

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально – науковий інститут культури і мистецтв
Кафедра сценічного мистецтва, естради та методики режисерування

Безкоровайна Ганна Вікторівна

**ПОДОЛАННЯ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ У ПРОЦЕСІ
ПІДГОТОВКИ ЕСТРАДНИХ СПІВАКІВ**

Спеціальність 025 Музичне мистецтво
Галузь знань 02 культури і мистецтв

Кваліфікаційна робота
на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавр

Науковий керівник:

 Н.А. Фоломєєва
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри сценічного мистецтва,
естради та методики режисерування
« ____ » _____ 2023 року

Виконавець:

 Г.В. Безкоровайна
« ____ » _____ 2023 року

Суми 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЕСТРАДНИХ СПІВАКІВ	
.6	
1.1. Особливості та механізм виникнення сценічного хвилювання	6
1.2. Проблема професійної підготовки майбутніх артистів – вокалістів	10
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЕСТРАДНИХ СПІВАКІВ	
17	
2.1. Методи внутрішньої роботи над собою та використання ментальних вправ, що сприяють вирішенню проблеми подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків	17
2.2. Дихальні та фізичні вправи, спрямовані на подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків до виступів	28
Висновки до розділу 2	37
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41

ВСТУП

Актуальність теми. Однією з найактуальніших тем підготовки естрадних співаків є проблема подолання сценічного хвилювання. Серед професійних виконавців вона розглядається протягом багатьох століть. І сьогодні ця проблема залишається важливою для музикантів, серед яких як початківці, так і професіонали, адже хвилювання може суттєво знизити якість виконання вокальних творів під час виступу на сцені і практично звести нанівець попередню роботу над ними.

Робота зі сценічним хвилювання – це доволі складний і тривалий процес, який починається вже з перших етапів навчання естрадного співака. Тому дуже важливо систематично займатись цією проблемою і поступово готувати виконавця, виховуючи його у психологічно комфортній обстановці та поступово навчати початківця прийомам впливу на стан сценічного хвилювання.

Сьогодні все ще можна пересвідчитися у тому, що багато виконавців і педагогів-вокалістів знаходяться в пошуках дієвих способів подолання сценічного хвилювання, адже їх ефективність залежить також від особистістних особливостей виконавця, а тому у арсеналі викладача таких прийомів має бути достатньо, щоб мати можливість допомагати початківцям різного психологічного складу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження різних аспектів подолання сценічного хвилювання висвітлене у ряді наукових праць: Василенко Л. М., Власової С.А., Іваненко М.В. Гмиріної С.В., Кириченко О.А., Кириченко Ю.М., Джули Яффе Нагель, Петер Мак, Ірмтрауд Тарр. Однак аналіз наукових джерел за проблемою дослідження, виявив недостатній ступінь відображення проблем подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні використання прийомів подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків.

Завдання дослідження:

- 1) уточнити зміст поняття «сценічне хвилювання»;
- 2) обґрунтувати значення сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків;
- 3) конкретизувати вплив сценічного хвилювання на співака під час концертного виступу;
- 4) обґрунтувати використання наведених способів та прийомів для подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків.

Об'єктом дослідження є процес подолання сценічного хвилювання у процесі професійної підготовки естрадних співаків.

Предметом роботи способи та прийоми подолання сценічного хвилювання естрадних співаків у процесі професійної підготовки.

Матеріали та методи дослідження. Для реалізації мети та визначених завдань були використані такі **методи**:

- 1) теоретичні: вивчення і теоретичний аналіз наукової літератури за окресленою проблемою;
- 2) загальнонаукові: аналіз, синтез, конкретизація, екстраполяція, узагальнення;
- 3) емпіричні: цілеспрямоване педагогічне спостереження за пізнавальною, репродуктивною та творчою діяльністю учнів у процесі навчання естрадному вокалу; робота зі створення комплексу вправ націлених на подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- уточнено та поглиблено зміст поняття «сценічне хвилювання»; визначено особливості цього явища у процесі підготовки естрадних співаків;
- обґрунтовано методи педагогічного впливу, націлені на подолання сценічного хвилювання, під час роботи з учнями-вокалістами; розроблено комплекс вправ націлених на подолання сценічного хвилювання.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості інтеграції основних положень роботи до змісту методики викладання естрадного співу у закладах освіти різних рівнів. Представлений у роботі матеріал може бути використаний у процесі проведення курсів підвищення кваліфікації викладачів співу (не лише естрадного), вчителів музичного мистецтва у закладах різних рівнів, керівників музичних гуртків та інших музично-педагогічних фахівців.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження було апробовано під час участі у фінальному етапі конкурсу студентських наукових робіт у Сумському державному педагогічному університеті імені А.С.Макаренка у 2023 році, а також під час роботи на посаді музичного керівника Шосткінського дошкільного навчального закладу № 8 «Оленка».

Основні положення роботи відображено у наукових публікаціях:

1. «Подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків». Мистецькі пошуки: збірник наукових праць. Випуск 1 (15), 2022. Суми : ФОП Цьома С. П., 2022. С. 107–111;
2. «Методичні засади подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків». Мистецькі пошуки: збірник наукових праць. Випуск 2 (16), 2023. – Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. С. 76–81.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, чотирьох підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (36 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 44 сторінки, з них основного тексту – 40 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЕСТРАДНИХ СПІВАКІВ

1.1. Особливості та механізм виникнення сценічного хвилювання

Концертний виступ у творчому житті естрадного співака є надзвичайно важливою подією. Яким би він не був за своєю формою (екзамен, виступ на конкурсі, участь у концерті або ж сольний концерт), він є підбиттям підсумків кропіткої роботи співака. Здобувач вищої освіти відчуває відповідальності за свій виступ перед слухачем та педагогом і це є основою у виникненні сценічного хвилювання [2].

Страх перед сценою – це не просто незручний побічний ефект професії, він може зламати або серйозно перешкодити кар'єрі музиканта. Крім того, це становить небезпеку для фізичного і психічного благополуччя людей, яких це стосується.

В доісторичні часи у людей було більше шансів на виживання, коли вони були в групі, а не поодиноці. Еволюційна перевага тривоги за продуктивність (в легкій формі) полягає в тому факті, що для того, щоб справити враження на інших, страх стимулює індивіда добре підготуватися, що збільшує шанс на хороший результат і, отже, прийняття іншими. Це також пояснює, чому страх перед сценою сильніший під час сольного виступу, ніж коли люди виступають з групою. У першому випадку тиск більше, тому що індивід несе повну відповідальність за досягнення мети.

Сценічне хвилювання – це стан страху й вегетативного напруження, що може виникнути до виступу та під час нього. Із фізіологічного погляду сценічне хвилювання – це форма стресу, яка потребує від організму додаткового запасу енергії. У стресових умовах вегетативна нервова система все частіше виділяє гормони стресу, адреналін та норадреналін, тоді як активність мозку знижується, тому диференційоване швидке мислення

сповільнюється. Але страх – все ж таки цінний і значущий сигнал тривоги. Дослідник мозку Джеральд Гютер навіть стверджує, що страх є умовою людського прогресу, оскільки він спонукає нас шукати нові можливості дій. Тож страх – це не слабкість, а здорова здатність, яка веде нас до пошуку нових відповідних форм поведінки [4].

Страх перед сценою зустрічається не лише у дорослих, але і у дітей та підлітків. Дослідження показують, що страх перед сценою у дітей та підлітків проявляється тими ж фізичними і психічними симптомами, що і у дорослих, і що боязнь сцени пов'язана з негативним уявленням про себе.

Специфіка виконавського мистецтва від більш статичних видів художньої діяльності відрізняється тим, що пропонує не лише кінцевий результат творчого процесу, а й у всьому його розмаїтті та багатогранності відображає творчий процес виконання. Глядач переживає не тільки розгортання музичної драматургії, літературний зміст твору, але й переймається натхненням виконавця та чуттєвістю виконання. Якщо навіть артистам-професіоналам притаманне сценічне хвилювання, то співаки-початківці стикаються часто із практично панічним страхом сцени, який заважає якісному виконанню твору [23, с. 2–6].

Перед виконавцем постає завдання поєднати у собі амплу співака-актора і співака-виконавця, в контексті аспекту виконавської інтерпретації це поєднання є особливо нагальним, адже під час концертного виступу глядацька аудиторія стає не лише свідком виконання тут і зараз напрацьованого репертуару, але й бере участь у процесі виконавської інтерпретації, розгортанні і втіленні музично-драматичного сценічного образу. У вокально-виконавській практиці цей процес є значно різноманітнішим, ніж в акторській майстерності. Сенса у тому, що співочий голос, свій інструмент, вокаліст носить у собі, відтак, загальне самопочуття та увесь комплекс психофізіологічних особливостей, у певному розумінні, впливає на концертно-виконавську інтерпретацію артиста [29, с. 160–164].

Важливим в ракурсі дослідження є те, як саме переживається страх

сцени. Насправді різні люди переживають його по-своєму. Описи особистого сприйняття загроз і страхів відрізняються залежно від того, як кожен оцінює обставини свого виступу. Здається, людей лякають не самі ситуації виступу, а їхнє уявлення про ці ситуації. Реакції на стресові ситуації є, по суті, тілесними. Щоб мати змогу з ними впоратися, їх потрібно розпізнати. Механізми дії сценічного хвилювання все ж є однаковими для всіх. Але дехто дає собі раду зі страхом сцени краще за інших. На цю відмінність впливають декілька властивостей. Групи психологів-дослідників під керівництвом Дірка Гельгаммера та Клеменса Кіршбаума виявили, що вже від народження в кожної людини встановлюється різний рівень реакції на стрес. Їхні дослідження, проведені з близнюками, вказують на те, що генетичні чинники визначають приблизно 30 % стресових реакцій. На те, якою мірою людина відчуває страх, впливає також тип її особистості. Травматичний досвід у ранньому дитинстві може також зробити людину більш тривожною на все життя [15, с. 76–81].

Насправді страх виступів є багаторівневим феноменом, який можна порівняти з симфонією, в якій переплетено багато мотивів, ритмів та мелодій. Тобто страх є не чітко відмежованою з'явою, а радше цілою палітрою реакцій, які в кожній людини відповідно до її життєвої історії по-різному спрацьовують разом. Кожен має свій типаж сценічної тривоги, тобто власні внутрішні резонанси: тілесні, емоційні, когнітивні, поведінкові та у сфері уявлень. Зазвичай причину страху виступів нелегко відшукати. Часто за нею стоїть якийсь травматичний досвід, який може бути і цілком банальним. Кожен, кого це стосується, чудово знає, що він окреслює як сценічне хвилювання і як цей стан відчувається. Проте для кращого орієнтування можемо обмежитися чотирма характерними для страху виступів реакціями, які в різних людей можуть більшою чи меншою мірою проявлятися або ж домінувати [31, с. 582–585].

Фізичні реакції. Страх виступів – це насамперед тілесне пережиття. Він може виявлятися переважно серцево – через нерегулярне, пришвидшене чи

посилене серцебиття; судинно – через збліднення або почервоніння; м'язово – через тремтіння, напругу в м'язах чи слабкість у колінах; респіраторно – через пришвидшене чи ускладнене дихання; шлунково-кишково – через біль у шлунку, здуття живота, відчуття «клубка в горлі» або блювоту. Реакція вегетативної нервової системи може проявитися через спітніння, розширення зіниць чи позив до сечовипускання; реакція центральної нервової системи – як головний біль, сіпання повік, запаморочення чи знесилення.

Емоційні реакції. Людина відчувається напруженою, дратівливою або ж пригніченою. Проявляються почуття скутості і страху в поєднанні з відчуттям нездатності впоратися із ситуацією або що ситуація цілком її поглинула. Можуть виникати почуття безпорадності чи сорому. Можуть розвинути паніка чи втрата контролю, аж до катастрофічних страхів: «Я цього не переживу». Старі почуття, що пов'язані з попередніми травматичними досвідами, можуть виринути на поверхню.

Когнітивні реакції. Людина не здатна сконцентруватися, її підводить пам'ять. Мислення сповільнене. Забуваються деталі чи навіть важливі акценти. Людина розгублена аж до цілковитого блокування мислення, або ж у неї виникають нав'язливі ідеї і тривога, що все може відбутися погано. Думки кружляють довкола небезпеки, загрози, помилки, провалу й поразки.

Поведінкові реакції Дехто реагує порушеннями сну: їм важко заснути, або вони частіше прокидаються посеред ночі чи надто рано, зникає апетит, або ж людина їсть понад міру, щоб заглушити страх і тривожність, особа поводить себе метушливо й заклопотано – чи апатично й байдуже. Перезбудження чергується з виснаженням [7].

Ці компоненти взаємно впливають один на одного. Негативні думки (когнітивні) про виступ призводять до посилення фізичних симптомів, які збільшують ймовірність здійснення більшої кількості технічних помилок (поведінкових), в результаті чого погіршується уявлення про себе (емоційне), що призводить до посилення негативних думок і фізичних реакцій під час виступу. Когнітивний компонент, як показують дослідження, є найбільш

важливим чинником у підтримці і посиленні страху сцени. Згідно з теорією катастроф, когнітивний страх, що супроводжується фізичним напруженням, призводить до посилення стресової реакції і, як наслідок, до різкого зниження рівня працездатності [22, с. 41–42].

Як ми бачимо, прояви страху можуть виражатись по різному і ступінь хвилювання теж у кожного виконавця буде своя. Але варто відзначити, що хвилювання не завжди завдає шкоди якості виконання. Певна ступінь емоційного збудження зазвичай благотворно впливає на виступ артиста; це стосується навіть такого рівня тривоги, який самому виконавцю здається дискомфортним і небажаним. Дослідження, що проводилися з професійними музикантами в умовах, розрахованих на створення високого рівня емоційного збудження, показали, що якість їх виступів (оцінене «наосліп» іншими музикантами-експертами) перевищує якість виконання в розслабленому стані. Очевидно, стан «легкої напруженості» перед виступом йде тільки на користь, у всякому разі для професійних музикантів; це-одна з причин, за якими комерційний запис їх виступів часто проводять у присутності живої публіки. Автори радіо і телепередач також знають, що в ситуації «прямого ефіру» виникає благотворна атмосфера «зібраності», яку неможливо створити без спеціальних хитрощів в попередньому записі [3 с. 231].

1.2. Проблема професійної підготовки майбутніх артистів – вокалістів

Щоб розібратися які наслідки сценічного хвилювання ми можемо відчуті та мати змогу вплинути на них, розглянемо як саме виникає процес звукоутворення. Голос людини відтворюється при взаємодії цілого ряду органів, які називають голосовим апаратом. Це – гортань, в якій уміщені голосові зв'язки, трахеї, бронхи та легені, а також діафрагма, м'язи тазового дна, черевні м'язи, носова та ротова порожнини, зуби, язик, губи, піднебіння.

Дихання. Усім відомо, що організм людини може довгий час прожити без їжі, без води – декілька днів, але без дихання життя припиниться вже через декілька хвилин. Дихання – одна з найважливіших функцій тіла і основа звучання голосу, проте правильно дихати звісно потрібно вчитися. У момент вдиху повітря надходить в гортань і дихальне горло, потім у бронхи та легені, які заповнюють майже всю грудну клітину. Легені ж спираються на перегородку – діафрагму, мускульну перегородку, що відокремлює грудну ділянку від черевної. Діафрагма скорочується та втрачає свою куполоподібну форму. Збільшується об'єм нижньої частини грудної клітки, в легені спрямовується атмосферне повітря, заповнюючи їх. Після цього діафрагма і дихальна мускулатура грудної клітки розслабляються, зменшується об'єм грудної порожнини – відбувається видих. Такий цикл дихання, що складається з вдиху, видиху і короткої паузи, в стані спокою в дорослої людини за хвилину повторюється 16-18 разів. Голосові зв'язки змикаються завдяки імпульсам головного мозку, утворюючи перешкоду на шляху повітря, що видихається. Повітря, що проходить, змушує вібрувати зв'язки, завдяки чому і утворюється звук [10. с. 88–98].

Організм людини влаштований таким чином, що процес дихання може здійснюватися декількома способами. Так, коли вдих відбувається за рахунок підйому верхньої частини грудей, дихання може бути поверхневим, коли розширюється грудна клітка, грудним та діафрагмовим (черевним), коли на вдиху збільшується живіт. Найбільш сприятливі умови для роботи голосового апарату створює діафрагмове дихання, адже вся порожнина легень заповнюється повітрям, завдяки чому вони вентилюються добре. У більшості людей переважає дихання поверхнєве, відтак, організм отримує четверту чи навіть п'яту частину об'єму кисню, на який розраховані легені. Змінивши дихання на діафрагмове, можна налагодити роботу нервової системи, та навіть прискорити обмін речовин [6, с.202]. Навчання правильному диханню відбувається завдяки спеціальним вправам, які позитивно впливають на весь організм, сприяють посиленню кровообігу,

позитивно впливають на роботу серцево-судинної системи, допомагають виправити порушення діяльності дихальної системи.

Мовний апарат. Вимова – це результат мускульних рухів мовного апарату. Коли людина говорить, повітряний потік із легень потрапляє в гортань і завдяки дії нервових імпульсів змушує голосові зв'язки вібрувати, внаслідок цього і виникає звук. Мовний апарат складається з нерухомих і рухомих частин. До рухомих належать язик, губи, піднебінна завіса з маленьким язичком та нижня щелепа, до нерухомих – верхня щелепа, зуби, альвеоли. Залежно від того, якого рухомі частини мовного апарату набудуть положення, утворюється членороздільний звук – приголосний або голосний [5].

Під час підготовки естрадного вокаліста до виступу необхідна активна робота над голосом, співочим диханням, дикцією, артикуляцією, точним інтонуванням, звуковеденням, відчуттям резонаторів. Адже чим більше відпрацьовані ці базові навички та складні технічні моменти творів доведені до автоматизму, тим менших втрат вокаліст зазнає на сцені під впливом сценічного хвилювання, яке може проявлятися на різних ділянках тіла та ускладнювати процеси дихання та звукоутворення в цілому.

Розглядаючи наявність технічних труднощів у вокальних творах, слід згадати про правильність добору репертуару для концертного виконання. На концерт краще виносити ті твори, які вокаліст вже переріс в технічному плані. Інакше завжди залишається небезпека того, що виконавець через хвилювання під час виступу не впорається з вокально-технічними труднощами. Щоб уникнути «провалів» і помилок, слід заздалегідь виявити технічно складні місця й займатися їх опрацюванням, добирати вправи на основі виявлених технічно складних місць, також співати у повільному темпі ці місця на різні штрихи, поза темпоритмом, співати і грати, поступово удосконалювати виконання. Сучасні комп'ютерні програми та техніка дають змогу вибрати зручну тональність і темп пісні, що також може допомогти у вирішенні технічних проблем [4].

Також із самого початку навчання співака-початківця, викладачу важливо вести заняття так, щоб в учня завжди виникали позитивні емоції. Навіть тоді, коли заняття пов'язані з невдачами та труднощами, завжди слід підбадьорювати співака-початківця, захоплювати його музикою, не давати йому засмучуватися, ніколи не показувати свого засмучення, невдоволення і роздратування. Такий підхід слід використовувати і стосовно виступів на сцені співаків-початківців. Завжди підтримувати, конструктивно працювати над помилками і невдачами, які трапляються на сцені, і ні в якому разі не нав'язувати співаку-початківцю, що невдача на сцені – це «фатальність». А також пояснювати, що хвилювання і його негативний вплив на голосовий апарат долаються поступово.

Також доречно буде згадати про гедоністичні засади у підготовці майбутніх естрадних співаків. Адже особливо яскраво проявляються гедоністичні переживання людини у сфері співацької діяльності. Процес співу як феномену буття із переживань та емоцій, поведінкових дій і руху думки – факт такий же природний та універсальний, як і гедоністичний імператив життя людини – в цьому і є їхня спорідненість. Означена співацька психофізіологічна реальність і гедоністична – це цілісна сутність людини, яка є відповідальною за її розвиток та становлення як суб'єкта та об'єкта еволюції культури [11. с. 65–79].

У процесі вокальної підготовки фахівців вирізняються такі види радості, створені гедоністичними переживаннями: гностична – радість, яка проявляється у пізнанні здобувачем вищої освіти краси вокального мистецтва, глибоких емоційних станів; креативна – радість творчого процесу, захоплення співацькою діяльністю, радість першовідкриття; суб'єктна – радість власного розвитку, усвідомлення себе творцем власного життя; альтруїстична – допомога іншому у пізнанні професійного співу, радість творення радості іншого. Методика вокальної підготовки з означених позицій – не лише теорія навчання, яка відповідно до змісту і методів розкриває здобувачу вищої освіти основи вокальної майстерності, але й

мистецтво навчання, засноване на радості і задоволенні, що дозволяє особистості звернутися до себе, зрозуміти власні можливості у освоєнні співу, створити програму власного розвитку та професійного благополуччя. Отже, цінність гедоністичних переживань є у тому, що вони, включаючись у пізнавальну діяльність початківців, формують інтереси і цікавість, стають її регулятором, утворюють мотиви досягнення і самореалізації, забезпечуючи дисциплінованість, активність і наполегливість у здоланні різних труднощів, що резюмується в радості навчання. Вміння отримувати задоволення можна і необхідно розвивати у здобувачів вищої освіти. Розглянуті вище ідеї дають нам можливість ствердити, що особистість, перебуваючи під впливом гедоністичних переживань, відчуває психофізіологічну цілісність, а також отримує резерв для повноцінного, активного, навчання та життя [26, с. 5–9].

Тілесна складова гедоністичних переживань пов'язана зі сферою тілесних відчуттів вокаліста, оскільки музичним інструментом співака є не його голосовий апарат – «система органів, що слугують для утворення звуків голосу та мови» (Л. Дмитрієв), а безпосередньо він сам, у своїй цілісності. Щодо суб'єктивних відчуттів співака, то для вокальної підготовки важливим є їхня позитивність, тобто не може формуватися співацька майстерність на фізичному стражданні здобувача вищої освіти. Процес співу має саме на тілесному рівні приносити задоволення здобувачу вищої освіти, це є необхідним чинником навчання співу. Гедоністична насиченість цих відчуттів насамперед пов'язана із сутністю біологічною, яка потребує блага для життєдіяльності її організму [1].

Гедоністичні засади у процесі навчання естрадному вокалу з часом також дозволяють знизити рівень сценічного хвилювання і досягти задоволення під час виступів та радісного передчуття під час підготовки до них.

Безпосередньо ж у день виступу, і особливо з наближенням виходу на сцену, молодий співак знаходиться у владі різних бажань. Розуміючи необхідність виступу, він, з одного боку, боїться за голос, за ступінь

підготовленості репертуару, невпевнений у своїх силах тощо, звідси бажання відмовитися від виступу, відстрочити його або ж послатися на нездоров'я. Думка шукає лазівку для відмови. Відбувається боротьба прагнення до мети з бажанням не виступати. Ця внутрішня боротьба, що вимагає енергії і часто яскраво емоційно забарвлена, призводить, при наявності твердої волі до рішення, виступити у будь-якому разі. Внутрішня перешкода переможена волею, співак починає виконувати вольову дію – йде на сцену де проявляє свою волю за допомогою м'язової діяльності. Вийти на сцену і виконати поставлену мету – виконати програму відповідно до задуманого виконавським планом – це вольовий вчинок [30, с. 347–350].

Воля проявляється саме в реалізації прийнятого рішення. Мало хотіти, бажати і розуміти, що це потрібно, міркувати і приймати рішення. Важливо виконувати прийняті рішення і поставлені завдання. Реалізуючи прийняте рішення, людина, що має волю, підпорядковує себе цілком виконанню цього завдання. Її думки, слова, дії – все направлено на здійснення поставленої мети. Воля проявляється в діях і вчинках людини.

Самовладання, наполегливість, рішучість, сила волі – ці якості вольової людини, якими мають володіти і здобувач вищої освіти і викладач для успіху в педагогічному процесі.

Висновки до розділу 1

Отже, сценічне хвилювання – це стан страху й вегетативного напруження, що може виникнути до виступу та під час нього. Майже усі виконавці стикаються з цією проблемою в тій чи іншій мірі під час концертного виступу та незадовго до нього. Сценічне хвилювання може проявлятися у вигляді емоційних, когнітивних, поведінкових та звісно ж фізичних реакцій організму.

Але не варто сприймати страх сцени як суцільне зло, адже його незначний прояв може благотворно впливати на виступ артиста. Дослідження

показали, що стан «легкої напруженості» перед виступом йде тільки на користь, у всякому разі для професійних виконавців і це навіть є однією з причин, за яких комерційний запис їх виступів часто проводять у присутності живої публіки.

Щодо проблеми професійної підготовки майбутніх артистів-вокалістів, то ми можемо зробити висновок, що оскільки надмірне хвилювання здатне вплинути на контроль вокалістом своїх відчуттів, що виникають у процесі належного функціонування голосового апарату: втрачається контроль над диханням, втрачається опора, дихання може стати поверхневим, через це страждає звуковедення, інтонування та фразування. Знаючи це викладач має заздалегідь відпрацьовувати зі здобувачами вищої освіти базові навички такі як правильне дихання, артикуляція, дикція, точне інтонування, відчуття резонаторів і всіх необхідних складових для правильного звукоутворення, доводячи їх до автоматизму, до стану умовних рефлексів, аби уникнути технічних втрат під час виступу на сцені виконавцю, який перебуває у стані сценічного хвилювання.

Також, вже починаючи з перших занять, працюючи із співаком-початківцем викладачу необхідно вести заняття так, щоб в здобувача освіти завжди виникали позитивні емоції. Коли ж в процесі навчання виникають труднощі, завжди слід підбадьорювати початківця, не давати йому засмучуватися і ніколи не показувати свого засмучення і невдоволення. А завдяки використанню гедоністичних засад у процесі навчання естрадному вокалу можна з часом, за рахунок них у тому числі, знизити рівень сценічного хвилювання і досягти відчуття задоволення під час виступів та радісного передчуття під час підготовки до них здобувачами освіти.

Також педагогу необхідно поступово ускладнювати поставлені завдання перед співаком-початківцем та пам'ятати, що самовладання, рішучість, наполегливість і сила волі – це якості вольової людини, які виховуються поступово.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПОДОЛАННЯ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЕСТРАДНИХ СПІВАКІВ

2.1. Методи внутрішньої роботи над собою та використання ментальних вправ, що сприяють вирішенню проблеми подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків

Головним принципом у подоланні сценічного хвилювання є перебування тут і зараз. Бути тут і зараз означає перебувати в моменті, сприймати те, що є, бути присутнім. Наприклад, якщо альпініст або серфінгіст не зосереджений на моменті, це може коштувати йому життя. Уявіть, як вас заносить під час руху в авто. В ту мить ви, мабуть, повністю перебуваєте в моменті, реагуєте вчасно, знову беручи свій автомобіль під контроль. Напевно ви взагалі не відчуваєте страху, адже повністю зайняті тим, що зараз робите. У вас немає часу боятися. Страх з'явиться пізніше, коли почнете думати про те, що сталося або могло статися. Схоже відбувається й на сцені. Якщо ви не перебуваєте тут і зараз, це не коштуватиме вам життя, але дозволить прийти тривозі й позбавить вас концентрації. Виступати – означає існувати зараз [35, с. 450-457].

Тож найважливіший засіб проти страху – абсолютна присутність. До цього аспекту також належить переривання й приглушування внутрішніх діалогів та коментарів; а ще перебування у тому, чим ви ділитеся в цю мить. Це легше сказати, аніж зробити. Старі шаблони протестують, на кшталт:

- Що я скажу?
- Що думають інші?
- Як мені реагувати?
- Чого я хочу досягти?

Уважність – запорука справжньої присутності на сцені. Бути уважним до чогось означає охороняти, плекати й цінувати. Коли ми уважні, то не оцінюємо, не маніпулюємо й не аналізуємо.

Ви можете відчути на собі щось схоже, якщо продовжите читати текст, при цьому стежачи за власним диханням. А тепер зверніть увагу також на рух своїх очей, на позу, в якій ви сидите, і на ваш настрій. Ви можете уважно розглядати шрифт і все ж розуміти значення прочитаного. Про що був цей невеличкий відступ? Ви, найімовірніше, виявите, що зазвичай обмежуєте свою уважність набагато більше, ніж це потрібно. Можливо, ви помітили, що уважність можна пробудити, зосередившись на ній. Виступаючи, варто пам'ятати, що у вас є цей таємничий і водночас повсякденний подарунок, що є секретом кожного успішного виступу.

Другий вирішальний момент вартий того, щоб зробити його одинадцятою заповіддю: «Не відступайте». Позитивно кажучи: проявляйте мужність. Протилежність до сценічного хвилювання – це не байдужість чи холодність, а власне мужність. Сміливість є протилежністю боягузтву. Якщо ми налякані, то тікаємо від власних страхів, а якщо хоробрі – дивимося їм в обличчя. Подумайте тільки про фразу «зібрати всю свою відвагу». Вона означає, що ви долаєте себе і зустрічаєте власний страх. Виступ завжди містить у собі ризик: ми можемо бути смішними, можемо зазнати невдачі. Там, де цих можливостей не існує, немає і хвилювання. Якщо ми стикаємося з ризиком, то, незважаючи на нього, даємо собі можливість пройти крізь випробування і проявити мужність. Тому що мужність можна зміцнити, як м'яз, роблячи кроки у бажаному напрямку й не дозволяючи своїм страхам стримувати себе. Повсякденне життя пропонує достатньо можливостей для цього: беріть участь у дискусіях, висловлюйте власну думку, замість того щоб мовчати, організуйте трапезу, візьміть участь у якихось іграх. Важливо, щоб ви усвідомили, що можете одразу почати активно керувати своїм життям. Не потрібно чекати, поки страх зникне. Що сміливіше ви підходите до власного повсякдення, то менше часу та енергії можете присвячувати уникненню сценічного хвилювання. Можна мобілізувати мужність «якщо вирушити страху назустріч і протистояти йому», а не уникати його. Хорошим прикладом цього є Й. В. Гете, який сам вилікував власний страх перед

висотою неодноразово піднімаючись на вежу Страсбурзького собору, аж поки одного разу не зрозумів, що його страх – це «чиста фантазія». Отже, важливо почати діалог зі страхом сцени, щоб з'ясувати, в чому мета цієї тривожності. Спираючись на терапевтичні практики нейролінгвістичного програмування, треба вказати на можливість діалогу зі сценічним хвилюванням, щоб досвідчити мужність, відчуття якої можна було б коротко сформулювати: «Попри все!» [9, с. 8–12].

Ви вступаєте у внутрішній діалог зі сценічним хвилюванням і питаєте в нього: «Що ти хочеш мені сказати?».

Зазвичай виринає внутрішня відповідь, уявлення чи думка, що дає відповідь, – наприклад, така: «Вони можуть дізнатися, що я недостатньо вправний» або «Я відчуваюсь невпевнено».

Тоді спробуйте поглянути на одного зі своїх внутрішніх союзників. Можливо, з'являється «творчий внутрішній голос» або «митець життя». Попросіть їх придумати для вашої діяльності поведінку, що була б корисною. Наприклад: «Я дихаю спокійно і рівномірно» або «Я дослухаюся до себе».

Крім того, запросіть суперника сценічного хвилювання, який забезпечить внутрішню рівновагу. Якою може бути здорова протидія? Це могла б, скажімо, бути «відвага на ризик». Дозвольте цьому персонажу вийти на вашу внутрішню сцену, щоб вони обоє могли створити команду.

Композитор Фредерик Шопен якось сказав, що сценічне хвилювання – це не що інше, як бажання показати більше, ніж можеш. Ось чому реалістичний і вдячний підхід до себе є важливою передумовою подолання страху. Доброю настановою була б така; «Я виступаю настільки добре, наскільки зараз можу. Я зробив усе, щоб якнайкраще підготуватися. Я більше нічого від себе не вимагаю». Вам не потрібно робити свою справу на сцені краще, ніж зараз. Розуміння цього розслабляє, налаштовує позитивно і навіть може розвивати насолоду й радісне передчуття. У повсякденному житті це може звучати так: прибережіть свої претензії на досконалість для етапу підготовки до виступу, а сам виступ уже нехай пройде так, як ви можете і

знаєте.

Робота над сценічним хвилюванням починається не безпосередньо на сцені, а ще в повсякденному житті. Якщо ви хочете знайти корінь сценічної тривоги, то першим кроком для цього буде з'ясування базових способів поведінки, робота над собою. Має бути зрозумілим, що розв'язання проблеми страху сцени означає не підвищення продуктивності, а покращення самосприйняття завдяки вивченню концепції власного «я». Отже, щоб протистояння з тривожністю стало не просто першою допомогою – хоч її короткострокову цінність не варто применшувати, – потрібно спрямовувати вправи на довгострокову «самоосвіту» [12, с. 269–276].

Адекватна підготовка є обов'язковою умовою боротьби зі страхом. Так ми можемо прийняти його як повідомлення про ситуацію внутрішніх кордонів, що закликає нас рухатися далі. Пережити страх означає визнати його і наважитись на пригоду подолання бар'єрів, які ми самі звели.

Один із цих бар'єрів, до прикладу, існує між нами та публікою. Поживою цього страху є насамперед ідея існування фронту між виконавцем та аудиторією. Особа почувається відокремленою та ізольованою. Звідси виникає бажання сховатись. Віолончеліст Герхард Мانتель запропонував уявити виступ як систему, що утворює взаємодію. Якщо перспектива зміщується від конфронтації у бік спілкування, то створюється резонанс і зворотний зв'язок. Ви вже не самотні, а пов'язані. У вас виникає щось спільне. Це живильне середовище, яке позбавляє страх голосу [16].

Позитивні твердження та опорні вказівки

Чи помічали ви, як часто страх виступів підказує вам негативні сценарії: «я завжди хрипну», «у мене тремтять руки», «я втрачаю контроль». Такі речення – це передбачення, які стають фактами. Адже думки відіграють важливу роль у роботі зі сценічним хвилюванням.

Отже, потрібно розвинути особисті настанови, які допоможуть вам упоратися з ситуаціями виступу й думати інакше, ніж до того.

Перший крок має бути таким: «Я приймаю свій страх виступів. Він є

частиною мене, і я приймаю себе таким, яким я є. Проте я можу створити внутрішню дистанцію і таким чином закріпити інші способи мислення».

Наведені далі питання можуть допомогти при побудові змістовних когнітивних альтернатив:

- Що для мене означає цей виступ?
- Що я хочу ним донести?
- Які вміння й ресурси допомагали мені в минулому?
- Чого я очікую?
- Чого очікують від мене інші?
- Що нового мені хотілося б випробувати?
- Як я можу підтримати свою відвагу?
- Як я можу подбати про те, щоб мені спадали на думку сміливі й дієві ідеї?
- Які опорні вказівки я можу собі дати?

У цих опорних вказівках ідеться про:

- 1) використання заспокійливих слів: «Я зможу із цим упоратися, якщо я себе добре налаштую»;
- 2) побудову можливих позитивних тверджень: «Я собі довіряю»;
- 3) проговорення позитивних імовірностей: «Можливо, це буде зовсім не так погано, як я собі уявляю»;
- 4) розширення фіксованих мисленнєвих маршрутів: через слова на зразок «можливо», «ймовірно» і речення на кшталт і «я спершу зупинюсь на хвилику», «я це випробую».

Сформууйте позитивні припущення, які протиставлятимете знецінювальним, руйнівним твердженням. Можливо, деякі ваші давні негативні думки увійшли у звичку або так тяжать над вами, що знадобиться чимало спроб, щоб випрацювати позитивні твердження їм на противагу.

Не дозволяйте сумнівам щодо себе мати останнє слово. Пошукайте контакт з їхніми опонентами.

Найважливіший опонент сценічного хвилювання – це не байдужість чи нечутливість. Коли йдеться про щось важливе для вас, що містить у собі певний ризик, тоді вам потрібна відвага на цей ризик. Налагодьте контакт із відважною частиною своєї особистості, яка могла б дати вам такі повідомлення: «Довірся собі»; «Спробуй ще раз»; «Незважаючи на твоє сценічне хвилювання, ти можеш виступати переконливо»; «Наважся спробувати щось нове».

Повправляйтеся в тому, щоб залишати останнє слово за вашою відважною стороною. Нехай це стане мисленнєвою звичкою, що дозволяє виникнути почуттю безпеки, яке поступово зростатиме [24, с.115–119].

Ментальне тренування

Останнім часом ментальне тренування стало стандартним методом у різних видах спорту, а також у музичній педагогіці. Ментальною репетицією називають процес, коли особа незадовго перед виступом свідомо уявляє собі перебіг цього виступу. Це просте й дієве застосування мистецтва візуалізації. Це означає: думати, не мусячи використовувати слова. Коли ви перед публічним виступом подумки відтворюєте його успішний перебіг, цим ви прибираєте зі свого шляху непевності й сумніви. Окрім того, ваше тіло налаштовується на виступ. Тому має сенс знову й знову уявляти собі ситуацію виступу в усіх деталях. Є три різні загальновідомі погляди щодо того, як можна застосовувати силу уяви.

Внутрішнє сприйняття. Це уявлення пов'язане з баченням того, що відбувається довкола вас, і при тому таке, наче б ви справді виконували вашу заплановану справу. Коротко кажучи: я бачу себе в дії.

Зовнішнє сприйняття. У цій формі уявлення ви споглядаєте себе з перспективи іншої людини або крізь об'єктив камери.

Кінстетичне сприйняття. Це уявлення пов'язане зі створенням тілесного відчуття дії чи перебігу рухів [13, с. 100–105]

Коли ви запускаєте в дію силу уяви, для цього немає жорстких правил. Кожна із цих можливостей сприйняття ґрунтується на одній-єдиній здатності

– або на зоровій здатності, або на емоціях. Якщо ви залучите до цього й інші чуття – наприклад, слух, дотик і нюх, – користь гарантована. Якби ви, скажімо, були футболістом і застосували б уяву, то ви мали б бачити себе на футбольному полі, чути звук ударів м'яча, відчувати своє тіло під час бігу та вловлювати запах того, що вас оточує. Ментальні картини мають властивість готувати тіло до дії. Очевидно, що таким чином можна уприсутнити й стан сценічного хвилювання, щоб у такий спосіб призвичаїтися до перебування на сцені й зменшити страх – наприклад, за допомогою техніки «внутрішнього екрана». Як фізичні навички покращуються, якщо вправляти їх подумки, так само й інстинктивні установки піддаються опрацюванню.

Внутрішній екран

Використання «внутрішнього екрана» показало себе як ефективна техніка. Внутрішній екран – це ваше таємне «мисленнєве кіно», завдяки якому ви можете розвинути вміння візуалізації. На цьому екрані ви можете зобразити кожен виступ, що вас очікує. Ви можете безпечно розглянути в деталях кожен ситуацію і повторювати дії в уяві, аж доки не почуватиметеся впевнено і в реальності. Нові ситуації теж можна прокручувати в голові позитивно і вправлятися в них.

Створити ментальний простір

Ментальне тренування може послугувати для того, щоб перед виступом прокрутити цю ситуацію в думках ще раз і скоригувати. Проте ви також можете створити для себе власний «ментальний простір», у який ви завжди зможете повернутися, щоб стати внутрішньо сильнішим. Найкраще входити в цей простір через фізичне розслаблення.

Перший крок у цій формі ментального тренування – звернути увагу на відмінність між напруженістю й розслабленням. Напружуйте м'язи почергово, а тоді розслабляйте, щоб чітко відчувати відмінність між обома станами. Впроваджуйте кожен наступний крок через подовжене стискання лівого кулака у поєднанні з глибоким вдихом і затримкою подиху, за якими слідом ідуть видих і розслаблення. Одночасно зі сприйняттям різниці між на-

пруженням і розслабленням м'язів звертайте увагу також і на інші виміри розслаблення. Це асоціації з психічними станами на зразок спокою, безпеки, впевненості, довіри, які супроводжують відчуття обважнілості й тепла. Згодом слід використовувати видих як рушій релаксації, щоб викликати стан розслаблення разом із відчуттями, що до нього належать.

Після того як стани фізичного розслаблення вивчені й налаштовані, потрібно почати нечутно внутрішньо вимовляти ключові слова, як-от «спокійний», «розслаблений», «зручний», «впевнений». Так само можна використовувати й зорові образи: наприклад, занурення у воду або зображення сходів чи ліфтів, які прямують униз. Такі образи стоншують межі між тілом, розумом і душею і в результаті дають почуття звільнення, розчинення часу та простору.

Викликаний у такий спосіб стан самогіпнозу закріплюється у свідомості – осяжний образ приємного, теплого внутрішнього простору, що служить відправним пунктом для подальших дій [20 с. 13–19].

Гумор замість фантазій про катастрофу

На відміну від песимістичного ставлення «я ніколи не зможу цього зробити», «це закінчиться погано», «як же я міг», «щось обов'язково піде не так», гумор має зовсім іншу перспективу. Він не заперечує тверезої реалістичної оцінки ваших здібностей на сцені – він намагається її змінити. Гумор – це передумова відсторонення від себе та, врешті, один із найважливіших ключів до внутрішньої свободи. Тож він має гальмівний вплив на страх. Окрім того, гумор є певним видом мудрості. Він робить ваші недоліки більш стерпними, а серйозні нещастя – трохи легшими і дозволяє людям сприймати страх у своїй свідомості спокійніше. Гумор можна сприймати трьома способами.

Як звільнення від примусу: «Я не зобов'язаний бути сильною, зібраною людиною завжди».

Як засіб упорядкування й уточнення: «Я можу подивитися на все, що в мені з'являється, по-іншому або збоку».

Як полегшення самоприйняття: «Я можу прийняти свої помилки чи слабкості, адже вони не свідчать про мою меншовартість. Я визнаю їх своїми, бо вони належать мені й мають право на існування».

Усе, що перед виступом сприяє відносності сприйняття, веде також до більш спокійного підходу до сценічного хвилювання. Ця релятивізація означає віддалитися від перебільшення ситуації, монополії страждань, ізоляції, страшних припущень і фантазій про катастрофи. Гумористична перспектива показує, що ви якось опанували власний виступ і стоїте над ним. Гумор – це особлива здатність заздальгідь позбавляти сценічну ситуацію будь-якої очевидної чи уявної «виняткової важливості». Гумор позбавляє цю ситуацію того, що лякає і вражає. Завдяки гумору люди стають доброзичливими і поблажливими до своїх нещасть, які можуть повторюватися знову й знову, незважаючи на найретельнішу підготовку. Вже саме знання про можливі помилки та недоліки зменшує страх. Ви більше не обманюєте себе, адже знаєте, що можливо, а що ні. Досконалість є менш важливою, ніж самовираження та спілкування. Деякі «вправи на гумор» можуть слугувати прикладами когнітивного розвантаження.

Визнайте власні слабкі сторони із таким ставленням: «Якщо я спіткнуся, зіб'юся, затнуся або раз по раз втрачатиму нитку думки, то моя корона не впаде. Це цілком нормально». Якщо ви робите обмовки або помилки у виступі, не поспішайте себе виправляти. Краще посміхніться. Усмішка сприймається краще і резонує з іншими.

Згадайте минулу тривожну ситуацію та уявіть, що вона стала мильною бульбашкою. Здуйте її та дивіться, як вона відлітатиме, аж поки не стане меншою, ще меншою – і врешті зникне за обрієм.

Уявіть, що маєте «балакучу коробку», в якій перебувають усі ваші нав'язливі примари. Перш ніж вийти на сцену, з розмаху закрийте цю коробку у своїй уяві. Або ж уявіть, як викидаєте вміст коробки, – так ви можете дещо «віддихатися» від своїх мучителів, принаймні на короткий час. Створіть папку з назвою «Колекція нісенітниць» і залишіть там усі свої

більші чи менші «катастрофи». Час від часу перечитуйте їх – ви чудово розважитесь.

Уявіть найстрашнішу катастрофу, яка може з вами трапитися на сцені, і запитайте себе: чи я це переживу? Що подумаю про це через рік, через десять і наприкінці власного життя? Парадоксально, та помилка на сцені може сприяти розслабленню. Музиканти постійно говорять, що їм ставало легше після помилки. Усвідомлення того, що всім людям властиво помилятися, наздогнало вас, тож можете знову бути «нормальною» людиною з вадами і слабкостями – людиною, яка все ще вчиться. Жартівливі коментарі після помилок є ефективним засобом проти переконання у всесильності, зарозумілості, панівного бажання контролювати все, навіть на сцені. Гумор знову повертає рівновагу. Це означає, що відбувається відхід від надмірно підкресленого «я» до власного буття, яке «є» [28 с. 44-47].

Коли хтось уже не надто стурбований своїм страхом невдачі або втратою визнання, тоді можуть мати сенс вищі цілі – наприклад, служіння своїй справі, мистецтву, ближнім. Із такою настановою можна забути не лише про себе, але й про страх, який вам загрожує. За допомогою наведених нижче вправ на гумор для компенсації помилок ви підготуєтесь до «надзвичайної ситуації» на сцені. Якщо виявите, що в цей момент ви тиснете на себе правилом «просто не роби жодних помилок», спитайте: «Ну і що? Що в цьому поганого?».

Думки на кшталт «я злюся на власні помилки тільки у понеділок раз на місяць» допомагають поступово практикувати стійкість до провини. Чому б вам не припуститися якоїсь помилки свідомо, навмисно щось перебільшуючи або будучи смішним, незграбним чи карикатурним? Уже навіть сам сміх звільняє та розслабляє. Запитайте себе перед сном: «Ну що, помилився сьогодні?». Якщо так, то можете заснути задоволеними: це був добрий день. Пам'ятайте, що аудиторія любить дрібні помилки. Забудьте про ідеал всеосяжної досконалості – натомість зосередьтеся на своїх можливостях розвитку.

Бути самовідданим та справжнім на сцені

Перебування на сцені вимагає від нас сяяти не лише нашими досягненнями, вміннями чи творчістю, а й також нашою особистістю. Як я виступаю? Як я реагую на інших? Як мене сприймають інші? На чому я стою? Що дається мені важко? У цьому криється можливість і загроза. Можливість – у тому, що розвиток особистості вже більше не є лише приватною справою, а стає також вимогою суспільства. Загрозою ж є те, що одностороннє спрямування на вплив та створення оптимального образу можуть призвести до випадку, коли особа турбуватиметься лише про «продаж себе» і при цьому втратить зв'язок із суттєвими частинами власної особистості [8. с. 210–212].

Найважливіше на сцені – цілісність – це згода між характером сценічної ситуації та внутрішнім станом. Вона виникає тоді, коли моє самовираження та виступ відповідають моєму внутрішньому станові та загалом є у згоді із зовнішніми умовами виступу. Цей другий аспект суттєвий. Перебуваючи у згоді зі сценічною ситуацією, я говоритиму виразніше й свідоміше, аніж це мені звично вдома. Або ж одягнуся відповідно до ситуації. Цілісна сценічна комунікація має подвійне завдання: з одного боку, поділитися «моєю узгодженістю», тобто згодою між моїм внутрішнім станом та зовнішньою поведінкою, з іншого ж – створити загальну згоду між очікуваннями різних життєвих сцен.

Упевнену манеру виступати можна й потрібно тренувати. Навіть перебуваючи у стані сценічного хвилювання, можна виступати з упевненістю в собі, проєктуючи зовнішню поведінку на внутрішню. Вже саме займання владної позиції, виконання цих рухів, входження у цей взірець поведінки допомагають виникнути відповідним почуттям: міміка, що показує впевненість, владу і самодостатність; виразні рухи рук, що перебувають у тонусі без зайвої напруги; постава голови, яка сигналізує опанування ситуації; хода – легка й пружна, а не важка чи метушлива.

Владна постава, відповідна міміка й жестикуляція сприяють виникненню цих почуттів. Вплив цієї поведінки «так, ніби...» іде немов із

зовні досередини. Ми стаємо тим, чим здаємося. Тут працює певне самонавіювання, яке не є просто вигадкою, а приносить із собою реальну мобілізацію власних сил. Що краще вдасться натренувати таку поведінку, яка таким чином буде легко відтворюватися, то вправніше ми зможемо впоратися і з важкими чи несподіваними ситуаціями на сцені. Так, наприклад, можна навчитися впевнено давати собі раду з маленькими невдачами або помилками й не сприймати їх як прикру ганьбу, а натомість усміхнутися їм. Усмішка не лише знешкоджує фізичну напругу, а й змінює ваш стан, сприяє впевненості в собі, а ще викликає усмішку в інших. Вибудувати впевненість у собі з численних маленьких успіхів для більших планів завбачливіше, аніж з думкою «зараз я всім покажу» одразу зазнати поразки. Почніть із маленьких кроків. Якщо при думці про прийдешній виклик відчуваєте пришвидшене серцебиття, це зазвичай знак, що цей крок для вас ще занадто великий. Дайте собі час – але тримайтеся в тонусі, просуваючись маленькими кроками.

Позитивна внутрішня постава

Ось підготовча вправа для досягнення позитивної внутрішньої постави на сцені, згадайте про якийсь позитивний досвід. Оживіть його в уяві. Виділіть три-п'ять найважливіших успіхів за останній час. Що вдалося вам добре? Подумайте про події, які ви витримали гідно попри сценічне хвилювання. Поміркуйте: завдяки яким рисам та ресурсам ви змогли опанувати тодішню ситуацію? Визнайте цінність цих якостей [19, с. 491–497].

2.2. Дихальні та фізичні вправи, спрямовані на подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків до виступів

Дихальні та фізичні вправи, спрямовані на подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків до виступів допомагають зміцнити здатність учнів діяти і виражати себе творчо, зняти напругу та нівелювати негативний вплив страху. Далі розглянемо конкретні вправи та обґрунтування їх використання.

Цілісне дихання

«Цілісне дихання» – це ефективний засіб для того, щоб знайти внутрішню точку фокусу в нашому тілі та спрямувати туди спокій і зосередженість. Важливо, що дихання не зазнає зумисного впливу чи примусу. Йдеться про те, щоб дозволити диханню відбуватися в описаний спосіб. Найкраще вправлятися вранці й увечері приблизно по три хвилини.

«Цілісне дихання» варто практикувати сидячи, лежачи і стоячи, аж поки воно не стане звичним. Сядьте зручно й рівно на стілець чи табуретку. Розслабте грудну клітку та плечі й відчуйте, як видихаєте. Тоді рівномірно вдихайте крізь обидві ніздрі аж до низу легень; при цьому діафрагма опускається, а черевна стінка трохи випинається. Уявіть, що дихання струмує у верхню частину живота. Надалі тим самим вдихом наповнюються середні частки легень, при цьому грудина виходить вперед і грудна клітка розширюється. І насамкінець наповнюються верхні частки легень, а водночас нижня частина живота трохи втягується, щоб підтримати діафрагму. Весь цей процес відбувається упродовж одного вдиху! Тоді коротко затримайте подих – і видих відбудеться знизу вгору трохи повільніше, ніж вдих. Він має привести до короткого розслаблення м'язів черевної стінки та грудної клітки. Розслаблення після видиху має тривати трохи довше, ніж затримка подиху після вдиху [14, 108–112].

Чотиривимірне дихання

Одним із варіантів «цілісного дихання» є «чотиривимірне дихання». Ідеєю цієї вправи я завдячую Іларіону Петцольду,

Ляжте горілиць на долівку і відчуйте її всією поверхнею спини. Уявіть, що спрямовуєте дихання у підлогу. З кожним вдихом тіло все глибше вростає у неї. А тепер уявіть, що з кожним подихом ви розпросторюєтесь у ширину. Боки розходяться дедалі більше, аж поки ви не заповните собою весь простір.

А зараз уявіть, що з кожним подихом ви розтягуєтесь у довжину. З кожним подихом тіло стає довшим у напрямках голови й ніг. Дихайте аж до меж кімнати. Тепер тіло при кожному подиху випинається вгору. Воно стає

більшим, виростаючи аж до стелі. Ціле тіло з кожним подихом розширюється у всіх чотирьох напрямках і заповнює собою цілу кімнату [34, с. 180–181].

Помічати своє дихання

При гострій сценічній тривозі варто на мить зупинитися, спрямувати увагу на рух живота й відчути дихання. Цей засіб є настільки простим, ідо я щоразу дивуюсь, як часто люди геть забувають про природне дихання. Стоячи, потрібно покласти обидві долоні одна поверх одної на поверхню живота. Так сприймається ритм дихання. Поволі віддаліть долоні одна від одної, переміщуючись до країв тазу. Перемістіть долоні ще далі, до боків, і витягніть їх назад, аж доки кінчики пальців не торкнуться хребта, Покладіть долоні на рівні нирок і відчуйте ними дихання, Залиште одну руку на спині, а іншу знову покладіть на живіт. Зверніть увагу на розпросторення дихання по всій черевній порожнині [21, с. 50–54].

Дихання «почуй себе»

Корисною підготовчою вправою при сценічному хвилюванні може бути уважне дослухання до свого дихання (звідси й назва вправи: «Почуй себе»). Заплющивши очі, стиштеся, усвідомте себе й уважно прислухайтеся до власного дихання. Поспостерігайте за ним, дозвольте йому вільно текти крізь вас, спрямовуючи його в окремі частини тіла. А тоді почніть супроводжувати дихання довільними звуками. Із цими звуками виникають почуття комфорту, цілісності, які охоплюють усе тіло. Ви відчуваєте, що повертаєтесь до себе, до своїх почуттів, до свого «другого мозку в животі», надто якщо досі ви звикли контролювати своє життя раціонально.

Позіхання і зітхання

Позіхання й зітхання є варіантами дихання «почуй себе». Позіхання – це рефлекторний дихальний рух, який приводить до зрівноваження вуглекислого газу і кисню у крові й тому розслабляє тіло.

Зробіть свідомі спроби позіхнути. Відкрийте горло за допомогою позіхання. Ви помітите, як зникають затиски й відчуття тісноти. Або ж зітхніть, цілком свідомо й зумисне. Спробуйте зітхнути так глибоко, як лиш

можливо. Із цим зітханням випустіть із себе все те, що вас обтяжує, пригнічує або тривожить. Відчуйте полегшення. Глибокі зітхання розслабляють і заспокоюють.

Двофазове дихання

Зворотний зв'язок від тіла до дихання і від дихання назад до тіла відбувається безпосередньо, тому на тривожні стани можна найефективніше впливати саме через дихання. Стан страху, який реактивно прискорює серцебиття, – симптом, який своєю чергою може спричинити ще більший страх, – можна зрівноважити через м'яку регуляцію дихання. Окрім того, дихання можна порівняти з легкою формою гіпнозу, який впливає на думки: чи відбираючи владу в негативних думок, чи розвиваючи позитивні. Цього ви можете навчитися через двофазове дихання.

На вдиху ми звертаємо увагу на хвилювання, а на видиху озвучуємо бажану зміну. Наприклад: вдих – «сценічне хвилювання» – пауза – «зникає» – видих.

Коли за якийсь час ця вправа вдаватиметься вам сама собою, її можна розширити, додаючи бажану властивість, наприклад:

Сценічне хвилювання перетворюється на відвагу. Сценічне хвилювання перетворюється на уважність. Сценічне хвилювання перетворюється на радісне передчуття. Сценічне хвилювання перетворюється на впевненість.

Щоб закарбувати у тілі й розумі цю вправу, її потрібно регулярно практикувати впродовж щонайменше чотирьох тижнів. Спершу її варто виконувати у спокійних, розслаблених умовах, щоб надалі вона була у вашому розпорядженні також і в ситуаціях напруги [18].

Дихання носом

Ще одна вправа на видих – носове дихання. Вона має гальмівний вплив на страх сцени, що може напасти на вас під час публічного виступу й похитнути внутрішню рівновагу. Ця вправа має бути серед ваших основних інструментів подолання страху на випадки, коли його рівень може піднятися.

Подихайте довго і спокійно виключно через ніс. Так ви поглибите

вдихи й спричините їхнє уважне пережиття. Глибокі, подовжені, спокійні видихи через ніс, з одного боку, послаблюють затиски, а з іншого боку, при надмірній млявості вибудовується нова напруга.

Корсетне дихання

Корсетне дихання також гальмує сценічне хвилювання. Через напруження м'язів можна запобігти вивільненню гормонів стресу – норадреналіну й адреналіну – в організмі; тоді ви автоматично станете спокійнішими. Окрім того, активуються м'язи діафрагми, повітря досягає голосових зв'язок із більшим тиском, і голос стає сильнішим [32].

Сидячи або ж стоячи, напружте м'язи живота так, ніби вас стягнули корсетом. Найкраще напружувати м'язи живота із витягнутими вперед долонями й притиснутими до боків ліктями. Тепер видихніть із привідкритим ротом на нечутному звуку «с-с-с-с-с». Розслабтеся наприкінці дихальної фази й дозвольте повітрю знову м'яко увійти в легені.

Дихання в п'ятидольному ритмі

Вправа «дихання у п'ятидольному ритмі» також послаблює тілесну напругу й допомагає розплутати думки. Тут ідеться про м'яку форму самогіпнозу, яка впроваджує і тіло, і свідомість у просторий, звільнений стан. Вона вдається після певного вправління. Але вже тоді розслаблення настає швидко, і ця тактика дуже добре спрацьовує у виснажливих ситуаціях.

Сядьте зручно, заплющте очі й глибоко вдихніть, розслабте м'язи обличчя і шиї на видиху. За другим видихом розслабте м'язи рук і плечей. За третім видихом розслабте м'язи грудної клітки, живота і спини. За четвертим видихом розслабте м'язи ніг. За п'ятим видихом розслабте ціле тіло. За якусь хвилю порахуйте від десяти до одного, стисніть кулаки, потягніться і скажіть: «Я цілком розслаблений і бадьорий» [33, с. 485-487].

Регулювати напругу й розслаблення

Вміння правильно розпружуватися, знаходити розслаблений, «нормальний» стан напруги – еутонію – є частиною базового спорядження для правильної боротьби зі страхом. Вправи розслаблення напруги не тільки

дають можливість зняти напругу, що турбує, але вони також є передумовою м'язового і психологічного спокою. Однак із напруженим тілом досягти рівномірних думок чи рухів неможливо. «Розслабленість» або «розкутість», які пропагують у більшості посібників, на сцені є не лише примарними, а й не надто корисними. Надалі, говорячи про «розслаблення», я матиму на увазі «помірну напругу», а не повне розслаблення, що означало б відсутність будь-якої напруги. На початку виступу аудиторія та виконавець із захватом очікують того, що буде далі. По суті, завданням виконавця є створити цю напругу, «погратися» з нею, щоб надати події певного сенсу [25].

Якщо ви приймете цей стан напруги і використаєте його як передумову для успішного виступу, то можете навіть побачити позитивну сторону хвилювання. Для переконливого виступу вам потрібна помірна напруга, яка не містить ніякої розкутості, в'ялості чи тиску, а навпаки, є пильною, енергійною розслабленістю.

Що таке розслаблення?

Розслаблення в описаному вже значенні – це психофізичний стан із низьким рівнем активації, особливо помітним психологічно та фізіологічно після попереднього напруження, в умовах відпочинку чи завдяки активному розпруженню. Розслаблення має різні аспекти, завдяки чому, крім емоційного, психічного й фізичного заспокоєння та розслаблення, відбуваються типові фізіологічні зміни: зниження пульсу, артеріального тиску та інших серцево-судинних функцій, зменшення напруги м'язів і викиду гормонів стресу – адреналіну, норадреналіну, кортизолу.

Динаміка напруги та розслаблення характеризує фази діяльності й відновлення в роботі та відпочинку, так само як фази дня і ночі. Розслаблення варто відрізнити від утоми й виснаження, оскільки пильність, уважність і можливості реагування значним чином не погіршуються.

Усвідомлення вивільненої напруги

Ця вправа має на меті дати уявлення про активне розслаблення. Після відпрацювання цієї техніки близько десяти разів достатньо одного

напруження всього тіла, щоб досягти стану глибокого розслаблення. Ця вправа відрізняється від інших прогресивних технік релаксації залученням уваги як процесу, паралельного до напруження й розслаблення. Ми не тільки напружуємо частини тіла, але також уявляємо, що, наприклад, стопа збільшується. Поєднуючи ефекти аутогенного тренування з розслабленням м'язів, можна досягти глибокого ефекту.

Ляжте на спину, злегка розставивши ноги, покладіть руки вздовж тіла, заплющте очі. Скажіть собі: «Я дуже спокійний і розслаблений». Тепер певні групи м'язів стискаються й розтискаються, завдяки чому напруга і розслабленість відчуються ще й в уяві. Усвідомлення, напруження та розслаблення відбувається кожні три – п'ять секунд. Почніть із правої стопи: чітко відчуйте, як напружуєте – тримаєте напругу – відпускаєте її. Коли відпускаєте, уявіть, що ваша нога стає більшою. Супроводжуйте це спокійним диханням.

Далі на черзі: ліва стопа, права гомілка, ліва гомілка, праве стегно, ліве стегно, обидві ноги разом, правий сідничний м'яз, лівий сідничний м'яз, обидва сідничні м'язи, м'язи живота, м'язи грудей, м'язи плечей, права рука, ліва рука, праве передпліччя, ліве передпліччя, праве плече, ліве плече, обидві руки разом, шия, обличчя і голова. Нарешті напружте все тіло і дихайте спокійно.

Відчуття руху

Тіло людини постійно подає сигнали. Міміка, жести, постава і гнучкість промовляють. Щоб вивчити та вдосконалити їхню мову, нам потрібно відчувати власні м'язи, сухожилля й суглоби. На сцені, де ми перебуваємо в центрі уваги, наші тілесні сигнали сприймаються інтенсивніше. Ось чому їх не слід віддавати на волю випадку. Тільки якщо маємо доступ до наших відчуттів руху, можемо ними цілеспрямовано керувати. Щоб поглибити усвідомлення власного тіла, пропоную передусім кілька вправ на розслаблення.

«Розслаблення»

Сядьте на стілець, поклавши руки на коліна. Заплющте очі та слухайте своє дихання. Занурюючись у відчуття обважнілості й тепла, відчуйте, як м'язи втомлюються. Залишайтеся у цьому розслабленому стані і думайте: «Відпускаю». Через деякий час вийдіть з цієї розслабленої пози. Зробіть кілька глибоких вдихів, стисніть руки в кулаки і широко позіхніть. Ваші кінцівки тепер вільні й гнучкі. Ви відчуваєте бадьорість і розплющуєте очі.

«Мокра губка»

Ляжте на килимок, тримаючи руки вздовж тіла долонями вниз, трохи розведіть ноги, заплющте очі. Уявіть, що ваше тіло є мокрою наскрізь губкою, яка намагається витиснути воду зі своїх пор. Відкрийте ступні й дозвольте уявній воді вийти.

Ви можете підсилити ефект розслаблення, якщо ще й уявите, що вода випаровується. Кілька разів коротко та глибоко «вдихніть» і «видихніть» кожною частиною тіла. Промовте подумки: «Я повністю розслаблений і пробуджений».

«Стан спокою»

Добрий тонус м'язів має вирішальне значення для нашого самопочуття. Сьогодні більшість людей перебувають у постійному стані напруги й часто навіть не помічають цього. Завдяки подальшим вправам ви дізнаєтесь, як можна зануритися у стан спокою ще глибше. Почнімо із вправи «Гумова лялька».

Заплющте очі та уявіть, що ви – гумова лялька, якій зв'язали кінцівки. Рухайте своїм «гумовим» корпусом, ніби змія. Стежте за імпульсами тіла й повністю розпружтеся. Насолодіться відчуттям обважнілості. Потім відпочиньте кілька хвилин і зауважте почуття тепла й еластичності. Витягніться й випряміться, напружте м'язи, а потім розслабтеся. Розкрийте очі і знову потягніться [17, с. 598–602].

Далі будуть розглянуті симптоми і техніки, які можна застосовувати безпосередньо перед виступом. Вони призначені для так званої «аптечки», в якій має бути все, що буде для вас корисним для невідкладної допомоги при

сценічному хвилюванні. Принцип дії цих вправ полягає в тому, що вони спершу посилюють ваші симптоми і роблять їх концентрованішими, щоб потім їх послабити й нейтралізувати.

Почуття катастрофи

1. Подумайте про свій страх і промовте абетку від кінця до початку.
2. Подумайте про свій страх і проговоріть про себе вісімковий ряд з таблиці множення (8,16, 24,32...) або інший ряд чисел.

3. Подумайте про свій страх і водночас поведіть очима почергово вправо і вліво.

Почуття внутрішньої скутості

1. Уявіть собі, що дозволяєте надмірній емоційній енергії витекти назовні крізь повіки.
2. Помасуйте ділянки обабіч носа – там, де розташовані великі м'язи, що ведуть до рота й підборіддя. Так зникає емоційна напруга [27, с. 297–304].

Фізична напруга

1. Порухайте вашим тілом і пройдіться кімнатою.
2. Коли йдете, подумайте про щось гарне: наприклад, про фільм, краєвид, про цікаве знайомство або про улюблену тваринку. Ви помітите, що при цьому ваше тіло розслабляється.

Затиснені м'язи обличчя

1. Дозвольте нижній щелепі трохи відвиснути. Зміщуйте її вперед-назад, праворуч-ліворуч і по колу, доки не відчуєте послаблення затиску.
2. Довго й широко позіхніть.

Втома й слабкість

1. Вправа на струшування: уявіть, що на вашому тілі повисла якась липка маса, якої ви хочете позбутися.
2. Енергійно обтрусіться і при цьому видавайте звуки.

Замало енергії

1. Позіхніть і при цьому легко помасажуйте щелепний суглоб.

2. Передусім масуйте затиснуті частини щелепи.

Розгубленість

1. Глибоке дихання: вдихніть, затримайте подих на час, довший у чотири рази за тривалість виху.

2. Тоді видихніть упродовж удвічі довшого часу, аніж ви вдихали.

Нездатність розслабитися

1. Ляжте рівно на підлогу й розпружте тіло. Уявіть, як воно занурюється в долівку і при цьому стає дедалі важчим.

2. Полежте ще трохи. Тоді кілька разів стисніть обидві руки в кулаки і поволі поверніться до реальності [7].

Страх сцени можна психічно, фізично та емоційно перетворити на відважність, навчившись долати хвилювання, послуговуватися ним та розшифровувати його повідомлення. Але не варто це робити наступом, за допомогою жорстких принципів чи складних стратегій. Принципи часто виявляються підступними. Малі кроки в боротьбі з великими почуттями, маленькі плани й пункти проти непередбачуваного «супротивника» роблять співчутливішими і нас, і його. Вони розслабляють нас, дарують полегшення й допомагають не втрачати почуття гумору навіть у важливих і відповідальних ситуаціях.

Висновки до розділу 2

Обов'язкова умова боротьби зі страхом сцени – адекватна підготовка. Ефективними способами подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків є ментальні, дихальні та фізичні вправи. З початкового етапу ним поступово необхідно навчати артистів-вокалістів.

Потрібно формувати у вокалістів уміння долати себе і зустрічати власний страх, бути присутнім на сцені абсолютно, навчати не відступати. Пояснювати їм, що мужність можна зміцнити, як м'яз, роблячи кроки у бажаному напрямку й не дозволяючи своїм страхам стримувати себе.

Упевнену манеру виступати можна й потрібно тренувати. Навіть перебуваючи у стані сценічного хвилювання, можна виступати з упевненістю в собі, проектуючи зовнішню поведінку на внутрішню.

Педагогу необхідно пропонуючи під час підготовки учням-вокалістам використовувати ментальні вправи, які допоможуть їм приборати зі свого шляху непевність і сумніви, налаштуватися на виступ. А також пропонувати гумор замість фантазій про катастрофу, який на відміну від песимістичного ставлення має зовсім іншу перспективу, і допомагає дібрати ключ до внутрішньої свободи.

Дихальні та фізичні вправи, спрямовані на подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків до виступів допомагають зміцнити здатність діяти і виражати себе творчо, зняти напругу та нівелювати негативний вплив страху. Тому необхідно навчати артистів-вокалістів під час занять різним видам дихання (дихання носом, корсетне дихання, дихання в п'ятидольному ритмі) і вправам, які допоможуть регулювати напругу та розслабитися. Також у процесі підготовки необхідно навчати виконавців технікам, які можна застосовувати безпосередньо перед виступом для невідкладної допомоги при сценічному хвилюванні.

ВИСНОВКИ

У результаті проведення дослідження сформульовано такі узагальнення.

1. Проблема сценічного хвилювання сьогодні залишається актуальною та важливою для багатьох виконавців, серед яких як початківці, так і професіонали. Іноді страх сцени досягає такої сили, що кар'єра артиста-вокаліста може опинитися під загрозою.

Сценічне хвилювання – це стан страху й вегетативного напруження, що може виникнути до виступу та під час нього. Із фізіологічного погляду сценічне хвилювання – це форма стресу, яка потребує від організму додаткового запасу енергії. У стресових умовах вегетативна нервова система виділяє гормони стресу, адреналін та норадреналін, тоді як активність мозку знижується, тому диференційоване швидке мислення сповільнюється. Сценічне хвилювання майже для кожної людини є нормальною стресовою реакцією, яка вказує, що певна майбутня подія містить ризик, який викликає в нас внутрішнє занепокоєння.

2. Дослідження показують, що страх перед сценою у дітей та підлітків проявляється одними і тими ж фізичними і психічними симптомами, що і у дорослих, і що побоювання сцени пов'язане з негативним уявленням про себе. Це вказує на те, що вже з початкових етапів під час занять вокалом потрібно починати поступову та адекватну підготовку артиста до виступів на сцені.

Механізми дії сценічного хвилювання все ж є однаковими для всіх, але різні люди переживають його по-своєму. Втім певний ступінь емоційного збудження зазвичай благотворно впливає на виступ артиста; це стосується навіть до такого рівня тривоги, який самому виконавцю здається дискомфортом і небажаним.

3. За результатами дослідження можемо виокремити чотири характерні для страху виступів реакції, які в різних людей можуть більшою чи меншою

мірою проявлятися або ж домінувати: 1) фізичні реакції; 2) емоційні реакції; 3) когнітивні реакції; 4) поведінкові реакції.

Оскільки перед виконавцем постає завдання поєднати у собі амплуа співака-актора і співака-виконавця, а співочий голос, свій інструмент, вокаліст носить у собі, відтак, загальне самопочуття та увесь комплекс психофізіологічних особливостей, у певному розумінні, впливає на концертно-виконавську інтерпретацію артиста.

Надмірне хвилювання на сцені здатне вплинути на контроль вокалістом своїх відчуттів, що виникають у процесі належного функціонування голосового апарату: втрачається контроль над диханням, втрачається опора, дихання може стати поверхневим, через це страждає звуковедення, інтонування та фразування. Тому треба заздалегідь відпрацьовувати з початківцями базові навички такі як правильне дихання, артикуляція, дикція, точне інтонування, відчуття резонаторів і всіх необхідних складових для правильного звукоутворення, доводячи їх до автоматизму, аби уникнути технічних втрат під час сценічного виступу.

4. Ефективними способами подолання сценічного хвилювання у процесі підготовки естрадних співаків є ментальні, дихальні та фізичні вправи. Використовуючи їх під час навчання артистів-вокалістів, можна нівелювати вплив сценічного страху, подолати непевність і сумніви та налаштуватися на успішний виступ.

Враховуючи те, що тіло співака і є його інструментом, використання фізичних і дихальних вправ допоможе виконавцю зняти фізичну напругу, подолати слабкість у кінцівках, розслабити затиснуті м'язи обличчя та повернути контроль над голосовим апаратом.

Проведене дослідження дозволяє на якісно новому рівні вирішити проблему подолання сценічного хвилювання під час підготовки естрадних співаків. Перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо у подальшому доопрацюванні, розширенні та вдосконаленні комплексу вправ для подолання сценічного хвилювання під час підготовки естрадних співаків,

та прийомів педагогічного впливу на артистів-вокалістів для нівелювання страху сцени у процесі їх підготовки до сценічних виступів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василенко Л. М.. Автореферат. Теорія і методика вокальної підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва на гедоністичних засадах. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук: 13.00.02. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/30891/100191279.pdf?sequence=1>
2. Власова С.А., Іваненко М.В. Сценічне хвилювання як недолік виконавської практики учня-вокаліста. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 16. Т. 2 URL: http://innovpedagogy.od.ua/archives/2019/16/part_2/13.pdf
3. Вильсон Г. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники Пер. с англ. Москва: «Когито-Центр», 2001. 231 с.
4. Гмиріна С.В. Проблема сценічного хвилювання естрадного виконавця під час концертного виступу. *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Професійна мистецька освіта і художня культура: виклики XXI століття» (14–15 квітня 2016 року, м. Київ)*. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14527/1/S_Gmirina_2016_14_04_konf_IM.pdf
5. Дука П.П. Постановка голосу: техніка мови та фізіологія співу. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_1_47
6. Прохорова Л. Українська естрадна вокальна школа: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів культури і мистецтв III–IV рівнів акредитації. Вид. 2-е. Вінниця: Нова книга, 2006. 384 с.
7. Тарр І. Страх сцени: як перетворити стрес на творчу енергію/ Ірмтрауд Тарр; пер. з нім. Христини Кобко та Ксенії Стеценко. Чернівці: Книги – ХХІ, 2022. 184 с.

8. Abildgaard P., Mathe K. Vergleichende Untersuchung zum Stressmanagement von Musik- und Medizinstudierenden. *Musikphysiologie und Musikermmedizin*. 2003. 10. S. 210–212.
9. Bohne M. Auftrittsangste. Die Geifil der Musiker und ihre “harmonische Auflösung”. *Das Orchester*. 2003. S. 8–12.
10. Brodsky W. Music performance anxiety reconceptualized: a critique of current research practices and findings. *Medical Problems Performing Artist*. 1996. 11. P. 88–98.
11. Brotons M. Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. *Music Therapy*. 1994. 31. P. 65–79
12. Craske M.G., Craig K.D. Musical performance anxiety—the 3-systems model and self-efficacy theory. *Behaviour Research and Therapy*. 1984. 22. P. 269–276.
13. Fehm L., Schmidt K. Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Anxiety Disorder*. 2006. 20. P. 100–105.
14. Kenny D.T., Osborne M. S. Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*. 2006. 2 (2-3). P. 108–112.
15. Kirschbaum C., Pirke K., Hellhammer D. The Trier Social Stress Test. *Neuropsychobiology*. 1993. 28. P. 76–81.
16. Kloppel R. Das Gesundheitsbuch für Musiker. Anatomic, berufsspezifische Erkrankungen, Prävention und Therapie. Kassel: Bosse, 2003. 344 s.
17. Klark D.B., Agras W.S. The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal Psychiatry*. 1991. 148. P. 598–602
18. Mak P. Peak Performance & Reducing Stage Fright Implementation research HeartMath training programme with students of the Prince Claus Conservatoire. Groningen, 2010. 112 p.
19. Meaney M. Nature, Nurture and the Disunity of Knowledge. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2001. 935. P. 491–497

20. Moller H. Lampenfieber und Aufführungsangste sind nicht dasselbe! *Uben & Musizieren*. 1999. 5. S. 13–19.
21. Montello L., Coons E.E. & Kantor J. The use of group Music therapy for performance stress. *Medical Problems of Performing Artists*, 1990. 5. P. 50–54.
22. Rosenfeld K. Stage fright: management and prevention. *Musikphysiologie und Musikermmedizin* 2009. 16. P. 41–42
23. Salmon P. A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature. *Medical problems of performing artists*. 1990. 5(1). P. 2–6.
24. Seidel E., Hopfner R., Lange E. Vergleichende Studie zu klinisch relevanten Belastungsfaktoren bei Musikstudenten und Berufsmusikern. *Musikphysiologie und Musikermmedizin*. 1999. 4. S. 115–119.
25. Silber O. H. Klangtherapie – Weg zur inneren Harmonie. Freiburg: Herder, 2003. 226 s.
26. Steptoe A. Stress, coping and stage fright in professional musicians. *Psychology Music*. 1989. 17. P. 5–9.
27. Steptoe A. Negative emotions in music making: the problem of performance anxiety. *Juslin PN, Sloboda JA (eds) Music and emotion: theory and research*. New York: Oxford University Press Inc, 2001. P. 297–304
28. Tarr I. Wovor hast du Angst Musikunterricht kann Lampenfiebererzeugen und verhindern helfen. *Uben & Musizieren*. 2003. 5. S. 44–47.
29. Thaut M.H. The influence of music therapy interventions on self-rated changes in relaxation, affect and thought in psychiatric prisoner-patients. *Music Therapy*. 1989. 26. P. 160–164.
30. Thompson W.B. Music sight reading skill in flute players. *Journal of General Psychology*. 1987. 114. P. 347–350.
31. Toohey J.V. Popular music and social values. *Journal of School Health*. 1982. 52. P. 58–585.

32. Thurber M.R. Effects of heart-rate variability biofeedback training and emotional regulation on music performance anxiety in university students. Doctoral dissertation University of North Texas. Austin, 2006. 94 p.
33. Vernon P.E. Absolute pitch: a case study *British Journal of Psychology*, 1977. 68. P. 485–487.
34. Wesner R.B., Noyes R, Davis T.L. The occurrence of performance anxiety among musicians. *Affective Disorders*. 1990. 18. P. 180–181.
35. Wilson G.D. Psychology and Performing Arts. Amsterdam: Swets and Zeitlinger. 2006. 324 p.
36. Weick K.E., Gilfillian D.P. and Keith T.A. The effect of composer credibility on orchestra performance. *Sociometry*. 1973. 36. P. 450–457.