

Щербіна І. В.

Психотренінг вокаліста в музичному мистецтві

У статті розглядаються теоретичні основи психотренінгу у вокальному мистецтві: структура, функціональне навантаження, мета, завдання, принципи підбору і використання психотренінгу вокаліста в контексті вирішення конкретних психологічних проблем: входження у стан рівноваги, психологічного налаштування на відповідну роль, емоційної реалізації художнього образу.

Ключові слова: психотренінг, вокал, мистецтво, музика, вправи, адаптація.

Актуальність дослідження. Сьогодні у всіх сферах діяльності сучасного урбанізованого суспільства актуальним є вивчення та використання різних заходів, спрямованих на реалізацію гігієни здоров'я та праці (навчання) людини будь-якої вікової категорії [1]. Згідно з цим загальносуспільним напрямом, невід'ємною частиною здійснення реформи вузівської освіти є значне поліпшення валеологічного забезпечення життєдіяльності студентів-вокалістів через ознайомлення та залучення їх до організації здорового способу життя, системного дотримання гігієни голосу та співочого режиму з використанням елементів профілактики професійних захворювань [2; 3; 4].

Висококваліфіковані фахівці сучасної вокальної педагогіки доводять, що:

— до професійних захворювань і фахової непридатності співака поступово призводять порушення правил гігієни голосу, слабе володіння вокальною технікою, насильне експлуатування голосового апарату,

несвоєчасне лікування хвороб, ігнорування фонологопедичних недоліків [5-8];

— психологічною основою якісного звуковидобування, повноцінної інтерпретації вокального твору з вільною реалізацією художнього образу під час виступу є відповідне емоційно-психологічне настроювання на концертно-вокальну діяльність та впевненість у собі [9-10], тобто навіть досконала вокальна техніка і феноменальні голосові здібності вокаліста здебільшого набувають другорядного значення, втрачають свою яскравість і самобутність, якщо співак не впевнений у собі і «стоїть на ногах ні живий, ні мертвий» [11, с. 90; 12, с. 178, 185, 204].

Мета дослідження. Розглянути теоретичні основи психотренінгу, принципи його підбору та використання у вокальному мистецтві в контексті вирішення конкретних психологічних проблем і реалізації художнього образу.

Упродовж існування вокального мистецтва вокальні педагоги і вокалісти при-

діляли велику увагу забезпеченню практичних заходів, що зміцнюють фізичне і нервово-психічне здоров'я співака та повноцінну реалізацію художнього образу – режим праці і відпочинку (режим дня); загартовування і зміцнення організму різноманітними природними факторами, гімнастика та ін.; принципи харчування; гігієна статевого життя; профілактика нервових захворювань, найголовнішими симптомами яких є порушення функції органів голосоутворення [6]. Однак всі існуючі вокальні методики охоплюють лише окремі аспекти нервово-психічної гігієни вокаліста. Спеціальних досліджень, пропозицій та обґрунтування принципів підбору комплексної системи психотренінгу для вокаліста на сьогодні не існує.

Оскільки співоча діяльність вокалістів зумовлена психологічними та емоційними особливостями, під час репетиційної роботи та виконавської діяльності на сцені співака супроводжують певні психологічні бар'єри, які викликають негативні емоційні збудження, тим самим заважаючи якісно співати та повноцінно реалізовувати художній образ, поступово призводячи до професійних нервових захворювань: неврозів, невритів, депресій, фоноастеній, гіпокінезу, істеричного паралічу голосових м'язів, істеричного спазму голосової щілини, астенії голосового апарату (не зімкнення зв'язок), нервової (вазомоторної), атрофічної і гіпертрофічної нежиті, перевтомлення нервової системи співака, голосового та слухового

апарату. Причини їх виникнення і розвитку необхідно уникати та знищувати за допомогою системного виконання відповідних вправ, спрямованих на вдосконалення вокальної техніки, в комплексі з психотренінгом, артикуляційною гімнастикою та вправами на дихання.

Єдине, що може реально зробити викладач під час вокально-педагогічної взаємодії з учнем, - це організувати процеси самопостереження, самоаналізу і самоімітації. При цьому самоконтроль співочого стану співака здійснюється, як правило, рефлексивно. Разом з тим, самоконтроль можна здійснювати за допомогою «чуттєвих систем»: слуху, м'язових відчуттів, вібраційних відчуттів, відчуттів ритму і часу та ін. Еталон та регулюючий образ голосу – пускові моменти навчання і самонавчання, які формуються через зовнішні та внутрішні подразнення, що сприймаються органами чуття, нервовими провідниками, передаються до центральної нервової системи (в кору великих півкуль головного мозку). При надходженні туди імпульсів відбувається процес аналізу подразників, при цьому нервеве збудження набуває нової якості, що характеризується виникненням відчуттів. Нервові утворення, за допомогою яких організм сприймає і членує на окремі елементи цілі комплекси подразнення, являють собою системи, що одержали назву аналізатори. Вони співвідносяться один з одним як об'єктивне та суб'єктивне. Саме процеси спостереження і самоаналізу є засобами формування і

корекції регулюючого образу голосу, а процес самоімітації – засобом реалізації цього образу. Регулюючий образ голосу – це образ сумарного сприйняття сигналів зворотного зв'язку, що надходить під час співу по акустичних каналах (пряма та віддзеркалена, внутрішня та кісткова хвилі); вібро-, баро-, проприорецепції та випереджають в свідомості співака голосоутворюючі дії [7, 16-33]. Тим більше це стосується музичної фonoлогopedичної педагогічної взаємодії між маестро і вокалістом, яка обов'язково супроводжується вокальною емоційно-психотренінговою корекцією тембру вокального звука та вокального настроювання й емоції, а також вміння визначити структуру та техніку психотренінгу відповідно до вирішення конкретної проблеми.

Для того, щоб цілком усвідомити, якого позитиву можна досягнути через правильне складання і системне використання психотренінгу в співочій діяльності вокаліста не лише в повсякденному житті, а і в процесі реалізації художнього образу конкретно, слід чітко визначити мету та функції психотренінгу, різновиди та режим психотренінгу, завдяки чому з'являється можливість вирішити конкретні проблеми або завдання, коло знань з галузі вокального мистецтва задля повної реалізації художнього образу вокального твору.

Мета психотренінгу:

- 1) уникання психологічних бар'єрів;
- 2) ліквідація психологічних комплексів;

3) навчання швидкому входженню у стан:

- а) психофізичного спокою;
- б) творчої роботи в галузі вокальної діяльності;
- в) рівноваги перед виходом на сцену;
- г) психологічного настрою художнього образу;
- д) рівноваги після концерту.

Для того, щоб відповісти на питання щодо уникнення психологічних бар'єрів, які з часом можуть набути форми не лише психологічних комплексів, а і викликати нервові захворювання, необхідно з'ясувати, перш за все, звідки беруть своє коріння психологічні комплекси та їх складові – психологічні бар'єри.

У психології доведено, що людина, яка отримала від батьків вільний тип виховання, відчуваючи постійну їх любов і захист, незалежно від того, які в неї успіхи в повсякденній діяльності і взаємовідносини в соціумі, зазвичай не має комплексів, упевнена в собі і майже нічого не боїться, тим паче не залежить від думки й оцінки своєї діяльності і поведінки оточуючими. Вона живе за принципом: «я роблю те, що мені дозволяє забезпечити собі повноцінно щасливе життя». Людина, яка виховувалася під суворим контролем своїх батьків, на все своє життя за своє стереотип – люблять лише за досягнення. Чим менше любові від батьків отримує людина, тим в неї більше комплексів і в деяких випадках їй взагалі може допомогти лише спеціаліст. Саме

вищевикладене пояснює наявність або відсутність психологічних комплексів й у сфері вокальної діяльності співака, виникнення у нього під час роботи над вокальним твором психологічних бар'єрів.

Основна функція психотренінгу у вокальному мистецтві – вирішувати психологічні проблеми вокаліста різними засобами, зокрема уникнення їх виникнення і ліквідації причин їх появи. Саме згідно з поставленою проблемою визначається структура та техніка психотренінгу за такою схемою: проблема – мета – засоби вирішення проблеми – техніка виконання – кінцевий результат (позитивний, негативний) – причини виникнення негативного результату (помилки під час визначення структури та техніки виконання психотренінгу) – засоби ліквідації негативного результату.

Слід завжди пам'ятати, що виконання вправ з психотренінгу вокаліста (вправи на входження в стан психофізичного спокою, вокальні вправи на відпрацювання настрою й образу, методи забезпечення психологічної реалізації художнього образу) лише з часом можна довести до автоматизованого умовно-рефлекторного стану. Процес опанування техніки вокального психотренінгу є дуже особистим і весь час потребує інтелектуально-творчих, емоційних зусиль.

Найшвидшим засобом входження в стан психофізичної рівноваги (без акцентування уваги на з'ясуванні причин порушення емоційного спокою) є виконання

гімнастики видихання з протидією мускулатури органів дихання за системою О. Стрельнікової: «Долоньки», «Пагінчики», «Насос», «Вдих – нахил назад», «Кішка», «Обніми плечі», «Великий маятник», «Повороти голови», «Китайський болванчик», «Малий маятник», «Перекасти», «Рок-н-рол» [13]. Якщо емоційне збудження тривале, стає, можна збільшити термін виконання вправ двома способами: 1) збільшити кількість вдихань – рухів у часовому просторі за рахунок збільшення вдихань – рухів без перерви під час виконання вправи; 2) збільшити кількість підходів до виконання вправи.

При засвоєнні і виконанні будь-яких вправ на дихання, вокалісту необхідно завжди стежити, щоб під час вдиху м'язи живота сприяли повному наповненню легень і грудна клітка розширювалася, а у процесі видиху, навпаки, м'язи живота втягувалися з метою повного виштовхування повітря з легенів (провалювалися усередину). При цьому вдихання важливо робити носом активно, з шумом, короткочасно, в темпі одне вдихання за секунду, 96 вдихань-рухів за хвилину. На першому занятті засвоюються перші три вправи за структурою 4 вдихання-рухи в 24 підходи. Між підходами перерва 3-5 секунд, між вправами перерва у 5-10 секунд. Якщо спостерігаються запаморочення, заняття не припиняти, а, навпаки, збільшити кількість вдихань-рухів, виконуючи їх сидячи. На виконання цих вправ потрібно 10-

20 хвилин. З кожним наступним заняттям збільшуйте кількість вдихань-рухів: 8 по 12, 16 по 6, 32 по 3, або в 1-2 день 4-8 вдихань-рухів, 3-4 день 8-16, 5-6 по 16-32, наступного тижня можна спробувати зробити вже 64 вдихань-рухів по 2 рази. Якщо робити по 16, 32 або 64 вдихань-рухів без перерви, мислити необхідно «вісімками» і стежити, щоб вдихання-рухи виконувалися метроритмічно. Виконати весь комплекс вправ необхідно не більш, ніж за 30 хвилин. Якщо є обмеження в часі, термін виконання комплексу можна скоротити до 5-6 хвилин - у кожній вправі зробити лише 32 вдихання-рухи поспіль.

Також можна виконати вправи на постановку дихання за Полем Л. Сопером: «Вдихання та видихання», «Крутіння головою», «Нахил з видихом». На кожне вдихання та видихання витрачається по 5 секунд. З кожним наступним заняттям необхідно збільшувати термін вдихання (видихання) і поступово довести його до 15 секунд. Вправи доцільно чергувати, зважаючи на - 10 вдихань-видихань по 10 разів, при запамороченні голови робиться перерва на 1-2 хвилини [14].

Досягнути позитивного результату допоможуть вправи на дихання з метою поліпшення дикції та звучності голосу за О. Стрельніковою «Алфавіт для заїкуватих», «Вісімки», «Склади», «Розспіви», під час виконання яких необхідно ретельно спостерігати за одночасністю нахилу і метроритму звуковидобування.

Одного вдиху повинно вистачати на вимовлення 10-15 звуків, які мають повторюватися 8 разів поспіль, або музичної фрази. При цьому тіло має бути абсолютно вільним, особливо м'язи обличчя, гортані та плечового поясу [13]. Доречно було б застосувати відповідні вербальні настанови такого типу — «Я спокійна», «Ах, як добре».

Використовуючи вправи на дихання з метою поліпшення звучання голосу за Полем Л. Сопером: «Den tenuto pacato mente», «Crescendo la voce», «Decrescendo la voce», «Filare la voce», вдихання необхідно робити швидко, беззвучно, контролювати, щоб не було судороги, звук тягнути на примарному тоні повільно і рівноважно протягом 10 секунд. Стежити, щоб звук був сталим до кінця, гортань не напружувалася. Виконувати вправи по 5 хвилин, поступово збільшуючи термін звучання звуку до 20-30 секунд [14]. У вербально-звукову основу можна покласти емоційно-радісне «Ура» або «Гей-Я» тощо. Якщо спостерігається дискомфорт, неприємні відчуття або звук «пливе», виконайте вправи «Насос», «Обійми плечі», «Великий маятник» по 16 вдихань-рухів.

Якщо ви вирішили використати вправу «Розспіви», то доцільно в основу покласти заспокійливу, улюблену нескладну мелодію з невеликим текстом; дикційно зручним, нейтральним поетичним текстом, наприклад: «Лю-лі – лю-лі», «Ба-ю – ба-ю» тощо.

Складнішою є система вербальних настанов. При складанні вербальної формули тренінгу необхідно зважати на когнітивні ознаки особистості, за якими невротичні суб'єкти активно перероблюють нерелевантні аспекти інформації, пов'язані з негативною емоційністю, а емоційно стабільні, навпаки, ефективно використовують емоційну інформацію, якщо вона є релевантною.

Для досягнення стабільного спокою через вербальний психотренінг необхідно з'ясувати фікцію «Якби», яка зникає через переосмислення та нову інтерпретацію проблеми, що блокує думку «Я повинен, але не в змозі». Згідно з інтерпретацією проблеми сформулювати вербальну формулу, яка повинна мати п'ять вимірів позитивних настанов психокорекційної роботи за схемою: «Я хочу», «Мені це потрібно», «Я можу» (без фікції «якби»), «Я буду це мати» (повністю виключаючи з роботи фікції «Для цього мені потрібно»), «Я вже це маю». Мати на увазі, що мозок людини під час тренінгових вербальних настанов не фіксує заперечення «не», наприклад: вислів «У мене непоганий тембр голосу» фіксується як ствердження «в мене поганий тембр голосу», правильно – «Я маю красивий (приємний) тембр голосу» [15].

Психологічні настанови на роботу та виконавську діяльність на сцені мають суто особистий характер, при цьому враховуються власні психологічні реакції на

подразники, які спонукають співака виконувати певні дії або викликають певні позитивні емоції. Необхідно для себе визначити послідовність цих дій і виконувати їх перед кожною репетицією і концертом. Регулярність виконання комплексу «стандартних» дій поступово перетвориться в автоматизований процес миттєвого введення вас у робочий стан.

Комплекс «стандартних» дій автоматичного входження у робочий стан повинен складатися з нескладних рухових дій, які можна виконати вільно і легко при любых обставинах. Це, перш за все, вербальні настанови, які бажано починати з нейтральних фраз, викликаючи почуття задоволення, наприклад: «Який прекрасний ранок», «Як добре, як добре... в мене гарний настрій» і продовжувати формулою на зразок «Мені хочеться співати» та ін. Вербальні настанови можуть виконуватися статично або супроводжуватися відповідними рухами, обов'язково з глибокими вдиханнями та видиханнями. Після вербальних настанов доцільно зробити вправи для м'язів язика за В. Ємельяновим [7], вправи на дихання з поворотами та нахилами голови за Поем Л. Сопером [14] та О. М. Стрельніковою [13]. Такий підхід виконує особливо важливу роль для людей, які емоційно дуже неврівноважені або які довго настроюються на роботу. Від цих якостей і залежить складання комплексу «стандартних» дій, на виконання якого не повинно витрачатися дуже багато часу (оптимально – 3-5 хвилин),

оскільки його головна функція – швидко «настроїти» вокаліста на творчу, співочу роботу.

Згідно з психофізіологічним механізмом музичного сприйняття в цілому, співакові необхідно розкрити на сцені художній образ так, щоб він «пройняв душу» слухача [16]. Працюючи в цьому напрямі, вокалісту доцільно під час репетицій систематично виконувати психотренінг настрою й образу на вокальних вправах, які мають бути простими за ритмомелодійною та дикційною структурою. При цьому слід зважати на взаємозв'язок мови і музики, особливостей сприйняття видів вербальної інформації лінгвістичної й екстралінгвістичної (емоційної інтонації голосу) і сприйняття музики. Наприклад, навряд чи вам вдасться якісно відпрацювати емоції радощів у тональності *c-moll*, яка викликає на асоціативному рівні почуття трагізму, горя і трауру.

Спочатку відпрацьовуються активні емоції на примарних тонах, поступово розширюючи діапазон вокалізації і доводячи активні екстралінгвістичні адаптації до вільного абсурдного висловлення [17, с. 114-115] спочатку на вправах, а потім і на музичному матеріалі. Після цього відпрацьовуються складніші емоційні прояви (скриті пасивні висловлювання емоцій).

Виробляти екстралінгвістичні адаптації необхідно в такій послідовності:

1) радість, почуття задоволення (активне – відчуття переваги над іншими, наявне задоволення від досягнення мети,

радість від позитивного результату використаної облуди...; пасивне – скрита іронія, внутрішнє насміхання...);

2) напруження, збудженість, агресивність (активне – очевидна загроза; пасивне – відчуття загрози);

3) злоба, гнів (активне – наявне і неконтрольоване роздратування, намагання відкрито образити; пасивне – те саме у прихованій формі);

4) почуття, спрямовані на себе (активне – жалість; пасивне – самозамилування);

5) спокій, розслаблення (активне – насолода від активного відпочинку; пасивне – задумливість, відчуженість);

6) туга (активне – туга від стомлення і болю; пасивне – туга, яка супроводжується знесиленням);

7) відчай (активне – збуджений відкритий відчай, мольба; пасивне – безнадійність, відчай у прихованій формі, «тиха» депресія);

8) страх (активне – жах, який супроводжується збудженням, ажіотажем та реактивністю; пасивне – боязнь, переляк, який супроводжується пасивним захистом).

Під час психокорекційної роботи щодо психологічної реалізації художнього образу необхідно враховувати і залучати такі виміри:

1) мета в житті (життєві стимули героя);

2) процес життя, інтерес та емоційна насиченість життя суб'єкта (реалізація ху-

дожного образу через розкриття оцінки героєм свого власного життя за значенням та емоційним змістом);

3) результативність життєдіяльності (визначення продуктивності і критерії користі для суб'єкта);

4) локус контролю «Я» (володіння особою тією свободою та можливостями, що забезпечують досягнення мети);

5) самокерування власним життям (визначення спроможності героя вільно приймати рішення) [18, с. 34].

Аналіз вимірів і техніка їх переосмислення надає можливість сконструювати самобутній аспект реалізації художнього образу з визначенням правильної психокорекційної роботи щодо настроювання на відповідну роль. Зокрема використовуються вербальні настанови згідно з вимірами психокорекційної роботи психологічної реалізації художнього образу за принципом: «Я є...»; «Я хочу...» і т.д. з комплексом кодів-рухів «стандартних дій» швидкого входження у стан «життя» персонажа, який будується за тим же принципом, що і комплекс «стандартних дій» автоматичного входження у робочий стан. Але цей комплекс функціонально прив'язується тільки до окремої ролі, або окремого твору і виконується лише перед вивченням, репетицією та концертною реалізацією цього художнього образу. Такий підхід так само дозволяє забезпечити своєчасний вихід з реалізованого образу на сцені з плавним переходом, без психо-

фізіологічних перешкод, у стан емоційної рівноваги.

Також вокалісту бажано складати і системно виконувати комплекс «стандартних дій» входження у стан емоційної рівноваги до і після концерту за вищевикладеними принципами вокальних психотренінгів. Наприклад, Ф. Шаляпін, після виконання ролі Мефістофеля тиждень постився [12, с. 132]. Цей процес теж є суто особистим для кожного співака відповідно до кожної ролі й тривалості її виконання.

Слід зазначити, що емоційна реалізація художнього образу можлива лише при доскональній вокальній техніці, коли, виконуючи свою партію, співак не докладає зусиль для контролювання вокальних труднощів, «співає, як розмовляє»; всю свою увагу приділяє емоційному висловлюванню, перетворюючись у персонаж. За цих умов вокальна техніка підкоряється намірам персонажа, а соліст-вокаліст «живе на сцені». В іншому випадку вокаліст реалізує художній образ завдяки експлуатації голосового апарату. На поверхні – неякісне (на технічному рівні) виконання вокальної партії. Проблема – співак поступово деградує як вокаліст, набуває професійні захворювання і може взагалі втратити голос.

Слід зазначити, що виступ перед широкою аудиторією (вистава, концерт) являє собою одну із форм вокальної діяльності співака, яка супроводжується особливим психологічним та емоційним збудженням – «концертне хвилювання». Фактори, які

впливають на характер хвилювання: вік співака, тип темпераменту, якість підготовки до виступу, рівень самовпевненості [11].

Виокремлюють три види концертного хвилювання: хвилювання-збудження, «хвилювання-паніка», «хвилювання-апатія» [11]. Під час хвилювання-збудження доцільно виконувати вправи на постановку дихання за Полем Л. Сопером: «Вдихання та видихання», «Вертіння головою» та гімнастику вдихання з протидією мускулатури органів дихання за О. Стрельніковою: «Долоньки», «Пагінчики», «Насос», «Кішка», «Повороти голови», «Китайський болванчик», за необхідністю вправи на дихання з метою поліпшення дикції та звучності голосу за О. Стрельніковою «Абетка для заїкуватих» та «Вісімки». Можна застосовувати артикуляційну гімнастику.

Хвилювання-паніку краще «знямати» за методом О. Стрельнікової, виконуючи вправи на видихання, періодично чергуючи їх з вправами «Кішка» та «Нахил з видихом» (за П. Л. Сопером), а також у перервах тримати «маску-посмішку», робити артикуляційну гімнастику за В. Емельяновим [7].

Якісне вільне виконання вправ за П. Л. Сопером «Вдихання та видихання» і «Крутіння головою» є певним тестом, що ви вже не нервуете.

Вийти зі стану хвилювання-апатії можна за допомогою вербальних настанов,

виконання артикуляційних вправ за В. Емельяновим, кривляння, необхідно гримасничати, тримати «маску-посмішку», робити гімнастику вдихання з протидією мускулатури органів дихання за О. Стрельніковою. Слід пам'ятати, що: 1) вправи за О. Стрельніковою, вводячи людину у стан рівноваги, більше збуджують і активізують, ніж заспокоюють; 2) вправи П. Л. Сопера концентрують увагу, заспокоюють і релаксують; 3) виконання артикуляційної гімнастики перед дзеркалом можуть викликати негативні емоції роздратування, посилити ефект хвилювання кожного типу.

Під час концертного виконання для співака може існувати проблема психологічних перепон публічному виступу: перепони буденності, сором'язливості, стомлення, стартові перепони [11]. Ці перепони вокалісту необхідно самостійно подолати. Від того, як співак упоратеться з ними, залежить успіх його виступу. Саме тут відповідне використання належних комплексів «стандартних дій», входження у стан емоційної рівноваги та стан «життя персонажа», тобто образу, приходять на допомогу артисту, включаючи механізм автоматизованого рефлексорного звуковидобування та емоційної реалізації художнього образу.

Для того, щоб після концерту повернутися до стану рівноваги, доцільно виконати весь комплекс вправ на дихання за методами О. Стрельнікової та П. Сопера. А

перед тим, як лягати спати, зробити вправу на «Вдихання та видихання» за Полем Л. Сопером та поуювляти приємні природні пейзажі з вербальними настановами на сон.

Висновок. Регулярне виконання артикуляційної та дихальної гімнастики, у поєднанні з вправами, які забезпечують процес засвоєння нових акустичних рівней та вільну роботу голосового апарату і наповнені екстралінгвістичними психокорекційними, зокрема вербальними, настановами щодо психологічної реалізації художнього образу, дозволяє, під час репетицій і концертних виступів, не лише усунути професійні нервові захворювання, а й одночасно з вдосконаленням вокальної техніки - повноцінно сконструювати і досконало реалізувати самобутній художній образ вокального твору.

Література

1. Бойчук Ю. Д. Формування еколого-валеологічної культури студентів вищих педагогічних навчальних закладів / Ю. Д. Бойчук // Культура та інформаційне суспільство XXI століття: матеріали наук. конф. молодих учених, 22-23 квітня 2004 р. / Харк. держ. акад. культури; Відп. ред. С. В. Сищенко – Х. : ХДАК, 2004. – С. 84-85.
2. Гігієна голосу: Прогр. курсу / Харк. держ. акад. культури; Уклад.: І. В. Щербіна. – Х. : ХДАК, 2003. – 18 с.
3. Гігієна голосу: Навч.-метод. матеріали до курсу / Харк. держ. акад. культури; Уклад. : І. В. Щербіна. – Х. : ХДАК, 2003. – 48 с.
4. Гігієна голосу: Тестові завдання / Харк. держ. акад. культури; Уклад.: І. В. Щербіна. – Х. : ХДАК, 2003. – 38 с.
5. Дмитриев Л.Б. Фониатрия и фонопедия / Л. Б. Дмитриев, Л. М. Телелев, С. Я. Таптапова, И. И. Ермакова. – М. : Медицина, 1990. – 270 с.
6. Егоров А. М. Гигиена голоса и его физиологические основы / А. М. Егоров; Ред. З. Маркова. – М. : Музгиз, 1962. – 176 с.
7. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг / В. В. Емельянов; Под ред. В. В. Емельянова. – СПб. : «Лань», 2000. – 192 с.
8. Работнов Л. Основы физиологии и патологии голоса певцов / Л. Работнов. – М. - Л. : Госмузиздат, 1932. – 124 с.
9. Воробьева О. А. Вибрационно-мышечный самоконтроль и самокоррекция речи и пения у студентов-инвалидов по слуху / О. А. Воробьева, Г. И. Семикин // Мед. науч. и учеб.-метод. Журнал. – 2002. – № 6. – С. 33-50.
10. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика: [Учеб. пособие для высш. учебн. заведений по пед. специальностям] / В. И. Петрушин; Под ред. В. И. Петрушина. – М. : Гуманитарное изд. центр ВЛАДОС, 2000.

- 176 с.
11. Ващенко О. Специфика концертного исполнения // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття: матеріали наук. конф. молодих учених, 16-18 квітня 2003 р. / Харк. держ. акад. культури; Відп. ред. І. В.Щербіна – Х. : ХДАК, 2003. – С. 89-90.
12. Федор Иванович Шаляпин. Статьи. Высказывания. Воспоминания. – Т. 2. / Ф.И. Шаляпин. – М. : Искусство, 1960. – 630 с.
13. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин; Ред. О. С. Копылова. – М. : Метафора, 2001. – 128 с.
14. Сопер Л. П. Основы искусства речи / Л. П. Сопер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1995. – 448 с.
15. Ватцлавик П. Конструктивизм и психотерапия / П. Ватцлавик; Пер. с нем. С. А. Цоколова // Вопросы психологии. – 2001. – № 5. – С. 101-113.
16. Верба О. О. Психофизиологическая основа музыкального восприятия / О. О. Верба // Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття: матеріали наук. конф. молодих учених, 22-23 квітня 2004 р. / Харк. держ. акад. культури; Відп. ред. С.В.Сищенко – Х. : ХДАК, 2004 – С. 91-92.
17. Шапкин С. А. Межполушарная асимметрия в переработке эмоционально окрашенной информации. / С. А. Шапкин. // Вопросы психологии. – 2000. – № 3. – С. 102-116.
18. Каширский Д. В. Мотивационно-потребная сфера подростков с психологическими проблемами / Д. В. Каширский // Вопросы психологии. – 2002. – № 1. – С. 26-37.

В статье рассматриваются теоретические основы психотренинга в вокальном искусстве: структура, функциональная нагрузка, цель, задачи, принципы подбора и использования психотренинга вокалиста в контексте решения конкретных психологических проблем: вхождение в состояние равновесия, психологической настройки на соответствующую роль, эмоциональной реализации художественного образа.

Ключевые слова: психотренинг, вокал, искусство, музыка, упражнения, адаптация.

The theoretical principles of psychotraining in vocal art are considered: the structure, the functional load, the aim, the tasks, the principles of choice and use the vocalist's psychotraining in the context of solving the specific psychological problems, namely entering in the state of psychological balance, feeling disposed towards the corresponding role, emotional realization of the artistic character.

Key words: psychotraining, singing, art, music, exercise, adaptation.