUSICAL EDUCATION</i>	20
Yin CONGCONG <i>TO THE PROBLEM OF THE DEVELOPMENT OF THE PIANIST'S ARTISTIC THINKING AS THE BASIS OF PERFORMING CULTURE</i>	22
Н. КОРНЯК <i>ПРОСВІТНИЦЬКІ ТРАДИЦІЇ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ МУЗИЧНОГО НАВЧАННЯ</i>	26