

послаблюється будь-який із цих механізмів, наприклад, слух, то функції порушеного зворотного зв'язку можуть взяти на себе, при відповідному тренуванні, інші механізми регулювання фонації.

Таким чином, гарний співак відрізняється розвиненим комплексом зворотних зв'язків: слухом, вібраційним почуттям, м'язовим тощо. Звукоутворення у такого співака в набагато меншому ступені залежить тільки від слухових відчуттів у приміщеннях, де він співає. Закріплений багаторічними тренуваннями комплекс правильних відчуттів допомагає співакові стабільно співати в різних умовах. Система добре розвинених зворотних зв'язків, що регулюють голосоутворення, суб'єктивно відчувається співаком як складне музичне почуття, засноване на взаємодії слуху, м'язової, вібраційної і барочуттєвості, зорових та інших відчуттів. Цей комплекс почуттів в побуті називається вокальним слухом і виробляється роками наполегливих тренувань.

Список використаних джерел

1. Виховання духовності особистості : навч.-метод. посіб. / М. Й. Боришевський та ін. / за ред. М. Й. Боришевського; НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2013. 104 с.
2. Голос людини та вокальна робота з ним: Монографія/Г.Є.Стасько, О.Д.Шуляр та ін.-Івано-Франківськ: Видавн.ПНУ, 2010. 336 с.
3. Мадішева Т.П. Співак і мова /культура співу мовою оригіналу: теорія та практика: уч.посіб.-Харків:ШТРИХ, 2002. 160 с.

Вікторія Михайлець

РОЛЬ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ВОКАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ

Відомо, що набуття вокально-технічних навичок – це психофізіологічний процес, який підпорядковується усім законам нашої вищої нервової системи. В вокально-виховній роботі ми оперуємо поняттями пізнавальної, емоційної та вольової сфер особистості.

У XVIII столітті англійським лікарем Д. Гартлі та англійським психологом В. Карпентером було досліджене явище взаємодії рухового та зорового центрів

головного мозку. Воно набуло визначення «ефект Карпентера» або ідеомоторний акт.

Ідеомоторний акт – це перехід уявлення про скорочення м'язів в реальне виконання цього руху (інакше кажучи, поява нервових імпульсів, що забезпечують рух, як тільки виникає уявлення про нього). Від др.-грец. *ιδέα* - ідея, образ, а також лат. *motor* - що приводить у рух і *actus* - рух, дія. До ХХ століття вважалось, що ідеомоторні акти є мимовільними, несвідомими і, як правило, мають слабо виражені просторові характеристики. Подальші дослідження показали, що м'язові рухи, що супроводжують процес уявлення, не завжди можна віднести до класу мимовільних і що м'язові скорочення, які викликають дані рухи, можуть бути усвідомленими [2; 4]. Ідеомоторний акт керується завдяки сигналам зворотного зв'язку, що надходять від органів рухів. Чутливість до непомітних для зовнішнього спостереження мікрорухів м'язів при ідеомоторному акті дозволяє вгадувати задумане іншою людиною завдяки її мимовільним рухам, що вона робить.

Візуалізація (в психології) визначається як процес переводу уявних та словесних уявлень в візуальні образи. Це усвідомлене та активне уявлення ситуацій, спогадів, задумів і занурення в них задля зміни фізичного стану, підвищення захисних сил організму тощо. Процесом візуалізації можна управляти [5]. Сьогодні візуалізація використовується у багатьох сферах людської діяльності.

В популярній психології візуалізація часто використовується як уявне уявлення про майбутню успішну діяльність, як допомога, тренування у досягненні мети; візуалізувати бажаний результат пропонується з максимальною достовірністю, енергією, вірою, оптимізмом, ігноруючи сумніви та програючи образи багато разів.

В житті є безліч прикладів методів візуалізації, зокрема в освітніх процесах різних напрямків. Концепція візуалізації досить проста. На ґрунті усвідомлених

відчуттів, які запам'ятовуються в певних асоціаціях, ми використовуємо силу своєї уяви, щоб створювати бачення того, що необхідно досягти. Проте, візуалізація завжди йде пліч-о-пліч з постійною фізичною працею. Вона, скоріше, є доповненням, а не самим інструментом.

Справжня цінність візуалізації виходить за межі простого підвищення рівня мотивації та натхнення. Вона може використовуватися різними способами для покращення багатьох областей нашого життя. Наприклад, досягнення цілей, покращення концентрації, здатності до навчання, підвищення самооцінки, ліквідування шкідливих звичок та упереджень, що обмежують; для опанування нових навичок та змінення звичних шаблонів мислення.

Дослідження показали, що в емоційно-образній вокальній термінології дуже багато порад, пов'язаних з уявленнями, що вважаються доцільним та ефективним психологічним засобом впливу на роботу голосового апарату та оволодіння вокальною технікою. Правомочність образної вокальної термінології обґрунтована як чисельними дослідниками так і власним педагогічним досвідом.

При знайомстві з новим учнем необхідно ознайомитися не тільки з індивідуально-технічними особливостями його звукоутворення, а й дізнатися про суб'єктивне уявлення учня щодо його власного голосу. І тільки після цього вдосконалювати його вокальну техніку, не руйнуючи її психофізіологічних основ, що склалися. До індивідуальних психологічних властивостей слід додати переважання того чи іншого способу мислення, а саме – образне, метафоричне чи логічне, раціональне. Це необхідно для вибору відповідних педагогічних засобів (образно-метафоричних зокрема) подальшого вдосконалення та формування в учня психологічної установки або суб'єктивного образу раціональної техніки співу.

Особливості візуалізації у вокальній педагогіці полягають у тому, що відчуття, на які орієнтуються учень та педагог не стабільні та статичні, вони змінюються залежно від деяких факторів, а саме: емоційно-психологічного стану,

уваги учня в поточному моменті. Слід враховувати, що увага змінюється з періодичністю процесів гальмування вищої нервової системи (15-20 хв) [1]. Постійне обговорення поточних відчуттів при вокалізації дозволяє учневі свідомо аналізувати причино-наслідкові зв'язки у процесі створення вокально-технічних навичок, створювати власні алгоритми роботи з голосом.

Опанування вокальною технікою починається з голови! Візуалізація дозволяє підключити уяву до фізичного (м'язового) руху голосового апарату для більш точного, продуманого відпрацювання тієї чи іншої навички.

За допомогою візуалізації можлива корекція внутрішнього настрою. На кожному етапі формування та розвитку вокальної техніки існують невпевненості щодо діапазону, теситури, певних технічних прийомів. Візуалізація в даному випадку допоможе зняти м'язові (а згодом - і психологічні) затиснення, і також відпрацювати рухівні процеси до дрібних деталей. І коли настане час відтворення цього процесу в реальності, в учня буде набагато більше впевненості та спокою.

Візуалізація в вокальному процесі безпечна для роботи голосового апарату. Це лише образ дії, і ми можемо працювати з ним стільки, скільки потрібно, вибираючи найзручніший для себе спосіб опрацювання. Повторити декілька разів? Будь ласка. Уповільнити рух? Скільки завгодно. Продумати, як можна зробити все по-іншому? Уява та візуалізація до наших послуг.

Потрібно наголосити на іншій стороні цього процесу. Емоційно-образні уявлення, що направлені на активізацію резонаторних процесів є корисними, в той же час як уявлення про те, що «звук знаходиться в гортані, на голосових зв'язках», відноситься до небажаних образів, оскільки провокують затиснення в цих органах та спів «на горлі».

Отже, візуалізація, що ґрунтується на ідеомоторному акті є корисним та результативним методом у вокальній педагогіці. Щоб ідеомоторне тренування працювало і було продуктивним, необхідні систематизація та наполегливість дій.