

9. Курило Н. О. Психофізіологічний та соціально-психологічний портрет сучасного шестирічного учня / Н. О. Курило – Вісник Житомирського державного університету. Випуск 61.
10. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики // Загальна психологія. К.: Каравела, 2007. – С. 13-18.
11. Люблинская А.А. Учителю о психологии младшего школьника. / А.А. Люблинская. – М.: Просвещение, 1977. – 224с.
12. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков – СПб. : Питер, 2003. – 34 с.
13. Педагогика и психология высшей школы : учеб. пособие для студ. и аспирантов вузов / С. И. Самыгин [и др.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 544 с.
14. Тонкова-Ямпольская Р.В. Основы медицинских знаний. 3-е изд. дораб. – М.: Просвещение, 1993 г
15. Федоренко Е.И. Формирование приемов получения выводных знаний / Е. И. Федоренко. – К. : ООО «Международное финансовое агенство», 1998. – 23 с.

**Гринева О.М.**

Педагогический институт  
Киевского университета имени Бориса Гринченко

**Коротинская Е.П.**

Центр дошкольного образования «Школа Будущего Первоклассника»

## **ИДЕИ Ф. ФРЕБЕЛЯ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ ГРУПП КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ ПО АКТИВИЗАЦИИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **Аннотация**

В статье представлены результаты анализа исследований Ф. Фребеля и их дальнейшее развитие в работах современных ученых по проблеме использования индивидуального подхода и дидактических игр с целью активизации мышления детей старшего дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** Ф. Фребель, мышления, логическое мышление, анализ, синтез, классификация, дошкольный возраст, игра, дидактическая игра.

**Grinyova O.M.**

Pedagogical Institute of Borys Grinchenko Kyiv University

**Korotynska H.P.**

Center for Early Childhood Education

«The school of the future first grader»

## **F. FREBEL'S IDEA IN PRESCHOOL CHILDREN'S GROUP OF SHORT-TERM STAY AS THE BASIS FOR ACTIVATION OF THE INTELLECTUAL DEVELOPMENT PRESCHOOL CHILDREN'S**

### **Summary**

This article presents results of the analysis of F. Frebel's research and further developed by modern scientists on the issue of using an individual approach and didactic games in order to enhance of thinking preschool children.

**Keywords:** F. Frebel, thinking, logical thinking, analysis, synthesis, classification, preschool age, game, didactic game.

УДК 387+377.35+78.07+785.6+7.071

## **МЕТОДИКА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВАКІВ ДО КОНЦЕРТНОГО ВИСТУПУ В КЛАСІ КАМЕРНОГО СПІВУ**

**Економова Е.К.**

Одеська національна музична академія імені А.В. Нежданової

Досліджено сутність психотерапевтичних методів в аспекті вокально-педагогічного застосування їх у виконавській діяльності співака. Використання цих методів, на думку автора, сприяє формуванню у співаків здатності до психологічної саморегуляції. Метою впровадження психотерапевтичних методів у практику підготовки співаків є досягнення ними комфортних психологічних станів в обставинах концертного виступу.

**Ключові слова:** психотерапевтичні методи, нейро-лінгвістичне програмування, рефреймінг, тілесно-орієнтований тренінг, вокалотерапія.

**Постановка проблеми.** Традиційний розгляд проблеми публічних виступів у музикантів-виконавців виключно з точки зору сценічного хвилювання є, на наш погляд, незадовільним. Існуючі

методи та рекомендації відносно вирішення проблеми сценічного хвилювання у виконавців умовно можна поділити на дві категорії: одні вважають, що методами особливого педагогічного впливу та

максимальними зусиллями педагога та студента можна перебороти деструктивне хвилювання; інші, – що, взагалі, ця проблема детермінована чисельністю внутрішніх та зовнішніх чинників, вивчити та скоригувати які в рамках педагогічного процесу достатньо складно.

З психологічних позицій сценічне хвилювання є лише зовнішнім наслідком роботи та взаємодії глибинних особистісних механізмів. Тому, явно недостатньо намагатися позбавлятися та переборювати деструктивний емоційний стан, що виникає на сцені, не знаючи точно механізмів його дії, які можуть допомагати або заважати процесу виконання. Позитивне або негативне значення сценічного хвилювання може залежати від багатьох чинників, а саме: особистісних особливостей та властивостей виконавця, стилю діяльності, самої ситуації виконання, належності до певної педагогічної системи, культурного архетипу та багато іншого. Звідси витікає необхідність розгляду ситуації публічного виступу не тільки як зовнішньої проблеми сценічного хвилювання, але і як суб'єктивної складової професійної навчальної діяльності студента, рівень значущості та якісна оцінка якої може значно змінитися за умови цілеспрямованого, системного, індивідуального педагогічного впливу на студента в процесі його підготовки до вибраної професійної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Досліджуючи питання співацького мистецтва, педагоги визначають слабкі сторони в сучасній вокальній методичці:

- недостатня розробленість психологами напрямів, які стосуються вокального мистецтва;
- недостатнє використання педагогами вокалу психологічних знань.

Вокалісти-методисти (Л.Б. Дмитрієв, Д.О. Аспелунд, О.П. Зданович) докладно розглянули багато психологічних процесів у виконавському мистецтві. Але на даний час ще недостатньо вивченим залишається широке коло питань, присвячених дослідженню впливу підсвідомих процесів на співацьку діяльність, станів, що сприяють творчому розкриттю, в умовах публічного виступу. Залишається неясним питання, що стосується механізмів реалізації несвідомого потенціалу. Дані проблеми більш досліджені в області театрального мистецтва.

Так, К.С. Станіславський розробив на основі вчення А. Бергсона, З. Фрейда, Рамачараки прийоми формування таких станів, які сприяли б розкриттю креативних сил людини. Крім нього, створенням акторських психотехнік, основаних на синтезі деяких психотерапевтичних методів та акторської майстерності, займалися М.Б. Чехов, Є.Б. Вахтангов, В.Е. Мейерхольд та ін. Вони використовували аутогенні методи психічної саморегуляції, змінених станів свідомості, медитацію, тілесно-орієнтований тренінг для того, щоб активізувати підсвідомість, знайти інтуїтивне рішення художнього образу, створити неповторний персонаж.

В роботі «Процеси психічної саморегуляції в акторській психотехніці» дослідник Л.В. Грачова на основі вчення К.С. Станіславського, особливостей східних духовних традицій, йоги, буддизму, дзен-буддизму, тренінгу польського режисера Є. Гротовського, який спирається на східні медитативні техніки, створила ряд вправ [3]. Вони активізують творчий потенціал актора, розкривають резерви людської психіки, вказують конкретні шляхи збудження несвідомого свідомими методами.

Ю.Г. Кліменко в дисертаційному дослідженні «Професійні особливості психології актора (До проблеми стресу та катарсису в сценічному перевті-

ленні)» підтверджує, що необхідно використовувати спеціальні прийоми для визволення підсвідомості від диктату свідомості, щоб реалізувати сценічний образ [6]. Він вважає, що кожен артист повинен вміти прислуховуватися до ірраціональної сторони свого «Я», переборювати стан пасивного очікування натхнення, мати способи пробудження несвідомого. В результаті розкриття резервів, на думку Ю.Г. Кліменко, виникають екстатичні стани, які розкривають людину фізично та психологічно.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** На жаль, у вокальному мистецтві цілеспрямовано та систематизовано не використовуються ні акторські психотехніки, ні методи психотерапії, що розкривають творчий потенціал. Цими методами в тій чи тій формі користувалися відомі актори, художники, диригенти, співаки, інструменталісти тощо. Але застосування подібних методів здійснювалося, в основному, стихійно, лише частково свідомо та не було планомірним, цілеспрямованим.

Психолого-педагогічні методи, які включають музично-терапевтичні елементи розвивального характеру є, на наш погляд, важливим інструментом в педагогічній практиці, який дозволяє вирішувати чисельні вокальні виконавські завдання. Застосування цих методів дає можливість об'єднати в цілісний творчий процес музично-педагогічну роботу та активізацію індивідуально-психологічних можливостей співака.

**Мета статті.** Метою даного дослідження є визначення сутності інноваційних методів психотерапевтичного напрямку, таких як нейро-лінгвістичне програмування, тілесно-орієнтований тренінг, вокалотерапія та вокально-педагогічний аспект їхнього застосування у виконавській діяльності співака з ціллю досягнення ним комфортних психологічних станів в обставинах концертного виступу.

**Виклад основного матеріалу.** Психотерапевтична природа методів, які ми розглядаємо, обумовила їхнє використання в більшості випадків в оздоровчих цілях, як засоби психологічної реабілітації, при лікуванні фізичних недугів тощо. Однак, у зв'язку з тим, що цільові установки даних методів часто спрямовані на розвиток та вдосконалення різних сторін особистості, ми можемо використати їх для вирішення завдань нашого дослідження.

Слід ще раз підкреслити, що нас буде цікавити тільки вокально-педагогічний аспект їхнього застосування: в якому ступені вони можуть сприяти формуванню у співака здатності до психологічної саморегуляції виконавської діяльності та досягнення комфортних психічних станів в обставинах концертного виступу.

Для вирішення даних завдань стало логічним використання наступних психотерапевтичних напрямів:

- 1) НЛП – нейро-лінгвістичне програмування;
- 2) Тілесно-орієнтований тренінг;
- 3) Вокалотерапія.

Зміст кожного з перерахованих напрямів представляє собою багаторівневу розгалужену структуру. В нашому дослідженні ми використовуємо лише деякі методи, які входять у сферу вищезазначених напрямів.

Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП) представляє нове віяння в психотерапії, зосереджує в собі різноманітний досвід впливу на особистість: елементи виховання та самовиховання людини, механізми розкриття творчого потенціалу, проникнення в глибини індивідуальності. Педагогу дуже складно проникнути у внутрішній духовний світ

свого учня, виховати гармонійно розвинену особистість. Важко і самій особистості займатися самовихованням та саморозвитком. За допомогою НЛП можна вирішити ці проблеми, здійснити виховні цілі, використовуючи в основному силу слова.

Головним постулатом, на який спирається НЛП, є ствердження про прихований, невикористаний резерв людини. Здійснивши до нього доступ, сам об'єкт виховання або його педагог отримують можливість розкрити потенційні ресурси, витягти їх з підсвідомості, довести до рівня свідомості. Такий синтез раціональних та ірраціональних процесів, як показує теорія НЛП, розвиває в особистості творче відношення до своєї діяльності (Р. Бендлер [1], Д. Гриндер [4]).

Нейро-лінгвістичне програмування дозволяє настільки зануритися у внутрішній світ людини, що багато що з незрозумілого в іманентних процесах стає очевидним, відбувається позитивна зміна особистості, осяяння, інсайт, прозріння, розширення світосприйняття, активізація творчих та психічних процесів. Даний метод дає можливість свідомо та цілеспрямовано використовувати прийоми психотерапевтичного впливу в педагогічній роботі.

Необхідно підкреслити, що в запропонованій нами методиці ми вважаємо неприпустимим використання «жорсткого» програмування психічної діяльності, глибокі психотерапевтичні втручання (наприклад, гіпноз, введення в трансний стан, психоаналіз, холотропне дихання тощо). Інноваційний підхід міститься в активізації творчого потенціалу за допомогою фантазування, асоціативних порівнянь, метафор, фізичних вправ тощо, спрямованих на творчий розвиток особистості співака, формування у нього оптимальних психофункціональних станів у виконавській діяльності.

На основі вивчення практичного педагогічного та виконавського досвіду музикантів можна стверджувати, що багато вокалістів-виконавців та вокалістів-педагогів використовують свідомо чи несвідомо прийоми НЛП, називаючи цей процес інакше. Спостереження показують ефективність використання таких прийомів у співацькій роботі.

Мова йде про такі елементи НЛП, як: «якоріння»; рефреймінг; асоціації, аналогії, порівняння, метафори, символи; система лінгвістичної трансформації.

Проаналізуємо метод НЛП – «якоріння».

«Якоріння» розглядається як акт «зв'язування якогось переживання, стану з конкретним умовним стимулом» [4, с. 239]. Під час виконання співаком твору виникають різні асоціативні зв'язки: певні вірші – певна музика, одяг – якийсь концерт, конкретний рух – певний момент у творі тощо. Один умовний стимул породжує зв'язок з конкретною поведінкою, почуттям, відчуттям, переживанням. Дані причинно-наслідкові відношення, на думку авторів НЛП, виникають як результат «якоріння» одного процесу іншим.

З такою взаємообумовленістю як «якоріння» ми часто стикаємося в повсякденному житті. Кольори, запахи, рухи, знайомі місця можуть народжувати певні асоціації. Переживання, які пов'язані з об'єктом, що сприймається, можуть бути позитивними або негативними. Вони допомагають формувати певні настрої, активізують різні душевні стани, викликають певну поведінку тощо.

У співі також все взаємопов'язане та взаємообумовлене. Ми вважаємо, що педагог, спостерігаючи за студентом, може виокремити ті стимули, які впливають на нього позитивно, та, в подальшому, застосовувати їх цілеспрямовано. Крім того, педа-

гог за допомогою методу «якоріння» має можливість створювати додаткові стимули, щоб особливо комфортні та творчі продуктивні стани співака повертати знову, коли це необхідно. В результаті застосування цього методу, заснованого на принципі взаємодії причинно-наслідкових зв'язків, стає можливим долати негативні переживання студента, націлюючи його на позитивну творчу хвилю.

Для психотерапевтичного методу «рефреймінг» характерно залучення механізмів фантазування або уявлення у процесі засвоєння змісту музичного твору або його виконання.

Слово «рефрейм» у перекладі з англійської означає «вставити в нову рамку стару картину», «вставити в ту ж рамку нову картину», «заново приладнати». Смісл техніки рефреймінга полягає у створенні у своєму духовному світі переживань, які можна вивести шляхом фантазування, мріяння, уявлення.

Так, видатна співачка та педагог О. Образцова, де б вона не знаходилась, вела щоденник, вносячи туди опис власних відчуттів, вражень, відкриттів [10]. Співачка сама собі задавала питання та відповідала на них через деякий час. Вона письмово зверталась до героїнь творів, які вона виконувала, вела з ними діалог, запитувала їх, відповідала на питання, які персонажі, на її думку, можуть задати їй або іншим героям.

З нашої точки зору, такий підхід до роботи над музично-художніми образами порівняний з методом рефреймінга в НЛП. Використання О. Образцовою переписки з музичними персонажами в щоденникових записах, уявлення їхнього життя, входження в образи інших співаків можна порівняти з однією з моделей рефреймінга, яка називається «створення нової частини особистості» [2, с. 64].

Автори НЛП стверджують, що вищеназваний метод дозволяє людині подолати суб'єктивність світосприйняття та перейти на новий рівень усвідомлення своїх внутрішніх резервів. Механізм втілення в своїй душі переживань через фантазування формує новий досвід індивіда, який сприяє розкриттю креативного потенціалу.

Необхідно підкреслити, що застосування даного методу плідно як для етапу роботи над музичним твором – створення художнього виконавського образу та художньої інтерпретації твору, так і для ситуації конкретного виступу – формування нового образу свого «Я», «нової ролі» на виконавському етапі.

Метод використання асоціацій, аналогій, порівнянь, метафор, символів у роботі зі співаком є достатньо традиційним, класичним. Однак новий ракурс його використання в світі нейро-лінгвістичного програмування дає можливість використати змінні стани свідомості співака для активізації різних психічних станів, формування стану розкріпачення, зміни світосприйняття, визволення творчих фантазій, підвищеної інноваційної активності.

Метод лінгвістичної трансформації в НЛП представляє собою систему уточнюючих питань для контролю та самоконтролю за психічними станами в процесі виконавської діяльності у вигляді самоаналізу, самозвіту, самоанкетування, щоденникових записів та ін. В результаті вчинення таких дій, операцій в рамках вказаного методу відбувається самопізнання своєї індивідуальності, трансформація свідомості, усвідомлення змін індивідуальних особливостей особистості, його психічних станів у конкретних обставинах професійної діяльності.

Таким чином, використання розвивальних елементів психотерапевтичного напряму НЛП може продуктивно вплинути на педагогічний процес. На наш погляд, цінність застосування нейро-лінгвіс-



тичного програмування в практиці підготовки співаків до концертно-камерної діяльності полягає в тому, що психолого-педагогічні можливості НЛП:

- 1) представляють оригінальний, динамічний, діючий метод розвитку індивідуальності співака;
- 2) дозволяють розширювати спектр прийомів та методів педагогічної роботи в класі камерного співу;
- 3) сприяють подальшому вивченню теоретичних основ психології виконавської діяльності співака, в тому числі в аспекті концертно-камерного виконавства;
- 4) допомагають результативніше використовувати вже накопичений досвід педагогічної та виконавської діяльності;
- 5) активізують несвідомий креативний потенціал співака на всіх етапах підготовки до концертного виступу;
- 6) є засобом фізіологічного та психологічного розкріпачення співака;
- 7) створюють умови для формування у співака здатності до психологічної саморегуляції виконавської діяльності та індивідуального стилю саморегуляції.

Наступний психотерапевтичний напрям – тілесно-орієнтований тренінг, який націлений на розкріпачення та розвиток співака за допомогою фізичних та голосових вправ.

Однією з найважливіших проблем, які супроводжують вокальне виконавство, є тілесне закріпачення, скутість різних груп м'язів [7]. Найявністю такого роду затисків педагого-вокалісти характеризують як «психологічний панцир», який проявляється в м'язовому затиску. Якщо розпустити «м'язову броню», то можна за твердженнями фахівців з тілесної психотерапії, визволити творчу енергію, прибрати емоційний затиск та активізувати внутрішній потенціал особистості. Досконалість володіння м'язовим апаратом полягає не в розхлябаності, вседозволеності, а у вільному творчому волевиявленні, яке мобілізує як фізичні, так і духовні резерви співака.

Метод тілесно-орієнтованого тренінгу володіє необхідним для цього компонентом, тренує навички самопізнання, саморегулювання, сприяє становленню професійних умінь, тому що розкріпачує необхідні для співу м'язи, а через тілесне визволення призводить особистість до психологічної творчої розкритості. Вокалісту не обов'язково володіти всіма методами тілесно-орієнтованого впливу. Достатньо мати в арсеналі співацьких уроків декілька вправ, які ліквідують тілесні затиски.

В практиці вокалу використовуються вправи на розминку основних груп м'язів, що приймають участь у співі. Як правило, такі прийоми використовуються нерегулярно та не мають спрямованості на досягнення стану свободи та розкріпачення виконавця.

Система вправ в тілесно-орієнтованій психотерапії, яка розрахована на послідовне визволення дихання, м'язів язика, щелепи, глотки, відчуття опори звука, дозволяє усвідомити свій новий голосовий потенціал та його взаємозв'язок з психологічними чинниками.

Отже, використання методів тілесно-орієнтованого тренінгу на уроках камерного співу може бути спрямовано на досягнення станів м'язового та психологічного розкріпачення співака, що:

- 1) дозволяє домогтися зняття фізичних затисків у м'язах співацького апарату (тілесні вправи);
- 2) є додатковим засобом розвитку голосу (голосові вправи);
- 3) сприяє психологічній розкритості, яка має взаємоумовлений характер з розкритістю фізичною

та голосовою, що призводить виконавця до активізації всіх внутрішніх ресурсів та досягнення оптимального психофункціонального стану в умовах концертного виступу.

Звернемося до наступного методу психотерапевтичного впливу – вокалотерапії.

Вивчивши теоретичний аспект вокалотерапії, можливість практичного застосування цього психотерапевтичного напрямку в системі навчання співака, ми знайшли цікавим використання даного методу з метою розкриття його креативних та психічних резервів.

Вокалотерапія має глибокі історичні корені. Джерелом її є старокитайська музикотерапія II-III ст. до н.е. В Європі цей метод отримав розповсюдження в XIX столітті.

Сучасними дослідниками даного напрямку є С.В. Шушарджан, Л.С. Брусилівський, В.І. Петрушин. У вокалотерапії спів та інструментальне звучання прирівнюється до психотерапії, оскільки здавна відомо їхній вплив на емоційну сферу людини. Розрізняють динамічну та регулятивну функції вокалотерапії.

Динамічна функція служить стимулом активізації емоцій, пам'яті, інтелектуальних процесів. Регулятивна – сприяє розкріпаченню, духовному очищенню, катарсису.

Крім того, застосування методик вокалотерапії може стимулювати досягнення станів релаксації, медитації, знімати перевтомлення, підвищувати творчу активність, загострювати інтуїцію, пробувати почуття цілісності, гармонії з самим собою та навколишнім середовищем [8].

Виходячи з вищевказаного, ми зробили висновок, що для досягнення станів свободи, розкріпачення на уроках камерного співу доцільно використати такі елементи вокалотерапевтичної методики, як: 1) вокальна імпровізація; 2) регулюючі впливи певних буквосполучень; 3) створення необхідної емоційної атмосфери за допомогою використання різноманітного високохудожнього музичного матеріалу.

Причому, головне достоїнство цього методу: досягнення максимального ефекту при мінімальній витраті енергії.

Перший елемент вокалотерапії – вільна імпровізація голосом передбачає спів будь-яких, заздалегідь обраних слів, або словосполучень, у вільній манері та будь-якими звуками, вибраними за бажанням студента, але при одній умові: голосом та рухами тіла виразити свій емоційний стан.

В основі другого елемента вокалотерапії лежить розуміння того, що спів має два духовних джерела, які знаходяться в гармонії: музика та поезія. Наскільки співак відчуває та передає смисл слів, що проспівуються, настільки він буде цікавим для слухачів. Враховуючи цей момент, вокалотерапія використовує деякі склади для досягнення певних станів. Буквосполучення є транскрипцією ієрогліфів, регулюючий ефект яких відомий ще з давніх часів.

Ми вважаємо цікавим та значущим для вирішення проблем нашого дослідження використання певних складів, що пропонуються вокалотерапевтами для досягнення необхідних емоційних станів, психологічного розкріпачення: ЧИ – оптимізація енергійності; ФО – підйом енергії; ФУ – формування спокійного стану; ШАН – розвиток співочого дихання; ХА – розкріпачення; СІ – підвищення настрою; ДОУ – активізація пам'яті, інтелектуальної діяльності.

Ці звуки, на наш погляд, можна проспівувати, використовуючи як метод вокальної імпровізації, так і в якості підтекстовки до традиційних вокаль-

них вправ, наприклад, запропонованих Л.Б. Дмитрієвим [5, с. 664 – 673].

Розглядаючи третє положення вокалотерапії, зазначимо, що в ньому використовується очевидний психоемоційний ефект впливу співу та музики на психіку людини в якості засобу, регулюючого стани та настрої. Тобто певний характер музики, різні динаміка, темпи, тембри, фактура можуть збільшувати або зменшувати тонус м'язів, прискорювати пульс, активізувати стани. Зазвичай такі впливи минають свідомі установки особистості та сприймаються несвідомо.

Так відомо, що енергійна мажорна, помірного темпу та звучної музика активізує м'язовий тонус, настрої. Мелодична, різноладова (мажорна та мінорна), неголосна, помірно повільна – заспокоює.

Крім того, вокалотерапевтичний вплив передбачає використання музики, яка колись супроводжувала стан, який необхідно «оживити» в даний момент. Наприклад, раніше при прослуховуванні певної мелодії людина відчувала деякі почуття. В подальшому для пробудження цих почуттів методика передбачає спогад та відтворення тої мелодії (зазначимо, що цей принцип аналогічний процесу «якоріння» в НЛП).

Узагальнюючи вокалотерапевтичні рекомендації, ми вважаємо необхідним застосовувати для формування атмосфери невимушеності, розкряпачення, свободи на уроках камерного співу та особливо в передконцертний період музику певного характеру. Ці рекомендації, на нашу думку, можна застосовувати і у вправах, і в творах. Наприклад, якщо студент відчуває в'ялість, загальмованість, можна використати твори активного характеру, змінити динаміку та темп вправ в плані їхньої активізації. У випадку страху, невпевненості в собі рекомендується виконувати оптимістичну музику. З ціллю досягнення стану зосередженості, зняття зайвих тілесних затисків та емоційної напруги слід проспівувати м'яку, ліричну музику неголосного звучання.

Крім того, даний метод дозволяє педагогу застосовувати його ситуативно не тільки в конкретних обставинах уроку або концерту, але і в якості довгострокового, цілеспрямованого впливу на конкретного студента у зв'язку з особливостями його темпераменту та типу нервової системи (сангвінік, холерик тощо) для формування у нього стійких психологічних станів в умовах сценічного стресу, а також індивідуального стилю саморегуляції виконавської діяльності.

Таким чином, засоби вокалотерапії є інноваційними для професійної підготовки співака до концертно-камерної діяльності. Вони можуть використовуватися для активізації процесу навчання та виховання співака, сприяти створенню обстановки невимушеності, розкряпачення, свободи на уроках камерного співу та в передконцертний період.

Підводячи підсумок, обґрунтовемо логіку вибору нами запропонованих психотерапевтичних напрямів, які можуть ефективно поєднуватися з традиційною вокальною методикою:

1. Нейро-лінгвістичне програмування дозволяє через уяву, фантазію, асоціації, метафори створювати такі стани у співака, які сприяють плідному творчому процесу, виходу креативного потенціалу особистості на свідомий рівень, формуванню художнього виконавського образу, художньої інтерпретації виконуваних творів, вживанню в «нову роль», «новий образ» в якості виконавця.

2. Тілесно-орієнтований тренінг за допомогою фізичного розкряпачення призводить співака до

відкриття нових резервів своїх голосових можливостей та подальшому психологічному визволенню.

3. Вокалотерапія є методом, первісно органічно пов'язаним зі співом. Її елементи дозволяють коригувати настрої співака, психічні стани, пов'язані з публічними виступами, активізувати процеси формування індивідуального стилю психологічної саморегуляції виконавської діяльності.

Розглядаючи ці методи як єдину систему, зазначимо, що природа вибраних напрямів співзвучна з природою вокального мистецтва.

Специфіка вокального виконавства межує з багатьма теоріями та положеннями з області мистецтва, естетики, філософії та ін., завдяки яким висвітлення менталітету людини, феномена музики, а також феномена художньо-творчого розвитку музиканта буде більш зрозумілим в контексті їхньої трансцендентальної спрямованості. Тобто використання психотерапевтичних методів у навчально-виховному процесі обумовлено концепцією трансцендентального синтезу, самою сутністю трансцендентальної педагогіки.

Сутність трансцендентальної педагогіки охоплює такі поняття, як трансцендентне та трансцендентальне. Вони представляють собою злиття інтуїції, уявлення, фантазії та вищих сил, таких, як творчість, загальнолюдські цінності, духовність [9].

Трансцендентальна педагогіка покликана розвивати обдарованість людини, розкривати її потенціал. Вона прагне до творчої діяльності, основаної на синтезі мистецтв, наук, культур. Тут доречно використання психотерапевтичних технік (арт-, музико-, бібліо-, казко-, вокалотерапія, виховання мистецтвом). Вони спрямовані на розвиток художнього таланту в людині, пробудження здатностей до креативної діяльності.

Необхідно зазначити, що творчі здібності співака спираються на єдність свідомого та несвідомого, раціонального та ірраціонального, зрозумілого та сфери інтуїції. Все те, що усвідомлено співаком (знання, вміння, навички, закони виконавського мистецтва), використовується систематично в роботі. А ось глибинне складно заставити працювати, хоча воно створює необхідний настрій, народжує натхнення.

Положення трансцендентальної педагогіки передбачають розкриття вищих здібностей, постановку надзавдання, викладання на основі трансцендентального підходу з використанням синтезу мистецтв, психотерапевтичних методик, а також формування духовно-творчих начал. Але, як правило, в роботі зі студентом не враховуються можливості використання художніх засобів філософії, живопису, поезії тощо. У кращому випадку, педагог розвиває артистичні дані співака. Налаштованість на кращі приклади в мистецтві, літературі, науці, спрямованість на власну індивідуальність складає зміст надзавдання у трансцендентальній педагогіці. Конгломерат синтезу різних мистецтв та наук у поєднанні із застосуванням психотерапевтичних методик у професійній підготовці співаків до концертно-камерної діяльності реалізує на практиці одну з виділених нами педагогічних умов даної підготовки: використання різних організаційно-методичних форм пізнавальної та виконавської діяльності співаків, насичених художньо-естетичним, полікультурним та евристичним змістом. Друге надзавдання – розробка східних езотеричних технік у застосуванні до акторської майстерності співака. Необхідна виробка такого стану його підсвідомості, що буде сприяти творчому процесу та розкриттю креативних сил співака.

Об'єднання майстерності та способу досягнення незвичайних станів свідомості у трансцендентальній педагогіці є синтезом, який спрямований на стимулювання духовного та творчого розвитку, оволодіння різними сферами мистецтва, психотерапевтичними техніками, самовдосконалення та саморозвиток.

Таким чином, метод трансцендентального синтезу може сприяти розкриттю духовно-творчих здібностей співака, реалізувати його творчий потенціал, збагачувати його внутрішній мир, а напрями вокалотерапії, НЛП, тілесно-орієнтованого тренінгу можуть бути націлені не тільки на визволення особистості виконавця від певних психологічних проблем, але і на розвиток здібностей, творчий та професійний зріст.

Отже, впровадження психотерапевтичних методів у практику роботи в камерному класі розширює та збагачує арсенал засобів впливу на співака, які є в арсеналі педагога та концертмейстера. В зв'язку з цим перед педагогом та концертмейстером встають наступні завдання:

- надання студентам необхідної теоретичної інформації з області психології виконавської діяльності;

- організація процесу самопізнання власної індивідуальності;

- ознайомлення співаків з різними методами саморегуляції, психотерапевтичними прийомами, їхній індивідуальній підбір для кожної конкретної особистості та відпрацювання в рамках навчальної виконавської практики;

- моделювання на уроках та репетиціях позитивних, продуктивних розумових установок, психологічно доцільної поведінки, пошук та закріплення психічних станів, які є оптимальним «фоном» для індивідуальної творчої діяльності кожного співака.

Тобто педагогу необхідно розробити та вибудувати індивідуально-особистісну модель оптимального психофункціонального стану, яка повинна містити певні елементи саморегуляції та може бути спрямована на зняття фізичної напруги, підняття емоційного тону, зниження значущості виступу тощо. Необхідно також враховувати специфіку виконавської діяльності, мотивацію майбутнього виступу, досвід, фізичний стан, наявність психологічних бар'єрів перед сценою тощо, тобто підготовка повинна бути спрямованою та строго індивідуалізованою. Крім того, завданням педагога також є постійна психологічна підтримка студента – навіювання йому впевненості у своїх силах, яка допомагає недосвідченому виконавцю справлятися з різними труднощами, що виникають у процесі навчання (включаючи і проблеми внутрішнього, психологічного плану).

Музикант-виконавець перед виходом на сцену зазвичай розігрується (співак розспівується), начебто розминається, та нерідко буває, що музикант «розігрався», «розспівався», а стан його свідомості, психіка не готові до виступу, тобто «розминка», якщо так можна сказати, повинна бути не тільки фізичною, але і психологічною.

В силу специфічності роботи не тільки в області концертного виконавства, але і в будь-якому іншому виді діяльності, де передбачається високий рівень емоційного навантаження на психіку людини, слід підтримувати розуміння того, що управління своїми психологічними станами – необхідність та вимога часу і що впровадження в сучасну програму навчання концертному виконавству методів психологічної підготовки може значно підвищити якість загальної підготовки молодих музикантів-виконав-

ців.

Навчання методам саморегуляції в такій області, як підготовка до концертно-камерної діяльності, безсумнівно, повинно бути представлено в навчальних планах музичних факультетів вишів країни. Формування психологічної готовності музиканта-виконавця до концертної діяльності є необхідною сучасною вимогою та умовою навчально-виховного процесу. Природно, що педагог, який виховує виконавця, повинен бути сам достатньо компетентним у питаннях саморегуляції. Відсутність у нього відповідних знань та умінь призводить до недооцінки, а іноді до повного ігнорування цієї важливої сторони професійного навчання.

Як показує практика, у більшості музичних навчальних закладів робота з психологічної адаптації молодих виконавців до умов майбутньої професійної діяльності носить стихійний характер – відсутність цілеспрямованості, організованості педагогічних дій та фундаментальності теоретичної підготовки педагогів робить цей процес малоєфективним. Для вирішення даної проблеми вимагається понад усе вдосконалення психологічної підготовки педагогічних кадрів, які працюють у музичних навчальних закладах, розробка спеціальних лекційних курсів, присвячених питанням саморегуляції музично-виконавської діяльності, активне включення їх в плани роботи факультетів підвищення кваліфікації.

При складанні певної методики роботи зі співаком неможливо теоретично врахувати всі динамічні чинники. Це прерогатива безперервних уважних спостережень за поведінкою студента, умовами соціального середовища, що оточують його, стилем міжособистісного контакту з педагогом та концертмейстером. Необхідна постійна підвищена чутливість до коливань внутрішнього стану співака.

В обов'язки педагога входить вивчення особливостей психічної організації кожного студента та врахування їх при виборі: репертуару; методики викладання, форми проведення уроку; форм передконцертної підготовки; способів організації сценічної поведінки співаків; форм висловлення критичних зауважень після виступу; планування подальших перспектив розвитку співака.

Слід підкреслити, що якщо студент показує недостатньо високий рівень занурення у виконавсько-виховний процес, то його можна підвищити за рахунок:

- а) самоаналізу причин та знаходження сильних та слабких сторін своєї поведінки та відношення до діла;

- б) пошуку власного ідеалу виступу на прикладі інших студентів-виконавців, які досягли значних результатів у виконавській діяльності;

- в) формування синдрому досягнення успіху, що веде до бажання завжди бути в числі кращих виконавців;

- г) навчання вибору цілей в кожній конкретній концертній обстановці та ситуації.

**Висновки і пропозиції.** Таким чином, підводячи підсумок дослідженим вище проблемам, пов'язаним із здійсненням виконавської діяльності співаком у процесі підготовки до концертно-камерної діяльності, виділимо ряд важливих аспектів:

1. Поряд із традиційними прийомами та методами підготовки співака до виконавської діяльності, ефективними, інноваційними та відповідними вимогам сучасного рівня розвитку виконавського мистецтва доцільними є наступні психотерапевтичні техніки: 1) нейролінгвістичне програмування; 2) тілесно-орієнтований тренінг; 3) вокалотерапія. Розглядаючи дані методи як єдину систему педагогічного впливу на співака, їхне використання, на



наш погляд, дозволяє коригувати психічні стани співака, пов'язані з публічними виступами, активізувати процеси формування індивідуального стилю психологічної саморегуляції виконавської діяльності, сприяти вживанню в «новий образ» успішного концертно-камерного виконавця.

2. Використання методики психолого-педагогічної підготовки співака до концертного виступу, яка включає традиційні методи та способи, а також ті, що розглядаються нами з позицій та принципів трансцендентальної педагогіки з використанням ме-

тоду трансцендентального синтезу мистецтв, психотерапевтичних методів та східних езотеричних технік, значно збагачує зміст підготовки співака до концертно-камерної діяльності та призводить до досягнення головної цілі даної підготовки – успішності співака в концертно-камерній діяльності.

Перспективу подальших досліджень з даної проблеми ми вбачаємо у розробці різноманітних вправ психотерапевтичного напрямку, адаптованих для застосування у професійній підготовці співаків до концертно-камерної діяльності.

### Список літератури:

1. Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. Нейро-лингвистическое программирование / Р. Бэндлер. – Санкт-Петербург: «Ювента», 1998. – 168 с.
2. Бэндлер Р., Гриндер Д. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий / Р. Бэндлер, Д. Гриндер. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 256 с.
3. Грачева Л.В. Процессы психической саморегуляции в актерской психотехнике: дис. ... кандидата искусств. наук: 17.00.01 / Грачева Лариса Вячеславовна. – СПб, 1992. – 239с.
4. Гриндер Д. Из лягушек в принцы. Нейро-лингвистическое программирование / Д. Гриндер, Р. Бэндлер. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1994. – 240 с.
5. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики / Л.Б. Дмитриев. – М.: Изд. «Музыка», 1968. – 673 с.
6. Клименко Ю.Г. Профессиональные особенности психологии актера: К проблеме стресса и катарсиса в сценическом перевоплощении: дис. ... кандидата искусствоведения: 17.00.01 / Клименко Юрий Григорьевич. – М., 1999. – 180 с.
7. Кондрашенко В.Т. Общая психотерапия: Учебное пособие / В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской. – Мн.: Высш. шк., 1997. – 464 с.
8. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия / В.И. Петрушин. – М.: Композитор, 1997. – 164 с.
9. Пономарева Е.Ю. Теоретические основы и методика развития творческой свободы певца в вокальных студиях: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.02 / Пономарева Елена Юрьевна. – М., 2002. – 223 с.
10. Шейко Р. Елена Образцова. Записки в пути. Диалоги / Р. Шейко. – М.: Искусство, 1984. – 351 с.

**Економова Э.К.**

Одесская национальная музыкальная академия имени А.В. Неждановой

## МЕТОДИКА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕВЦОВ К КОНЦЕРТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ В КЛАССЕ КАМЕРНОГО ПЕНИЯ

### Аннотация

Исследована сущность психотерапевтических методов в аспекте вокально-педагогического применения их в исполнительской деятельности певца. Использование этих методов, по мнению автора, способствует формированию у певцов способности к психологической саморегуляции. Целью внедрения психотерапевтических методов в практику подготовки певцов является достижение ими комфортных психологических состояний в обстоятельствах концертного выступления.

**Ключевые слова:** психотерапевтические методы, нейро-лингвистическое программирование, рефрейминг, телесно-ориентированный тренинг, вокалотерапия.

**Ekonomova E.K.**

A.V. Nezhdanova Odessa National Musical Academy

## METHODOLOGY OF PSYCHOPEDAGOGICAL TRAINING OF SINGERS TO THE CONCERT PERFORMANCE IN THE CHAMBER SINGING CLASS

### Summary

The essence of psychotherapeutic methods is examined in the aspect of their vocal pedagogical application to the singer's performing activity. According to the author, the use of these methods promotes the formation of singer's ability in psychological self-regulation. The purpose of implementing psychotherapeutic methods in the singers' training is the singer's achievement of comfortable psychological state in the concert performance.

**Keywords:** psychotherapeutic methods, neuro-linguistic programming, reframing, body-oriented training, vocal therapy.