

**The aim** Summary and justification of theoretical and especially practical aspects of implementing the model of using vocal exercises in the process of vocal and intonation skills of the vocal ensemble participants development is the research purpose and objective.

**Research methodology.** There are many major publications on the subject (O. Apraksina, B. Asafiyev, N. Vetlugina, D. Kabalevsky, M. Leontovich, H. Padalka, A. Rostovsky, V. Shatskaya, B. Yavorsky and others) have been reviewed. However, despite the existence of a number of publications devoted to studying the field of vocal training, there remains a tangible need for works that violate the development of vocal-intonational skills and the introduction of a variety of vocal training techniques in the practice of musical education in a comprehensive school.

**Results.** To develop skills of singers breathing, diction, sound maintaining, proper sound formation vocal exercises should be used. Vocal exercises are used in a certain order and in accordance with the development laws of the singers' skills. To maintain these skills at a certain level, you need to train your vocal apparatus as diverse as possible. Teacher should have efficient and flexible method of using vocal exercises during students' vocal training, know the psychological and pedagogical bases of exercises application, and clearly imagine the purpose of various vocal exercises. Exercise is many times repeated specially organized vocal performance. All three components of exercise: repetition defined organization and commitment to the sound quality improvement are mandatory. Each exercise turns into unnecessary repetition, unless it is specifically organized according to specific intended purpose. Singing exercises should begin with a natural, relaxed, beautiful music in the singer's range, so-called phantom tones.

**Novelty.** Vocal exercise is a prerequisite for the development of vocal and technical skills. Without practicing them (from simple to gradually increasing level of complexity) high technical level cannot be achieved. A model of vocal and intonation skills is based on using vocal exercises that we divided into types, kinds and directions. The main purpose of these exercises is to prepare the vocal apparatus to active work and bring to automatism basic vocal skills.

**The practical significance.** Composing exercises the teacher should be guided by the following principles: make exercises on the basis vocal-choral tasks. It is expedient to be built so that together with the vocal skills the skills of pure intonation, choral skills were produced (singing in unison, tierce, quint, singing of intervals, chords); exercises should deepen vocal and choral skills and complicate the ensemble task; exercises should be feasible; exercises must be performed in a favorable zone for singers with gradual expansion of the range; exercises should be done, if possible without instrument; exercises should be built on the contrast comparison of nuances, methods of sound maintaining, melody movement.

**Key words:** singing, musical art, music education, vocal warm up, vocal exercises, vocal skills, singing manner.

Надійшла до редакції 3.11.2017 р.

УДК 378.096:78:37.091.33(477)

## РОЛЬ ТРЕНІНГІВ ТА МАЙСТЕР-КЛАСІВ У РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ СВОБОДИ СТУДЕНТІВ-СПІВАКІВ

Обух Людмила Василівна, кандидат мистецтвознавства, асистент,  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника», м. Івано-Франківськ,  
[obuchmila@bigmir.net](mailto:obuchmila@bigmir.net)

Спираючись на джерелознавчий матеріал, порушується питання психофізіології виконавства. Оскільки проблема формування навичок самоконтролю є чи не найважливішою в розвитку співочого голосу, то вона криє в собі значний пласт ще досі не вивченого педагогічного досвіду й різноманітних практичних напрацювань. Досліджено самоконтроль із психофізіологічної точки зору. Завдяки проаналізованим тренінгам та майстер-класам пропонуються різноманітні варіанти уможливлення психофізіологічної свободи співака. Пропоновані вправи для звільнення співацького апарату можуть бути використані як доцільні компоненти навчально-виховного процесу студентів у класі постановки голосу, а також у практичній виконавській діяльності.

**Ключові слова:** тренінги, майстер-класи, психофізіологічна свобода, навчальний процес, студенти-співаки.

**Постановка проблеми.** Працюючи у класі постановки голосу кожен педагог усвідомлює, що голос студента являє складне та багатогранне явище. З одного боку, це досконалий, «живий» інструмент, безпосередньо пов'язаний з виконавцем, його думками, почуттями. Тому саме від настрою співака, його психічного стану залежить якість звучання. Тож на заняттях, на думку провідних фахівців, слід застерігати від пасивної, інертної роботи, тому що такий стан негативно впливає на якість звуку і тягне за собою збільшення кількості приспівування для досягнення певних завдань.

З другого боку, як і будь-якому інструменту, співакові притаманно чимало властивостей, ступінь розвитку яких свідчить про його вокальну майстерність. Тому, співацький голос вимагає систематичної, педагогічно грамотної роботи та професійного, дбайливого ставлення. Головна особливість цієї роботи міститься в тому, що керування процесом співу здійснюється виключно за

допомогою якісного оцінювання звучання, а контроль – сформованого слуху. Велику роль у формуванні співацького звуку відіграє емоційне підґрунтя. Студент повинен пам'ятати, що жодного звуку не має бути виконано без певного емоційного навантаження. Кожна дія процесу співу має підпорядковуватися емоційній забарвленості, яка залежить від образного змісту виконуваного твору.

Оскільки спів, насамперед, мусить бути фізіологічно вірним, то голос людини постає як наслідок її фізичного і психічного (духовного) здоров'я. Запорукою успіху співака в сучасному гіперстресовому світі буде вміння звільнити тіло й душу від певних психофізіологічних перевантажень (завдяки певним вправам, тренінгам тощо).

**Останні дослідження та публікації.** Джерелознавчим матеріалом для даної розвідки є методичні рекомендації провідних фахівців сучасного зарубіжжя: англійця Р. Берклі [2, 8], американця С. Рігса [6], а також розвідка Г. Карась про майстер-клас відомого англійського співака українського походження П. Гуньку [5]. Серед сучасних вокально-методичних праць слід виділити дослідження Г. Стасько [9, 10].

Оскільки проблема формування навичок самоконтролю є чи не найважливішою в розвитку співочого голосу, то вона криє в собі значний пласт ще досі не вивченого педагогічного досвіду й різноманітних практичних напрацювань. Тож *мета статті* полягає в дослідженні ролі самоконтролю виконавця з психофізіологічної точки зору.

**Виклад матеріалу дослідження.** Для кожного співака (оскільки береться до уваги унікальність будь-якого індивіда) слід підбирати окремий комплекс спеціальних вправ, шукати відповідні методичні прийоми для виховання психофізіологічної свободи під час співу як і встановлювати індивідуальний співацький режим. Проте, не буде зайвим для підвищення інтонаційного самоконтролю практикувати й загальнодоступні психофізіологічні тренінги, розраховані на вирішення масових суспільних проблем. Зокрема, варто дослухатись порад відомих американських психологів А. Еліса [4] щодо доцільних і недоцільних хвилювань («звичайно, я не хочу, щоб так сталося, але якщо так станеться, то я якось із цим упораюсь»), раціональних і нераціональних, нелогічних думок («якщо сьогодні я спроможусь на більше, то завтра я зможу відповідно...») та Д. Бернса [1] щодо конкретних мрій і планів: відкинути всі надто ідеальні мрії і братися лише за здійснення реальних, доступних задач. Принаймні, це дозволить уникнути розчарувань та пригніченого емоційного стану.

Принципи подібних тренінгів наштовхують на те, що ірраціональне, панічне або ілюзорне мислення є головною причиною емоційних зривів та власних негативних проєкцій майбутнього. Звідси, доцільним слід вважати покрокове здійснення професійних планів, що дозволить співаку поступово нарощувати свій співацький потенціал та уникнути не потрібних стресових ситуацій через власні амбіції, виховуючи так звану «цілеспрямовану професійну терплячість».

Ще однією перепорою на шляху до професійної кар'єри співака можуть стати постійні стресові ситуації [7]. Проте стрес характеризують ще і як захисне явище організму на різке збільшення зовнішнього навантаження. Для нього характерне зростання біоелектричної активності мозку, підвищення частоти серцебиття, зростання притоку крові, розширення судин, збільшення лейкоцитів у крові, тобто низка фізіологічних змін в організмі, що сприяють підвищенню його енергетичних можливостей, успішності виконання складних і небезпечних дій. Тому стрес є не лише захисною реакцією людського організму, але й механізмом, що сприяє успіху її діяльності в умовах певних перешкод, труднощів і небезпек.

Слід розуміти, що стрес позитивно впливає на результати праці лише доти (мобілізує організм), доки не перевищить певного критичного рівня. За межою критичного рівня він може стати причиною багатьох психосоматичних захворювань: психозів, неврозів, захворювань судин мозку, інфаркту міокарда, гіпертонії, шлунково-кишкового тракту, зниження імунітету, онкології. Стрес впливає на статеві функції, генетичний апарат клітин; згубна дія стресу проявляється у зростанні алкоголізму та наркоманії, підвищенню рівня травматизму, збільшенню кількості інвалідів та випадків самогубств.

З точки зору медицини, для профілактики попередження та реабілітації наслідків психоемоційного стресу рекомендується застосовувати вправи, що включають психотерапію, фізичні, водно-повітряні процедури, фізіотерапевтичні процедури, масаж, адекватне харчування, приймання вітамінів та мінеральних речовин, релаксуючу музику, медитацію (молитву), аутогенне тренування тощо [7].

Акцент на поглибленні знань із фізіології та медицини для досягнення продуктивної життєдіяльності, що дотичний постановці голосу, ставить у своїй монографії С. Генік [3]. Оскільки головною причиною більшості людських невдач та проблем зі здоров'ям він вважає



негативну думку й емоцію про себе і свій потенціал, то висловлює наступне: «Тільки ми самі... формуємо ті чи інші події у нашому житті за допомогою наших думок і почуттів. Тому краще взяти себе в руки й заставити мислити лише позитивно, бачити себе таким, яким вам хочеться бути» [3; 52].

Далі лікар висловлює низку порад стосовно того, як тримати своє психічне й фізіологічне здоров'я в постійному тонусі. Подамо деякі з них:

- побоювання невдачі і страх бути смішним, – саме вони ускладнюють просування до успіху та реалізації свого потенціалу;
- здатність помилятися, що є суттєвою частиною життєвого досвіду і якщо уникати помилок, то не можливо навчитися й розвиватися;
- звичка відкладати справи на потім. Саме постійна дія здатна привести до успіху, а це в значній мірі допоможе уникнути турбот, які часто виникають у людей стосовно своїх планів;
- маючи терпіння і наполегливість, людина навіть із невеликими здібностями часто досягає успіху там, де геній без наполегливості був би неспроможним;
- слід звертати увагу на свої знання, навички, вміння, отримувати якомога більше інформації, радитися з іншими і постійно тренуватися. Саме тому головним показником особистого зростання є здатність людини доводити справу до кінця;
- не боятися помилок, адже здатність помилятися є частиною життєвого досвіду;
- слід вірити в себе і ця думка повинна переважати, щоб знаходити вихід із будь-якої критичної ситуації;
- вірити у власний талант та відповідати за свій успіх. Талант, котрий є в кожному, потрібно відкривати самому, активно діючи і шукаючи своє покликання [3; 45–51].

Ефективною у плані вокальної методики є позиція відомого британського співака українського походження П. Гуньки, описана Г. Карась [5]. У 2015 р., на запрошення ректора ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника», проф. І. Цепенди та ініціативи завідувача кафедри академічного й естрадного співу, проф. Г. Карась, маєстро зміг поділитися виконавським досвідом із студентами-вокалістами старших курсів. Він провів майстер-клас, суть якого полягала у «максимальній увазі до слова, художнього образу, звільненні голосового апарату».

Володіння голосом кожного студента щохвилини змінювалося на краще. Безперечно, що основою для досягнення такого ефекту була технічна підготовка студентів, що і відзначив маєстро. Він вважає, що коли співак освоїв правильну техніку, то голос буде у його розпорядженні завжди. Інтелектуальна робота переключає увагу співака із зосередженості на техніці на створення образу. І тут велику увагу співак надає чіткій дикції, фразуванню, акторській грі, сценічній майстерності. Занурення у музику і слово допомагає йому завоювати серця слухачів» [5; 42].

Методи та прийоми П. Гуньки дотичні до педагогічної практики ще одного відомого британця – Р. Берклі. Майстер-класи й поради цього професора вокалу, професіонального тенора та актора – це «ноу-хау» в сучасній вокальній практиці, які ще не настільки популяризувались як парадоксальне дихання за методикою О. Стрельнікової і спів на мовному рівні від американського гуру вокального шоу-бізу С. Рігса (описані Я. Кушкою). Саме його методика перегукується з вищезазначеними тренінгами А. Еліса, Д. Бернса, С. Геніка і спрямована на звільнення психофізіологічних відчуттів вокаліста, розширення його професійних можливостей [8].

Практику «звільнення голосу» за Калабіним-Багруновим пропонує у своїй монографії Г. Стасько [9], де прописані основні секрети спеціаліста-вокаліста А. Калабіна щодо виховання співака, серед яких той, що думка (і уява) керує інтонацією, а інтонація – всім. Це – психологічний «секрет» роботи голосотвірної системи керівництва голосом, уміння співака передавати інтонацією емоційний характер твору, його інформаційне наповнення.

Г. Стасько переконує, що формування вокальних можливостей людини лежить у площині психоемоційної сфери діяльності. Науковець пропонує алгоритмічний підхід до вокального навчання, що дозволяє систематизувати і конкретизувати творчу роботу у вокальному класі (за методикою розвитку голосу Н. Гонтаренко).

Для автогенного настроювання організму можуть бути корисними вправи, що набули алгоритмічної структури для формування відповідного психологічного настрою для виконання конкретних вокально-технічних завдань. Таких вправ п'ять: самоусвідомлення себе як особистості; настроювання і самонавіювання; виховання внутрішньої свободи; голос як засіб вираження самого себе; зняття психічної скрутності і перешкод [9; 123–125].

На переконання Г. Стасько, психологія інтелектуально-творчого підходу до навчання співу передбачає, насамперед, опанування психологічними закономірностями механізмів вокальної діяльності: вокально-моторним слухом, образно-асоціативним мисленням, широкою палітрою художньо-творчої уяви і вокальної пам'яті в процесі формування техніки співу та умінням використовувати психоемоційні сили для розв'язання вокально-виконавських завдань [9; 126].

**Висновки.** Оскільки від настрою співака, його психічного стану залежить якість звучання, то можливість використання у навчальній практиці психофізіологічних теорій лише підсилить професійну підготовку студента.

Психофізіологічне вирішення проблеми інтонаційного самоконтролю можливе завдяки використанню на практиці загальнодоступних психофізіологічних тренінгів Д. Бернса, А. Еліса та С. Геніка. На звільнення психофізіологічних відчуттів вокаліста, розширення його професійних можливостей спрямовані методи й прийоми Р. Берклі та П. Гуньки. Дієву практику «звільнення голосу» за Калабіним-Багруновим пропонує й Г. Стасько, яка переконує, що формування вокальних можливостей людини повністю лежить у площині психоемоційної сфери її діяльності. Тому дослідження й упровадження цікавих методик і практик провідних спеціалістів не лише з вокальної педагогіки, а й психології, фізіології та медицини у навчальний процес, що складе перспективу подальших наукових розвідок, сприятиме розширенню співацького потенціалу, удосконаленню роботи голосового апарату та підвищенню виконавського самоконтролю.

#### Список використаної літератури

1. *Бернс Д.* Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений / Д. Бернс [Пер. с англ. Л. Славина]. – М. : Вече, Персей, АСТ, 1995. – 400 с.
2. *[Б. а.]. Вокальний тренінг британського проф. Р. Берклі* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: jazzinkiev.com/.../vokalnyi-trening-britanskogo-profesora-richarda-berkli. Html
3. *Генік С.* Мистецтво бути здоровим / С. Генік. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2005. – 657 с.
4. *Елліс А.* Психотренінг по методу Альберта Елліса / А. Елліс. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 288 с.
5. *Карась Г.* У полоні мистецької пісні / Г. Карась // Музика. – Ч. 5–6. – Київ, 2016. – С. 39–42.
6. *Кушка Я.* Методика навчання співу : Посібник з основ вокальної майстерності / Я. Кушка. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2010. – 288 с.
7. *Психофізіологія стресу* [Електронний ресурс]. – Режим доступу : megasite.in.ua/62547-psihofiziologiya-stresu.html
8. *Річард Берклі в Києві!* [Електронний ресурс]. – Режим доступу : creation-reality.com.ua/?p=78.
9. *Стасько Г.* Психотехніка співу у вокальній педагогіці / Г. Стасько. – Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2011. – 176 с.
10. *Стасько Г.* Тенденції впровадження креативних методик у практику виховання голосу людини / Г. Стасько // Вокальне мистецтво: Історія. Сучасність. Перспективи : зб. ст. / ред.-упор. Г. Карась. – Івано-Франківськ : Фоліант, 2015. – С. 166–177.

#### Reference

1. *Berns D.* Khoroshee samochuvstviye: Novaya terapiya nastroyeni / Davyd Berns [Per. s anhl. L. Slavyna]. – M. : Veche, Persei, AST, 1995. – 400 s.
2. *[B. a.]. Vokalnyi treninh brytanskoho profesora Richarda Berkli* [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : jazzinkiev.com/.../vokalnyi-trening-britanskogo-profesora-richarda-berkli. Html
3. *Genyk S.* Mystetstvo buty zdorovym / S. Genyk. – Ivano-Frankivsk : Nova Zoria, 2005. – 657 s. 5. [In the grip of the artistic song]
4. *Ellys A.* Psykhotrenynh po metodu Alberta Ellysa / A. Ellys – SPb. : Pyter Kom, 1999. – 288 s.
5. *Karas H.* U poloni mystetskoï pisni / H. Karas // Muzyka. – Ch. 5-6. – K., 2016. – S. 39–42. [Singing psychotechnique in the vocal training].
6. *Kushka Ya.* Metodyka navchannia spivu : Posibnyk z osnov vokalnoi maisternosti / Kushka Ya. – Ternopil : Navchalna knyha-Bohdan, 2010. – 288 s.
7. *Psykhofiziologhiya stresu* [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : megasite.in.ua/62547-psihofiziologiya-stresu.html
8. *Rychard Berkly v Kyeve!* [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : creation-reality.com.ua/?p=78
9. *Stasko H.* Psykhotekhnika spivu u vokalnii pedahohitsi / Halyna Stasko. – Ivano-Frankivsk : PNU im. V. Stefanyka, 2011. – 176 s.
10. *Stasko H.* Tendentsii vprovadzhennia kreatyvnykh metodyk u praktyku vykhovannia holosu liudyny / Halyna Stasko // Vokalne mystetstvo: Istorii. Suchasnist. Perspektyvy : zbirnyk statei / red.-upor. H. Karas. – Ivano-Frankivsk : Foliant, 2015. – S. 166–177.



**THE ROLE OF TRAINING COURSES AND MASTER CLASSES IN THE DEVELOPMENT  
OF STUDENT SINGERS PSYCHOPHYSIOLOGICAL FREEDOM**

**Lyudmila Obukh**, ph.d., assistant professor, Vasyl Stefanyk  
Precarpathian National University,  
Ivano-Frankivsk

In the article, thanks to an interesting source-study material, the important issue of the psychophysiology of performance is violated. Since the problem of self-control skills is perhaps not the most important in the development of the singing voice, it encodes a significant layer of still untaught pedagogical experience and a variety of practical experiences. In particular, self-control from the psycho-physiological point of view was investigated. Thanks to the analyzed trainings and master classes, there are many different options available to enable psychophysiological freedom of the singer. The proposed exercises for the liberation of the singing apparatus can be used as absolutely expedient components of the educational process of students in the class of voice, as well as in practical performing activities.

**Key words:** training courses, master classes, psychophysiological freedom, educational process, student singers.

UDC 378.096:78:37.091.33(477)

**THE ROLE OF TRAINING COURSES AND MASTER CLASSES IN THE DEVELOPMENT  
OF STUDENT SINGERS PSYCHOPHYSIOLOGICAL FREEDOM**

**Obukh Liudmyla**, Ph.D., assistant professor,  
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University,  
Ivano-Frankivsk

**The aim.** While working in the voice class, every educator realizes that, the student's voice is a complex and multifaceted phenomenon. On the one hand, it is a perfect instrument directly related to the performer, his thoughts and feelings. That is why the quality of the sound depends on his mental state. In the leading specialists' view, the work in the classes should not be passive and inert; as such, a state negatively affects the quality of sound and entails an increase in the number of chanting to achieve certain tasks.

**Research methodology.** The methodological recommendations of such leading foreign experts on vocal as British R. Berkeley [2, 8] and American S. Riggs [6] and also the Hanna Karas's investigation on the activity of the famous Ukrainian origin singer Pavlo Gunko [5] are very interesting sources of data. The study should also highlight the monograph and article of the singing teacher Galina Stasko [9; 10]. Since the problem of formation of self-control skills is the most important in the development of the singing voice, we are convinced that it involves a significant layer of still not studied educational experience and preliminary work. In particular, it is interesting to investigate self-control from the psychophysiological point of view.

**Results.** Since singing, first of all, must be physiologically correct, then the voice of a person is the result of his physical and mental (spiritual) health. In the modern stressful world, the key success of the singer will be his ability to free the body and soul from certain psychophysiological overwork (through certain exercises, trainings). The psychophysiological solution to the problem of intonational self-control is possible using Burns's, Ellis's and Genyk's generally accessible trainings in real life. The Berklee's and Gunko's methods and techniques are aimed at releasing the vocalist's feelings, and expanding his professional abilities. Offering the effective method of «voice releasing» according to Kalabin-Bagrun, Stasko is convinced that the formation of person's vocal abilities lies in the field of psychoemotional sphere of his activity.

**Novelty.** Of course, for each singer's body (since the uniqueness of any individual is taken into account) a separate set of special exercises should be selected and appropriate methodological techniques for the accomplishment of psychological and physiological freedom during singing found. The establishing of an individual vocal regimen is also very important. However, to improve the intonational inner monitoring it would be nice to practice public psychophysiological training, designed to solve social problems.

**The practical significance.** Therefore, the research and introduction into the educational process the new interesting methods and practices of leading specialists not only in the field of vocal training, but also in psychology, physiology and medicine will promote the expansion of singing potential, improving the work of the vocal apparatus and increasing the student-singers' performance self-control.

**Key words:** training courses, master classes, psychophysiological freedom, educational process, student singers.

*Надійшла до редакції 12.11.2017 р.*