

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«АКАДЕМІЯ МИСТЕЦТВ ІМЕНІ ПАВЛА ЧУБИНСЬКОГО»
КАФЕДРА «МИСТЕЦТВО СПІВУ»**

ПЕТРИШИН-КАНІШЕВСЬКИЙ СТЕПАН СТЕПАНОВИЧ

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПІВОЧОГО
ДИХАННЯ ЯК ЧИННИКИ ВОКАЛЬНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ**

Галузь знань В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки»
Спеціальність В5 «Музичне мистецтво»
Освітньо-професійна програма «Спів»

Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня
бакалавр

Науковий керівник:
Смиренський Володимир Миколайович,
кандидат педагогічних наук, доцент

Київ – 2025

Реєстрація _____
(номер)

« ___ » _____ 2024 р.

(прізвище, ініціали)

Дипломна робота допущена до захисту

Завідувач кафедри

(підпис)

(ініціали, прізвище)

(науковий ступінь, вчене (почесне) звання)

« ___ » _____ 2024 р.

Рецензент

(підпис)

(ініціали, прізвище)

(науковий ступінь, вчене (почесне) звання)

Рецензент

(підпис)

(ініціали, прізвище)

(науковий ступінь, вчене (почесне) звання)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПІВОЧОГО ДИХАННЯ	8
1.1. Психофізіологія голосового апарату та його роль у вокальній майстерності.....	8
1.2. Механізми дихання під час співу: фізіологічні та психологічні аспекти ...	12
1.3. Вплив емоційного стану на якість співочого дихання	16
Висновок до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. СПІВОЧЕ ДИХАННЯ ЯК СКЛАДОВА ВОКАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ....	22
2.1. Види дихання в вокалі: діафрагмальне, реберне, комбіноване	22
2.2. Вокальне дихання у контексті розвитку технічних навичок співаків.....	24
2.3. Психофізіологічні особливості контролю співочого дихання у вокалістів	27
Висновок до розділу 2	31
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПІВОЧОГО ДИХАННЯ НА ВОКАЛЬНУ МАЙСТЕРНІСТЬ	32
3.1. Методика дослідження психофізіологічних аспектів співочого дихання ..	32
3.2. Аналіз результатів експерименту: вплив дихальних вправ на техніку співу	35
3.3. Рекомендації для вдосконалення вокальної майстерності через розвиток співочого дихання	42
Висновок до розділу 3	45
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вокальна майстерність є результатом комплексного поєднання фізіологічних, психологічних та технічних чинників, серед яких співоче дихання відіграє визначальну роль. Дихальна техніка безпосередньо впливає на силу, тривалість, тембр та чистоту звучання, а також забезпечує емоційну виразність виконання. На відміну від природного процесу дихання, співоче дихання потребує усвідомленого контролю, активного залучення дихальної мускулатури та координації з голосоутворенням. Саме тому вдосконалення дихальної техніки є одним із головних завдань вокальної підготовки як для початківців, так і для досвідчених виконавців.

З фізіологічної точки зору, співоче дихання включає діафрагмально-релаксаційний механізм, що забезпечує стабільний повітряний потік та рівномірну подачу звуку. Вокалісти використовують глибше і контрольованіше дихання порівняно зі звичайним, що допомагає уникнути перевтоми голосового апарату. Окрім того, правильне дихання сприяє покращенню вентиляції легенів і насиченню крові киснем, що позитивно позначається на загальному фізичному стані співака. Натомість порушення у формуванні дихального механізму можуть призвести до напруження голосових зв'язок, нестійкого звуку та швидкої втомлюваності.

Психологічний аспект співочого дихання полягає в його впливі на емоційний стан виконавця. Відомо, що контроль над диханням допомагає знизити рівень хвилювання перед виступом, стабілізувати психоемоційний стан і створити умови для більш виразного та впевненого виконання. Зокрема, методи релаксації та дихальні вправи використовуються для подолання сценічного стресу й підтримки психофізіологічної рівноваги під час виконання складних вокальних творів.

У науковій літературі розгляд дихальних технік та їхнього впливу на вокальну майстерність займає значне місце. Наприклад, О. Баранова аналізує методику розвитку дихальної підтримки у вокалістів, В. Антонюк досліджує

особливості формування співочого дихання у сольному співі, а О. Гудзь вивчає вдосконалення фонетично-вокальної техніки. О. Карпенко наголошує на здоров'язбережувальних аспектах вокального навчання, тоді як В. Кавун акцентує увагу на важливості еластичного дихання для підтримки якісного звукоутворення.

Практичні методи вдосконалення співочого дихання включають спеціальні вправи на розвиток діафрагмального дихання, контроль повітряного потоку та зміцнення дихальної мускулатури. Використання вокалізів, ритмічних дихальних вправ і технік усвідомленого дихання сприяє не лише покращенню звучання голосу, а й підвищенню витривалості голосового апарату. Важливим аспектом є також інтеграція вокальних дихальних практик із загальним фізичним тренуванням, що допомагає формувати правильні вокальні звички.

Актуальність дослідження психофізіологічних аспектів співочого дихання зумовлена необхідністю комплексного підходу до підготовки вокалістів, що враховує не лише технічні, а й психологічні та фізіологічні фактори. Сучасні дослідження у сфері вокальної педагогіки, медицини та психології підтверджують, що правильна дихальна техніка не лише покращує вокальні здібності, а й сприяє загальному фізичному та психоемоційному благополуччю виконавця. Таким чином, подальший розвиток і впровадження науково обґрунтованих методик навчання співочому диханню є важливим кроком для вдосконалення професійної підготовки вокалістів.

Мета дослідження. Дослідити психофізіологічні аспекти співочого дихання та визначити його роль у формуванні вокальної майстерності, а також обґрунтувати методи вдосконалення дихальної техніки для покращення вокальних навичок.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психофізіологічні особливості голосового апарату та їхній вплив на вокальну майстерність.

2. Визначити основні механізми дихання під час співу з урахуванням фізіологічних та психологічних аспектів.
3. Дослідити вплив емоційного стану на якість співочого дихання.
4. Охарактеризувати види вокального дихання та їхню роль у розвитку технічних навичок виконавців.
5. Вивчити методи контролю співочого дихання у вокалістів.
6. Провести експериментальне дослідження ефективності дихальних вправ для вдосконалення вокальної майстерності.
7. Розробити рекомендації щодо оптимізації співочого дихання для покращення технічних та художніх аспектів співу.

Об'єкт дослідження. Процес вокального дихання як складова вокальної майстерності.

Предмет дослідження. Психофізіологічні аспекти співочого дихання та їхній вплив на якість вокального виконання.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що правильне володіння співочим диханням, засноване на знанні його психофізіологічних особливостей, сприяє покращенню вокальної техніки, збільшенню діапазону, витривалості та емоційної виразності виконання.

Методи дослідження

- Теоретичні: аналіз наукової літератури з вокальної педагогіки, психофізіології, медицини та мистецтвознавства; порівняльний аналіз дихальних методик.
- Емпіричні: спостереження за вокальними виконавцями, аналіз їхніх технічних особливостей; опитування та анкетування вокалістів і викладачів вокалу.
- Експериментальні: дослідження впливу різних дихальних технік на вокальні характеристики співаків.
- Статистичні: обробка та аналіз отриманих експериментальних даних.

Наукова новизна дослідження.

- Визначено взаємозв'язок між психофізіологічними особливостями співочого дихання та рівнем вокальної майстерності.
- Досліджено вплив емоційного стану на ефективність використання дихальних технік у вокалі.
- Проведено експериментальне дослідження, яке підтверджує ефективність спеціальних дихальних вправ для покращення вокального виконання.
- Запропоновано практичні рекомендації щодо вдосконалення вокального дихання на основі психофізіологічного підходу.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані у процесі навчання вокалістів, у роботі викладачів вокалу та хорових диригентів, а також у корекційній практиці фоніатрів і логопедів. Розроблені рекомендації допоможуть покращити технічні можливості співаків, сприятимуть збереженню їхнього голосового здоров'я та підвищенню загального рівня вокальної підготовки.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальна кількість сторінок - 65, кількість сторінок основного тексту – 43, кількість використаних джерел - 60, кількість додатків - 8, кількість таблиць - 13, кількість рисунків - 1.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПІВОЧОГО ДИХАННЯ

1.1. Психофізіологія голосового апарату та його роль

у вокальній майстерності

Голосовий апарат є складною психофізіологічною системою, яка об'єднує анатомічні, фізіологічні та психологічні механізми. Його функціонування безпосередньо впливає на вокальну майстерність, визначаючи можливості артикуляції, динаміки та тембрального забарвлення голосу. У сучасній вокальній педагогіці значна увага приділяється вивченню функціональних особливостей голосового апарату та методам його розвитку.

Психофізіологія голосового апарату включає роботу кількох систем організму: дихальної, голосоутворюючої та резонансної. Як зазначає В. Кавун, процес співу починається з контролю дихання, оскільки саме правильне дихання забезпечує стабільний повітряний потік, що впливає на якість звучання. Він наголошує, що глибоке діафрагмальне дихання дозволяє контролювати динаміку звуку та зменшує напругу в голосових зв'язках. Це особливо важливо для професійних вокалістів, які прагнуть досягти чистоти інтонування та рівномірного тембру. Окрім того, правильне дихання сприяє економному використанню повітря, що є запорукою тривалого та якісного співу [22, с. 352].

На думку Л. Азарової, недоліки голосоутворення часто пов'язані з невмінням правильно використовувати вокальне дихання. Вона наголошує, що серед поширених проблем – поверхнєве дихання та надмірне напруження шийних м'язів, що негативно впливає на тембральне забарвлення голосу. Через це звучання може ставати тьмяним або надмірно напруженим, що ускладнює контроль висоти та сили звуку. Л. Азарова підкреслює, що корекція таких проблем потребує цілеспрямованих вокальних вправ, спрямованих на розвиток дихального контролю. Регулярне виконання таких вправ допомагає розслабити м'язи, покращити звучання голосу та зробити його природнішим [2].

Як зазначає О. Єрошенко, важливу роль у процесі вокального виконавства відіграють емоційні чинники. Співак під час виконання залучає не лише фізичні ресурси, а й психоемоційний стан, який впливає на тембр, силу голосу та дихальну підтримку. Відтак, контроль над психоемоційним станом є важливим аспектом вокальної підготовки. Вміння керувати власними емоціями сприяє стабільності голосу та покращенню загальної якості звучання. Емоційний стан також впливає на інтерпретацію твору, допомагаючи передати його зміст та емоційну наповненість [19, с. 27-34].

Згідно з дослідженнями С. Бедакової, голосовий апарат складається з кількох основних структур: легенів, гортані, голосових зв'язок, резонаторних порожнин та артикуляційного апарату. Взаємодія цих елементів визначає чистоту інтонації, силу та тембр голосу. Авторка наголошує, що техніка співу вимагає розвитку всіх цих елементів одночасно. Якщо хоча б один із компонентів функціонує неправильно, це може вплинути на якість вокального звучання. Наприклад, недостатня робота дихального апарату призводить до нестабільності голосу та втрати сили звуку. Тому комплексний підхід до вокальної підготовки є необхідною умовою для досягнення високого рівня виконавської майстерності [6, с. 204].

На думку О. Габель, вокальна техніка базується на гармонійній взаємодії голосових м'язів і резонаторів. Він зазначає, що правильна координація цих елементів забезпечує чистоту та стабільність звуку. Під час співу важливо правильно розподіляти навантаження, аби уникнути перенапруження голосових зв'язок. Надмірна напруга голосового апарату може призвести до дисфонії або інших патологій. Саме тому вокалісти повинні використовувати спеціальні вправи для зняття зайвого м'язового напруження. Дотримання цих принципів сприяє збереженню здоров'я голосу та його довговічності [11, с. 20].

Я. Комарницький у своїх дослідженнях звертає увагу на фонетичний метод встановлення голосу, який є ефективним інструментом у навчанні вокалу. Він підкреслює, що цей метод сприяє правильному формуванню

артикуляційного апарату. Завдяки цьому вокаліст може покращити чистоту інтонації та контроль над звукоутворенням. Автор також зазначає, що фонетичний метод допомагає уникнути зайвого напруження голосових зв'язок. Важливим аспектом є поступове освоєння вокальної техніки для забезпечення стабільності звучання. Таким чином, використання фонетичного методу сприяє розвитку професійного вокального виконавства [26, с. 155-165].

Згідно з дослідженнями О. Козій, вікові особливості голосового апарату мають значний вплив на процес навчання вокалу. Дитячий голос відрізняється гнучкістю, проте має певні фізіологічні обмеження, що необхідно враховувати при виборі методів навчання. У процесі дорослішання відбуваються зміни у будові гортані, голосових зв'язках і резонаторах, що позначається на тембрі та діапазоні голосу. Саме тому вокальна підготовка має бути адаптована до фізичних можливостей кожного учня. Автор наголошує, що правильний підхід до розвитку голосу допомагає запобігти перенапруженню та зберегти його природне звучання [25].

Р. Лоцман у своїх дослідженнях зазначає, що на початковому етапі вокального навчання важливо приділяти увагу розвитку дихальної координації. Він підкреслює, що саме правильне дихання є основою якісного та рівномірного звучання голосу. Одним із ключових аспектів вокальної підготовки є формування вміння контролювати дихальний потік, що забезпечує стійкість і гнучкість голосу. Крім того, автор звертає увагу на важливість резонансного звучання, яке сприяє повноті тембру та виразності виконання. Недостатня увага до цих аспектів може призвести до вокальних проблем та швидкої втомлюваності голосового апарату [31, с. 79-82].

На думку Н. Гребенюк, процес формування співацького звукоутворення є поступовим і залежить від розвитку кількох ключових навичок. Авторка зазначає, що першочергове значення має вокальний слух, оскільки саме він дозволяє співакові правильно відтворювати висоту звуків і контролювати інтонацію. Важливу роль відіграє також розвиток резонансних навичок, які

сприяють збагаченню тембру та покращенню звучання голосу. Артикуляційний апарат потребує систематичних вправ, адже від чіткої дикції залежить якість виконання вокального твору. Опанування механізмів роботи голосового апарату допомагає співакові розуміти власні можливості та уникати перевантажень [13, с. 65-69].

Згідно з С. Маньком, сучасне вокальне мистецтво вирізняється полістилістичністю, що вимагає від виконавця здатності адаптуватися до різних жанрів та технік співу. Виконавець повинен володіти як класичними, так і сучасними вокальними прийомами, що дозволяє йому гнучко змінювати манеру виконання відповідно до стилістичних особливостей твору. Одним із ключових аспектів у досягненні такого рівня майстерності є розвиток голосового апарату за допомогою спеціальних вправ. Зокрема, велике значення мають вправи на резонанс, артикуляцію та правильне дихання, що сприяють покращенню звучання голосу. Комплексний підхід до формування вокальної техніки дає змогу уникнути перевантаження голосових зв'язок і зберегти їхню еластичність у процесі виконання [32, с. 232-240].

На думку А. Шинкарук, формування вокальних навичок має відбуватися з урахуванням індивідуальних особливостей кожного виконавця. Вона зазначає, що важливо аналізувати не лише будову голосового апарату співака, а й його психологічні особливості, що впливають на процес навчання. Для ефективного розвитку вокальної техніки необхідно підібрати вправи, які відповідатимуть природним можливостям голосу та сприятимуть його вдосконаленню. Важливу роль у цьому відіграє психологічний комфорт виконавця, адже впевненість у власних силах допомагає краще опанувати нові технічні прийоми [58, с. 95-102].

Як зазначає О. Гудзь, удосконалення фонетико-вокальної техніки можливе лише за умови систематичних занять, які допомагають виробити правильні навички. Вона підкреслює, що регулярні тренування на дихання, артикуляцію та резонанс сприяють покращенню контролю над голосом. Використання спеціальних вправ дозволяє співаку поступово зміцнювати

голосові зв'язки та уникати їх перевтоми. Особливу увагу варто приділяти правильному диханню, оскільки воно забезпечує стабільність звуку та рівномірність його подачі. Завдяки систематичній роботі над голосом виконавець може не лише покращити чистоту інтонації, а й значно розширити свої технічні можливості [15, с. 157-163].

Психофізіологічні особливості голосового апарату є визначальним фактором у розвитку вокальної майстерності. Як показують дослідження, правильне використання дихання, контроль резонансних зон і розвиток артикуляційного апарату є ключовими аспектами у підготовці вокаліста. Окрім фізіологічного аспекту, важливим є психологічний компонент, що впливає на емоційну виразність і впевненість виконавця під час співу. Регулярні вокальні тренування та врахування анатомо-фізіологічних особливостей голосового апарату допомагають вокалісту зберегти якість звучання та уникнути перевантаження голосових зв'язок.

1.2. Механізми дихання під час співу: фізіологічні та психологічні аспекти

Дихання є фундаментальним елементом вокальної техніки, який впливає на якість звучання, контроль голосу та емоційний стан виконавця. Співоче дихання відрізняється від звичайного фізіологічного дихання, оскільки воно має специфічні вимоги до об'єму повітря, його подачі та використання резонаторів. Дослідники вокального мистецтва наголошують, що правильна робота дихального апарату значною мірою визначає професіоналізм співака.

На думку В. Антонюка, формування вокальної техніки має базуватися на розвитку контрольованого дихання, що забезпечує стабільність звукоутворення та артикуляцію. Отже, розгляд фізіологічних та психологічних аспектів дихання у співі є необхідним для розуміння механізмів голосової продукції та її впливу на загальний стан виконавця [3, с. 218].

Правильне дихання у співаків передбачає активну участь діафрагми, міжреберних м'язів та допоміжних дихальних структур. Л. Азарова зазначає, що основою вокального дихання є діафрагмально-регульований потік повітря, який дозволяє зберігати стабільність звукоутворення та запобігати напруженню голосових зв'язок. Співаки використовують фазу вдиху для наповнення легенів необхідним об'ємом повітря, а фазу видиху — для рівномірного його випуску, що забезпечує плавність та тривалість фраз. Таким чином, контроль дихального процесу сприяє якісному виконанню вокальних творів [2].

На думку О. Баранової, навчання вокальному диханню передбачає опанування технік дихального контролю, які включають вправи на розвиток витривалості дихального апарату. Вокальне дихання має відрізнитися від побутового через його більшу глибину, рівномірність і здатність підтримувати стабільний звук. Недостатня робота над дихальною опорою може призвести до нерівномірного звукоутворення, нестачі сили голосу та швидкого втомлення під час виконання [5, с. 20].

Дихання також тісно пов'язане з психологічними аспектами вокального виконання. О. Єрошенко наголошує, що контроль дихання впливає на стан співака, допомагаючи долати сценічне хвилювання. Використання спеціальних дихальних технік, таких як повільне глибоке дихання або контрольований видих, дозволяє знизити рівень стресу та покращити концентрацію під час виступу. Співаки, які володіють технікою усвідомленого дихання, демонструють більшу впевненість у виконанні, що позитивно впливає на їхню сценічну подачу [18; 19].

Психологічний аспект вокального дихання також розглядав В. Бокоч, який вказував, що правильне дихання допомагає створювати необхідний емоційний настрій у виконанні. Контроль за дихальними процесами дозволяє співакові регулювати динаміку та виразність звуку, що є важливим для передачі художнього образу. Таким чином, вокальне дихання є не лише

фізіологічним, а й психологічним інструментом впливу на слухача [7, с. 31-34].

Під час співу важливе значення має взаємодія дихання і резонаторних механізмів. На думку А. Каплюка та Л. Василенка, функціонування співацьких резонаторів залежить від правильного використання дихання. Глибоке діафрагмальне дихання дозволяє досягти повного використання грудного, головного та носового резонаторів, що сприяє збагаченню тембру голосу. Відсутність належного дихального контролю може призвести до слабкого або невиразного звучання [23, с. 46-49].

Контрольований дихальний потік сприяє розвитку вокальної витривалості. О. Габель зазначає, що правильна організація дихання дозволяє співакові витримувати довгі музичні фрази без втрати якості звучання. Це особливо важливо у сольному співі, де потрібно зберігати рівний тембр протягом усієї композиції. Професійні співаки регулярно виконують вправи на розвиток дихальної опори, що дозволяє їм виконувати складні вокальні твори без зайвого напруження голосових зв'язок [11, с. 20].

Фізіологічні механізми вокального дихання мають велике значення у профілактиці голосових порушень. В. Драганчук у своїх дослідженнях підкреслював, що правильне використання дихання допомагає уникати перевантаження голосового апарату. Наприклад, надмірний тиск повітря або недостатня опора можуть викликати втому голосових зв'язок, що згодом може призвести до втрати голосу або розвитку патологій [17, с. 230].

У вокальній педагогіці велику увагу приділяють навчання правильному диханню з раннього етапу. Н. Багрій та І. Лесків зазначають, що методики постановки голосу повинні включати вправи на усвідомлене дихання, що сприяє розвитку техніки співу та запобігає виникненню шкідливих звичок. Наприклад, одним із ефективних методів є дихання на «опорі», що дозволяє контролювати витрати повітря та забезпечує стабільність голосового потоку [4, с. 71].

Розвиток вокального дихання також пов'язаний із загальним фізичним станом співака. О. Карпенко у своїх дослідженнях підкреслював значення здоров'язберезувальних технологій у вокальній практиці. Дихальні вправи сприяють зміцненню м'язів діафрагми, покращенню функціонування легеневої системи та підвищенню загальної фізичної витривалості. Це особливо важливо для вокалістів, які виконують довгі й емоційно насичені твори [24, с. 59].

Дихання є основою вокального мистецтва, оскільки воно забезпечує необхідну підтримку звуку, його силу, тембр і стійкість. Під час співу задіюються спеціальні механізми дихання, які відрізняються від звичайного фізіологічного дихання. Вони охоплюють як фізіологічні процеси (роботу легенів, діафрагми, міжреберних м'язів), так і психологічні аспекти (свідомий контроль дихання, релаксацію, зниження напруги). У таблиці 1.1. узагальнено фізіологічні та психологічні механізми дихання під час співу.

Таблиця 1.1.

Механізми дихання під час співу: фізіологічні та психологічні аспекти

Аспект	Опис
Фізіологічні механізми	
Діафрагмальне дихання	Основний тип дихання під час співу, що забезпечує контрольований повітряний потік і стабільність звуку.
Робота міжреберних м'язів	Допомагає розширенню грудної клітки та покращує вентиляцію легень.
Регулювання видиху	Співочий видих відрізняється від звичайного – він триваліший і контрольований для підтримки рівномірного звучання.
Гортанний контроль	Включає регулювання напруженості голосових зв'язок для створення якісного тембру.
Об'єм легенів	Під час співу виконується глибший вдих, що дозволяє

	довше утримувати фрази без додаткового вдиху.
Психологічні механізми	
Свідомий контроль дихання	Розвиток усвідомленого керування вдихом та видихом для зниження напруги та покращення звучання.
Релаксація та зняття напруги	Запобігає блокуванню дихання через хвилювання або напруження.
Концентрація та увага	Співак має фокусуватися на плавному та рівномірному диханні під час виконання твору.
Психоемоційний стан	Впливає на дихальний процес: спокійне та зрівноважене дихання сприяє кращому вокальному контролю.
Візуалізація повітряного потоку	Техніка уявлення повітряного потоку допомагає рівномірно розподіляти дихання під час співу.

Отже, дихання під час співу має як фізіологічні, так і психологічні аспекти, що впливають на якість виконання, емоційну виразність та загальне самопочуття співака. Фізіологічні механізми вокального дихання пов'язані з використанням діафрагми, контролем видиху та взаємодією з резонаторами, що сприяє створенню насиченого тембру. Психологічний аспект дихання включає контроль над хвилюванням, формування сценічної впевненості та передачу емоцій через вокал. Дослідження в галузі вокальної педагогіки підтверджують, що правильне дихання є основою успішного вокального виконання.

1.3. Вплив емоційного стану на якість співочого дихання

Емоційний стан є важливим чинником, який визначає ефективність виконання вокальної техніки. Психологічний стан суттєво впливає на процес співу, оскільки емоції здатні як сприяти, так і заважати якісному виконанню. Під час виступів співаки нерідко зазнають інтенсивного емоційного напруження, що може впливати на їхню здатність контролювати дихання. Під

впливом стресу або нервозності, співак може втратити координацію між диханням і голосом, що значно знижує якість виконання. Це підтверджують дослідження, які показують, що емоційний стан співака безпосередньо корелює з його вокальними можливостями та якістю звучання голосу.

Вплив емоцій на співоче дихання також розглядав Л. Азарова. Вона підкреслює, що емоційне збудження викликає зміни в дихальному процесі, що може проявлятися в порушеннях ритмічності та глибини вдиху під час виконання. Напруження, яке виникає через переживання, може призвести до того, що дихання стане коротким і поверхневим, що ускладнює подачу голосу та виконує функцію обмеження контролю над вокальною технікою. З точки зору педагогіки, Азарова пропонує певні методи, які можуть допомогти вокалістам зменшити вплив стресу на дихання, зокрема через тренування дихальної системи та використання спеціальних методик для зняття емоційної напруги [2].

Згідно з дослідженням В. Антонюка, психоемоційний стан співака визначає не лише технічну якість виконання, але й здатність до виразного інтерпретування твору. Сильні емоції можуть допомогти артисту передати глибину музичного твору, але водночас вони можуть стати на заваді точності та рівновазі в диханні. В. Антонюк наголошує, що важливо вчити співаків правильно управляти своїми емоціями, щоб зберігати вокальну техніку на високому рівні, навіть у стресових ситуаціях. Техніки психоемоційного самоконтролю, як-от релаксація, медитація та спеціальні вокальні вправи, можуть значно покращити співоче дихання [3, с. 218].

Психологічний вплив на співоче дихання досліджував також Н. Багрій, яка зазначає, що вокалісти, які піддаються сильному емоційному напруженню, частіше за все не можуть використовувати своє дихання на повну потужність. Вона акцентує увагу на важливості правильного дихання як основи вокальної техніки, а також пропонує використовувати спеціальні дихальні вправи, які допомагають співаку контролювати свою емоційну реакцію і таким чином покращувати якість співу [4, с. 71].

Наразі питання зв'язку між емоціями та диханням залишається відкритим і потребує подальших досліджень. Згідно з думкою С. Бедакової, професійна вокальна підготовка повинна включати як технічні аспекти, так і психологічні вправи, спрямовані на зниження стресу і поліпшення емоційної стабільності. Вона підкреслює, що лише гармонійний розвиток як технічних, так і психоемоційних аспектів допоможе співаку досягти високих результатів у вокальній діяльності [6, с. 204].

Як зазначає О. Єрошенко, емоційний стан виконавця є важливою частиною його взаємодії з публікою, і тому саме правильне управління емоціями під час виступу допомагає не тільки досягти досконалості в техніці, але й передати слухачам потрібний настрій. Цей процес також є безпосередньо пов'язаним з фізіологією дихання, адже саме емоційне збудження або розслаблення співака здатне змінювати спосіб, яким він контролює своє дихання [19, с. 27-34].

Дослідження І. Кавуна підтверджують тісний зв'язок між емоційним станом та диханням у вокалістів. Вони зазначають, що правильне розуміння психології співу та взаємодія між емоціями і диханням є основою професійної підготовки співака. Вони пропонують кілька вправ, які покликані полегшити сприйняття емоцій під час виконання, не даючи їм впливати на технічний бік виконання [22, с. 352].

Емоційний стан значною мірою впливає на якість співочого дихання, що в свою чергу має прямий вплив на вокальну техніку та виразність виконання. Під впливом радості активізується діафрагма, дихання стає глибшим і рівномірним. Це сприяє покращенню контролю над диханням та збільшенню енергії, що, у свою чергу, підвищує точність і виразність звуків, забезпечує кращий ритм і вокальну стійкість. У той же час емоція суму може призвести до поверхневого і нерівного дихання, яке часто супроводжується затримкою дихання через психологічну напругу. Це негативно впливає на координацію між диханням і вокальними навичками, знижуючи голосову

потужність і ускладнюючи виконання довгих нот або контролювання динаміки [58, с.95-102].

Страх, як емоція, часто спричиняє спазмування дихальних м'язів і поверхневе, часте дихання, що робить глибокий вдих важким. Це веде до втрати стабільності голосу, порушення ритму і зниження точності артикуляції звуків. Злість викликає сильне напруження в тілі, утруднюючи дихання через підвищену м'язову напругу в грудях і животі. Часто при цьому спостерігається підвищення швидкості дихання, що може призвести до проблем із ритмом співу, важкості в контролі голосових поривів і зниження витривалості [54, с.93-98].

Спокій, на відміну від інших емоцій, сприяє рівномірному і глибокому диханню, що дозволяє оптимально контролювати голос і уникати затримок або напруги при диханні. Це забезпечує найкращу якість дихання, стабільний голос і можливість виконувати довгі, рівні ноти. У випадку неспокою, який викликає швидке і неглибоке дихання через підвищену тривожність, виникає надмірна напруга, що ускладнює виконання складних вокальних пасажів, знижуючи точність звуку і ускладнюючи контроль об'єму та тривалості нот [49, с.103-107].

Вплив емоційного стану на якість співочого дихання має багато аспектів, зокрема на контроль над диханням, його глибинною інтенсивністю та ритмічністю. Таблиця 1.2. надає порівняння різних емоційних станів та їх впливу на якість співочого дихання.

Таблиця 1.2.

Емоційні стани та їх вплив на якість співочого дихання.

Емоційний стан	Характеристика впливу на співоче дихання	Можливі наслідки для співу
Радість	Активізація діафрагми, дихання стає більш глибоким і рівномірним. Може спостерігатися покращення	Підвищення точності і виразності звуків, кращий ритм і вокальна стійкість.

	контролю над диханням, вищий рівень енергії.	
Сум	Поверхнєве і нерівне дихання, можливе затримування дихання через психологічний напруг. Погіршення координації між диханням і вокальними навичками.	Зниження голосової потужності, проблеми з довгими нотами та динамікою.
Страх	Спазмівання дихальних м'язів, поверхнєве і часте дихання, труднощі з глибоким вдихом.	Втрата стабільності голосу, порушення ритму, зниження точності звукової артикуляції.
Злість	Сильне напруження в тілі, утруднене дихання через збільшення м'язової напруги в грудях і животі. Можливе підвищення швидкості дихання.	Невідповідність ритму співу, важкість у контролі голосових поривів, знижена витривалість.
Спокій	Рівномірне, спокійне, глибоке дихання, яке сприяє оптимальному контролю за голосом. Дихання без затримок і напружень.	Найкраща якість дихання, стабільний голос, можливість довгих і рівних нот.
Неспокій	Швидке і неглибоке дихання через підвищену тривожність. Виникає надмірна напруга, яка може ускладнити виконання складних вокальних пасажів.	Зниження точності звуку, труднощі з керуванням об'ємом і довгими нотами.

Отже, можна стверджувати, що емоційний стан безпосередньо впливає на якість співочого дихання, зокрема на здатність вокаліста контролювати своє дихання під час виконання. Згідно з дослідженнями, правильне управління емоціями не лише допомагає співакам досягти високої технічної

майстерності, але й дозволяє передавати емоційний зміст твору. Для цього важливо використовувати психологічні та фізіологічні методики, що сприяють зниженню стресу та покращенню дихальної техніки, що, у свою чергу, підвищує якість вокального виконання.

Висновок до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні аспекти співочого дихання, що є важливим компонентом вокальної майстерності. Аналіз психофізіології голосового апарату та його ролі у співі показав, що ефективне використання голосових функцій можливе лише за умови правильного фізіологічного налаштування дихання і роботи органів дихання. Правильне функціонування голосового апарату залежить від злагодженої роботи дихальної системи, яка має бути чітко підконтрольна виконавцю, що дозволяє досягти високої точності і виразності звуків.

У розділі також детально описано механізми дихання під час співу, що включають як фізіологічні, так і психологічні аспекти. Фізіологія дихання виявилася основою для забезпечення стабільного і рівномірного потоку повітря, що є необхідним для підтримки голосу протягом довгого часу. Водночас психологічний аспект дихання, який пов'язаний з емоційним станом співака, виявився не менш важливим, адже емоції можуть безпосередньо впливати на контроль за диханням, що, в свою чергу, позначається на якості співу.

Одним з найважливіших аспектів є вплив емоційного стану на співоче дихання, що було детально розглянуто в третьому підрозділі. Як показало дослідження, різні емоції мають безпосередній вплив на способи і якість дихання, що, в свою чергу, впливає на вокальну техніку. Наприклад, позитивні емоції, як-от радість, сприяють покращенню контролю за диханням, в той час як негативні емоції, такі як страх чи злість, можуть призвести до спазмів і порушень у дихальній координації.

Таким чином, важливою складовою вокальної майстерності є не тільки знання фізіологічних аспектів дихання, а й вміння правильно взаємодіяти з

психологічними механізмами дихання. Підвищення рівня вокальної техніки потребує систематичної роботи як над фізіологічними аспектами дихання, так і над емоційною стабільністю, що дозволяє досягти оптимального результату у виконанні вокальних творів.

РОЗДІЛ 2. СПІВОЧЕ ДИХАННЯ ЯК СКЛАДОВА ВОКАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ

2.1. Види дихання в вокалі: діафрагмальне, реберне, комбіноване

Вокальне мистецтво вимагає високого рівня фізіологічної підготовки, де дихання грає ключову роль. Співаючи, виконавець повинен контролювати своє дихання, щоб забезпечити стабільність, точність і виразність звуків, а також підтримувати голосову витривалість. Існує кілька видів дихання, що використовуються у вокалі, кожен з яких має свої особливості і важливе значення для правильного виконання. Ці види дихання включають діафрагмальне, реберне та комбіноване дихання. (Рис. 2.1.)

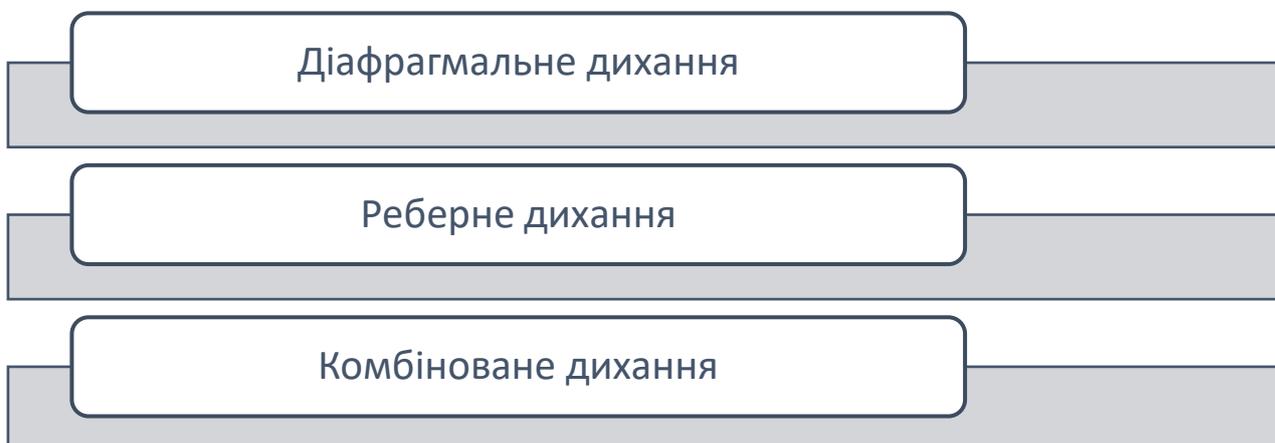


Рис.2.1. Види дихання [53, с. 60]

Діафрагмальне дихання є основним типом дихання, який використовується в вокалі. Воно передбачає активацію діафрагми — великої м'язової пластини, що розташована між грудною та черевною порожнинами. При діафрагмальному диханні під час вдиху діафрагма опускається вниз, збільшуючи об'єм черевної порожнини, що дозволяє легким наповнюватися

повітрям. Це забезпечує глибокий і рівномірний вдих. Вдих, здійснений за допомогою діафрагми, дозволяє контролювати виведення повітря під час співу, що дає співакам можливість підтримувати голос протягом тривалого часу без додаткового напруження [53, с. 60].

Особливості діафрагмального дихання:

- Економія енергії.

Діафрагмальне дихання не потребує надмірних зусиль, оскільки більшу частину роботи здійснює діафрагма.

- Контрольованість.

Завдяки глибокому вдиху, що забезпечує велике постачання кисню, співак може краще контролювати силу та потік повітря під час виконання.

- Вокальна витривалість.

Це дихання дозволяє утримувати довгі ноти без втрати сили голосу або контролю.

Реберне дихання, або грудне дихання, активно залучає м'язи грудної клітки, особливо під час вдиху. При цьому типі дихання розширюються грудні ребра, що дозволяє легким заповнюватися повітрям. Це дихання часто використовується для коротких, інтенсивних вдихів, що потрібні для виконання складних вокальних пасажів [53, с. 60].

Особливості реберного дихання:

- Швидкість вдиху.

Реберне дихання дозволяє швидко набирати повітря, що є необхідним для виконання швидких пасажів.

- Активність грудної клітки.

Це дихання зазвичай залучає верхні частини легень і дозволяє швидко і зручно переходити до виконання вокальних фраз.

- Менша витривалість.

Порівняно з діафрагмальним диханням, реберне дихання менш ефективно для утримання довгих нот, тому його використовують частіше для коротких вокальних фрагментів.

Комбіноване дихання поєднує в собі елементи як діафрагмального, так і реберного дихання. Виконавець спочатку використовує діафрагму для глибокого вдиху, а потім задіює грудну клітку для подальшого заповнення легень і для підтримки рівномірного потоку повітря під час співу. Такий тип дихання є найбільш універсальним, оскільки він дозволяє співакам максимально ефективно поєднувати довгий контрольований потік повітря з високою швидкістю вдиху [53, с. 60].

Особливості комбінованого дихання:

- Максимальна ефективність.

Це дихання дозволяє вокалісту використовувати всі можливості своєї дихальної системи для підтримки якості голосу на всіх етапах виконання.

- Гнучкість.

Комбіноване дихання дає можливість легко адаптуватися до різних вокальних ситуацій — від довгих нот до швидких пасажів.

- Баланс між витривалістю і швидкістю.

Це дихання дозволяє зберегти витривалість голосу, одночасно забезпечуючи швидку реакцію на вимоги композиції.

Правильне використання різних видів дихання є важливою складовою вокальної техніки, що визначає якість виконання. Діафрагмальне дихання є основою для стабільного контролю над голосом і забезпечує тривале утримання звуків. Реберне дихання забезпечує швидкість і точність в коротких вокальних фразах. Комбіноване дихання дозволяє співакам отримати максимальну ефективність, поєднуючи гнучкість і витривалість. Кожен з цих типів дихання має свої особливості, і співаки повинні вміти вибирати найбільш підходящий тип дихання в залежності від характеру композиції та вокальних вимог.

2.2. Вокальне дихання у контексті розвитку технічних навичок співаків

Вокальне дихання є основою не лише для підтримки стабільного звуку, але й для розвитку технічних навичок співака. Для досягнення високих вокальних результатів, необхідно навчитися правильно використовувати

дихання в процесі виконання різноманітних вокальних технік. Вміння контролювати своє дихання не тільки покращує звучання голосу, але й дозволяє розвивати такі важливі аспекти, як вокальна витривалість, точність артикуляції та здатність до виразного виконання.

Основним завданням вокального дихання є забезпечення оптимального балансу між потоком повітря і голосовими зв'язками. Як тільки співаки набувають контролю над своїм диханням, вони здатні адаптувати його під різні вокальні вправи та технічні вимоги. Це дозволяє їм виконувати складні мелодії без втрати якості звуку, утримуючи стабільний голос і контролюючи динаміку [60, с.65-70].

Для досягнення цього результату необхідно розвивати технічні навички правильного вдиху та видиху. Вокаліст повинен вміти здійснювати глибокий і рівномірний вдих, що є основою для подальшого контролю голосу. На основі таких технік, як діафрагмальне дихання, співаки вчаться задіювати діафрагму для максимального заповнення легень. Це забезпечує збереження необхідної сили та стабільності голосу, а також дозволяє співакам довго співати без втрати звукового потоку або напруження в голосових зв'язках [59, с. 56].

Розвиток техніки співочого дихання передбачає також роботу над використанням реберного та комбінованого дихання. Оскільки кожен тип дихання має свої переваги і обмеження, співаки повинні навчитися поєднувати їх в залежності від вокальної ситуації. Наприклад, при виконанні швидких пасажів важливо використовувати реберне дихання для швидкого вдиху, тоді як для довгих нот або збереження стабільного звуку, необхідно використовувати діафрагмальне дихання, яке дозволяє краще контролювати потік повітря [46].

Технічне володіння вокальним диханням також забезпечує співакам можливість регулювати силу і динаміку звуків. Завдяки розвитку таких навичок, як контроль за швидкістю видиху, вокалісти здатні виконувати різноманітні вокальні ефекти, включаючи м'які фрази або сильні, потужні

ноти. Це важливо як для класичного, так і для сучасного вокалу, де зміна динаміки є важливим засобом виразності [46].

Одним з важливих аспектів розвитку вокального дихання є вдосконалення здатності підтримувати довгі ноти. Для цього необхідно здійснювати не лише контроль за диханням, але й розвивати відповідні м'язи, що відповідають за підтримку потоку повітря. Це дозволяє не тільки виконувати довгі вокальні фрази без втрати звучання, але й зберігати при цьому стійкість звуку на протязі всього виконання [36, с. 689].

Дихальні вправи є важливим інструментом у розвитку вокального дихання. Співаки повинні регулярно виконувати спеціальні вправи для розвитку контролю над своїм диханням, тренуючи діафрагму, грудну клітку та інші м'язи, що відповідають за правильне вдихання і видихання. Це дозволяє їм досягти високого рівня технічної майстерності, збільшити витривалість і покращити загальний рівень вокальних можливостей [36, с. 689].

У сучасному вокальному навчанні велика увага приділяється також психологічному аспекту контролю дихання. Емоційний стан співака безпосередньо впливає на його дихання, тому в процесі розвитку технічних навичок важливо працювати і над здатністю до заспокоєння, а також на освоєння методів розслаблення під час співу. Тільки при правильному поєднанні фізіологічного контролю над диханням і психологічної рівноваги співак може досягти максимальних результатів у вокальному виконанні [34, с. 529-533].

Завдяки правильному розвитку вокального дихання, співаки здатні ефективно виконувати різноманітні технічні вправи, що сприяють розвитку їхнього голосу. Вміння контролювати дихання допомагає також уникати перенапруження голосових зв'язок, що важливо для підтримки довготривалого здоров'я голосу та попередження можливих травм. Співаки, які володіють цією технікою, можуть безпечно і ефективно виконувати складні вокальні партії [34, с. 529-533].

Вокальне дихання є однією з основних складових вокальної майстерності. Розвиток навичок правильного дихання дозволяє не лише досягти високого рівня технічного виконання, але й забезпечує можливість виразного і емоційного виконання. Враховуючи важливість дихання в вокалі, кожен співак повинен приділяти увагу розвитку цього аспекту, оскільки він є основою для інших технічних аспектів вокалу, таких як артикуляція, звуковий діапазон і динаміка.

2.3. Психофізіологічні особливості контролю співочого дихання у вокалістів

Контроль над співочим диханням є однією з основних складових вокальної техніки, що визначає якість виконання, точність і виразність звуків. Співаки повинні не лише володіти технікою правильного дихання, а й мати здатність контролювати цей процес на психофізіологічному рівні. Вокал – це складне поєднання фізіологічних процесів, таких як дихання, артикуляція, резонанс, а також психічних аспектів, що забезпечують необхідну концентрацію, контроль і адаптацію до емоційного навантаження під час виконання. Цей розділ досліджує основні психофізіологічні особливості контролю співочого дихання у вокалістів, зокрема, як емоційний стан і психологічна підготовленість впливають на ефективність дихання під час співу.

Фізіологічні аспекти контролю дихання

У процесі вокального виконання основною фізіологічною функцією є правильне дихання, яке забезпечує стабільний потік повітря через голосові зв'язки. Дихання має бути економним і рівномірним, що дає можливість співакам контролювати свої голосові коливання та точність звучання. Психофізіологічно, контроль дихання залежить від здатності вокалістів взаємодіяти зі своїм тілом, правильно налаштувавши його на оптимальний рівень енергії для виконання вокальних завдань [26, с. 155-165].

Вплив емоційного стану на співоче дихання

Емоційний стан співака суттєво впливає на фізіологічні процеси, що відбуваються під час співу. Страх, хвилювання або навіть надмірна збудженість можуть призвести до напруження м'язів, включаючи м'язи, що відповідають за дихання. В результаті дихання стає поверхневим, і співаки не можуть забезпечити достатній обсяг повітря для ефективного співу. Наприклад, в моменти емоційної напруги може спостерігатися збільшення частоти дихання або спазмування дихальних м'язів [19, с. 27-34].

Вплив фізичного стану вокаліста

Фізичний стан вокаліста також має значний вплив на контроль співочого дихання. Нездоров'я, перевтома чи погане самопочуття можуть знижувати ефективність дихання, зменшуючи здатність співака підтримувати оптимальний рівень кисню в організмі. У свою чергу, це може призвести до зниження вокальної витривалості, проблем з контролем потоку повітря і вплинути на якість звуку [14, с. 135].

Роль психічної концентрації у контролі дихання

Психічна концентрація – це здатність зосереджуватись на виконанні, що включає в себе здатність контролювати своє дихання під час співу. Вокалісти, які мають високу концентрацію, здатні точно налаштувати своє дихання відповідно до темпу та стилістики музичного твору. Завдяки концентрації вони можуть налаштуватися на глибоке дихання і контролювати кожен вдих і видих, що є важливим для досягнення вокального ефекту [1; 27].

Вплив нервової системи на співоче дихання

Нервова система співака грає важливу роль у забезпеченні правильного контролю над диханням. Занепокоєння або нервовість може викликати перенапруження і порушення роботи вегетативної нервової системи, що в свою чергу може викликати проблеми з диханням. Важливою складовою успішного виконання є здатність вокаліста контролювати свою нервову реакцію на стресові ситуації, що дозволяє підтримувати спокій і рівномірне дихання [27, с. 17-23].

Психофізіологічний зв'язок між диханням і голосовим апаратом

Контроль над співочим диханням безпосередньо пов'язаний з функціонуванням голосового апарату. Дихання забезпечує необхідний тиск повітря, що підтримує роботу голосових зв'язок, а також впливає на їхнє напруження і швидкість коливань. Психофізіологічно, вокаліст повинен не тільки контролювати повітряний потік, а й одночасно слідкувати за тим, щоб голосові зв'язки не перенапружувалися [27, с. 17-23].

Спеціальні дихальні вправи для вокалістів

Для розвитку здатності контролювати співоче дихання вокалісти застосовують спеціальні дихальні вправи. Ці вправи сприяють розвитку діафрагмального дихання, зміцненню м'язів, що відповідають за підтримку повітря, а також допомагають усунути непотрібні напруження в тілі. Психофізіологічно, ці вправи навчають співака слухати своє тіло, концентруватися на вдиху та видиху, а також знижувати рівень стресу під час виступу [53, с. 60].

Роль тренування та психологічної підготовки

Тренування та психологічна підготовка відіграють важливу роль у здатності вокаліста контролювати дихання. Постійні репетиції допомагають сформувати автоматичні реакції тіла на вимоги співу, що дозволяє виконавцю на рівні підсвідомості адаптувати своє дихання до різних вокальних ситуацій. Психологічна підготовка включає в себе розвиток здатності управляти своїм емоційним станом і тривожністю, що дозволяє спокійно виконувати складні музичні твори [29, с. 87-92].

Роль фізичних вправ для поліпшення контролю дихання

Вокалісти активно використовують фізичні вправи для розвитку контролю над своїм диханням. Різні форми фізичних навантажень, включаючи йогу, пілатес та кардіо, допомагають покращити загальний фізичний стан, зміцнюють м'язи, що відповідають за дихання, і вчать контролювати рівень напруги в тілі. Психофізіологічно ці вправи

забезпечують спокій і рівновагу, що важливо для стабільності дихання під час виконання [24, с. 59].

У таблиці 2.1. наведено основні психофізіологічні аспекти контролю співочого дихання, а також їх вплив на вокальну техніку.

Таблиця 2.1.

Психофізіологічні аспекти контролю співочого дихання

Психофізіологічний аспект	Опис	Вплив на вокальну техніку
Емоційний стан	Вплив стресу, хвилювання, спокою на дихання.	Зниження контролю або покращення точності звуку залежно від емоційного фону.
Фізичний стан	Здоров'я, фізична підготовленість вокаліста.	Погіршення або підвищення витривалості і сили голосу.
Концентрація	Здатність зосереджуватися на процесі співу.	Покращення точності дихання і контролю над потоком повітря.
Тренування	Спеціальні дихальні вправи і фізичні навантаження.	Підвищення ефективності контроль дихання, підвищення витривалості.

Отже, контроль співочого дихання є важливою частиною вокальної майстерності, яка поєднує фізіологічні та психологічні аспекти. Здатність вокалістів управляти своїм диханням визначає якість виконання, точність звуків та витривалість голосу. Психофізіологічні аспекти контролю дихання включають емоційну стабільність, концентрацію, фізичну підготовленість та вміння управляти нервовими реакціями. Виконання спеціальних дихальних вправ та фізичних тренувань дозволяє вокалістам досягти високого рівня майстерності в управлінні диханням і забезпечити високу якість виконання.

Висновок до розділу 2

У цьому розділі було розглянуто основні аспекти співочого дихання як важливого елементу вокальної техніки, який значною мірою визначає якість і виразність виконання вокальних творів. Співоче дихання має свої специфічні форми, серед яких діафрагмальне, реберне та комбіноване дихання, кожна з яких виконує важливу функцію в процесі вокального виконання. Діафрагмальне дихання є основою для стабільного і потужного голосу, а реберне дає можливість кращого контролю над звуком, зокрема в контексті довгих фраз та складних вокальних технік. Комбіноване дихання об'єднує ці два механізми, дозволяючи вокалістам досягати максимальної гнучкості та адаптації до різних вокальних завдань.

Важливим аспектом є розуміння вокального дихання як частини технічних навичок співаків, що потребує постійної роботи та вдосконалення. Як показує дослідження, вокальне дихання тісно пов'язане з розвитком голосових здібностей і здатністю контролювати велику кількість параметрів звучання, таких як сила, висота і тембр голосу. Вправи на розвиток контролю дихання допомагають співакам не лише розвивати фізичні навички, а й налаштовувати психоемоційний стан для кращого виконання.

Особливості психофізіологічного контролю співочого дихання також мають велике значення для вокалістів. Психологічний стан виконавця, його здатність до концентрації, управління емоціями і фізичний стан безпосередньо впливають на якість вокального виконання. Завдяки розвитку психологічних навичок і спеціальних дихальних технік, співаки можуть значно покращити свою вокальну техніку і досягти високого рівня майстерності.

Таким чином, співоче дихання є не лише фізіологічним процесом, але й складною психофізіологічною діяльністю, яка включає в себе органічне поєднання фізичних вправ, технічних навичок та психологічної підготовленості. Професійний вокаліст повинен усвідомлювати важливість правильного контролю дихання, що дозволяє йому не тільки виконувати

вокальні партії, а й створювати емоційно насичене і технічно досконале звучання.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПІВОЧОГО ДИХАННЯ НА ВОКАЛЬНУ МАЙСТЕРНІСТЬ

3.1. Методика дослідження психофізіологічних аспектів співочого дихання

Методика дослідження психофізіологічних аспектів співочого дихання спрямована на вивчення взаємозв'язку між емоційним станом вокалістів, їхньою здатністю до концентрації і контролю дихання під час співу. Дослідження включає кілька ключових методів, кожен з яких має свої особливості та важливість для виявлення факторів, що впливають на вокальну майстерність.

Опитування. Оцінка емоційного стану вокалістів

Метод опитування є одним із основних інструментів для оцінки емоційного стану вокалістів перед і після виконання вокальних номерів. У ході цього методу респонденти заповнюють анкети або відповідають на запитання, що стосуються таких аспектів, як рівень стресу, тривожність, впевненість у собі та здатність до концентрації під час співу (Додаток А).

Питання, що ставляться учасникам, включають, наприклад: "Як сильно ви відчуваєте стрес перед виконанням вокального твору?" — щоб з'ясувати, наскільки важливим є емоційний фон перед початком виступу. Інше питання — "Чи відчуваєте ви хвилювання або нервозність під час співу?" — дозволяє оцінити рівень тривожності під час виступу, що може впливати на виконання. Додатково запитуються про впевненість у собі: "Як оцінюєте свою впевненість у виконанні?" та концентрацію: "Наскільки вам вдається зберігати концентрацію протягом співу?". Ці питання сприяють аналізу того, як емоційний стан співаків може впливати на їх здатність до збереження технічної стабільності під час виступу (Додаток А).

Основною метою цього методу є отримання чіткої картини емоційного фону вокалістів, адже саме емоційний стан безпосередньо впливає на їх здатність контролювати дихання під час співу. У результаті проведеного опитування очікується виявити кореляцію між рівнем стресу, тривожності та здатністю ефективно управляти диханням. Передбачається, що високий рівень стресу або тривожності може значно ускладнити контроль над диханням, що, в свою чергу, знижує загальну ефективність співу та стійкість вокаліста під час виконання. Цей метод дозволяє не лише оцінити, як емоційні фактори впливають на фізіологічні процеси, але й допомагає визначити важливість психологічної підготовки для досягнення вокальної майстерності.

Психологічне тестування

Для детальнішого вивчення психологічних аспектів використовуються стандартизовані психологічні тести, зокрема:

- Шкала стресу Холмса і Рахе.

Цей тест оцінює рівень стресу у людини за допомогою оцінки важливих життєвих подій (наприклад, зміни в особистому житті чи професійному розвитку). У контексті вокального мистецтва цей тест дозволяє виявити, як рівень стресу впливає на вокальну техніку, зокрема на здатність до контролю дихання (Додаток В).

- Шкала концентрації уваги.

Цей тест використовує різні вправи для оцінки здатності вокалістів зберігати увагу і концентрацію під час виконання. Концентрація є важливим аспектом для ефективного використання співочого дихання (Додаток Д).

- Шкала емоційної стійкості.

Визначає здатність людини зберігати спокій і рівновагу в стресових ситуаціях. Для вокалістів цей показник є важливим, оскільки емоційна стійкість безпосередньо впливає на їхній контроль дихання під час складних вокальних виконань (Додаток Є).

Мета цього методу – отримати більш точну і детальну картину емоційно-психологічного стану вокалістів, що допомагає виявити, як ці фактори взаємодіють із фізіологічними аспектами співочого дихання. Очікувані результати включають розуміння того, як психологічні стани вокалістів, зокрема їхній рівень стресу і здатність до концентрації, можуть впливати на стабільність і ефективність їхнього співочого дихання.

– Метод самооцінки

Метод самооцінки є важливим інструментом для вокалістів, який дозволяє їм відстежувати і аналізувати свої відчуття щодо контролю дихання, емоційного стану та власного виконання під час співу. За допомогою цього методу вокалістам надаються запитання, які допомагають сформуванню зв'язку між їхніми фізіологічними реакціями та емоційними переживаннями під час виконання вокальних партій. Питання, які можуть бути запропоновані студентам, включають: "Як ви оцінюєте рівень контролю над своїм диханням під час співу?", "Наскільки комфортно вам дається спів під час емоційно насичених моментів?", "Яким чином ваш емоційний стан впливає на вашу здатність контролювати дихання?".(Додаток Ж)

Основною метою цього методу є виявлення того, як вокалісти самостійно сприймають контроль над своїм диханням та емоційним станом під час виконання, а також їхню здатність усвідомлювати вплив цих факторів на якість виконання. Оскільки вокалісти часто стикаються з емоційними викликами, важливо з'ясувати, чи можуть вони залишатися технічно ефективними навіть під час емоційних піків.

Очікуваними результатами є розуміння того, як вокалісти оцінюють свої можливості з управління диханням в умовах емоційних змін, а також здатність адаптуватися до змін емоційного стану без втрати технічної майстерності. Цей метод також дозволяє студентам навчитися контролювати свої емоції, зберігаючи при цьому технічну точність і виразність у виконанні. Навчання самоконтролю в такому контексті допомагає вокалістам досягати

гармонії між фізіологічними та емоційними аспектами співу, що є ключовим для професійного розвитку.

Для цього дослідження було відібрано 10 респондентів — студентів-вокалістів, які мають певний рівень вокальної підготовки. Вибірка була обмежена невеликою кількістю учасників, щоб забезпечити глибокий аналіз індивідуальних реакцій на зміни емоційного стану і дихання. Всі учасники пройшли попереднє інтерв'ю та оцінку їхнього вокального рівня для того, щоб врахувати базові технічні навички у ході дослідження.

Основними очікуваними результатами є:

- Виявлення взаємозв'язку між емоційним станом вокалістів та їхнім фізіологічним контролем над диханням.
- Визначення, як стрес, тривожність, впевненість і концентрація можуть впливати на ефективність співочого дихання.
- Оцінка здатності вокалістів самостійно усвідомлювати вплив емоційних та психологічних факторів на їхнє дихання і спів.
- Оцінка змін у контролі дихання до і після виконання певних вокальних творів, що дозволяє визначити, як співоче дихання взаємодіє з психологічним настроєм виконавця.

Ці результати допоможуть глибше зрозуміти механізми співочого дихання та дозволять створити ефективні стратегії тренувань для вокалістів, спрямовані на покращення контролю за диханням та покращення вокальної майстерності через психологічну підготовку.

3.2. Аналіз результатів експерименту: вплив дихальних вправ на техніку співу

Вокальна майстерність залежить від багатьох факторів, одним з яких є контроль над диханням. Дихальні вправи відіграють ключову роль у розвитку техніки співу, оскільки вони сприяють покращенню стабільності, силі та точності голосу. У рамках проведеного експерименту була досліджена ефективність різних дихальних технік у контексті їх впливу на технічні показники вокалістів, зокрема на зменшення рівня стресу, покращення

емоційної стійкості та концентрації. Результати цього дослідження дозволяють зробити важливі висновки щодо значущості регулярних дихальних вправ у підготовці співаків, що сприяє не лише технічному вдосконаленню, а й загальному психологічному комфорту під час виступів.

Таблиця 3.1.

Загальні результати оцінки емоційного стану студентів-вокалістів перед і після виконання вокального номера

Показник	До виконання	Після виконання
Рівень стресу	80%	58%
Тривожність	80%	56%
Впевненість у собі	76%	74%
Концентрація	82%	80%
Фізичний стан	66%	70%

До виконання вокалісти в середньому оцінювали свій рівень стресу на 4,2 (80%). Це свідчить про високу напругу перед виступом. Після виконання цей показник знизився до 2,9 (58%), що вказує на значне зниження стресу після співу, що може бути результатом емоційного розслаблення після виступу.

Перед виступом рівень тривожності був високим — 4,0 (80%), що вказує на помітне хвилювання у більшості студентів. Після виконання тривожність зменшилася до 2,8 (56%), що свідчить про зниження нервозності та покращення емоційного стану після виконання вокального номера.

До виконання вокалісти оцінювали свою впевненість на 3,8 (76%), що показує загальну високий рівень впевненості. Після виконання цей показник

майже не змінився, знизившись до 3,7 (74%), що свідчить про те, що в цілому впевненість у собі залишалася на високому рівні.

Перед виконанням рівень концентрації був дуже високим — 4,1 (82%), що вказує на здатність вокалістів зберігати фокус і увагу. Після виконання концентрація знизилася до 4,0 (80%), що свідчить про незначне зниження, але в цілому рівень концентрації залишався високим.

До виконання вокалісти оцінювали свій фізичний стан на 3,3 (66%), що вказує на певне напруження та напругу м'язів перед виступом. Після виконання фізичний стан покращився до 3,5 (70%), що може свідчити про розслаблення та відновлення після виступу.

Загалом, можна зробити висновок, що виконання вокального номера допомогло знизити рівень стресу та тривожності у більшості вокалістів, зберігши при цьому високий рівень впевненості, концентрації та фізичного стану.

Таблиця 3.2.

Загальний рівень стресу у відсотках для групи студентів-вокалістів

Рівень стресу	Кількість студентів	Відсоток студентів (%)
Низький (0-10 балів)	1	10%
Середній (11-20 балів)	4	40%
Високий (21-30 балів)	4	40%
Дуже високий (31+ балів)	0	0%

Результати оцінки рівня стресу серед студентів-вокалістів показують, що більшість учасників дослідження має середній або високий рівень стресу. 40% студентів демонструють середній рівень стресу (11-20 балів), що вказує на помірний емоційний дискомфорт, який може бути зумовлений певними труднощами під час підготовки або виступів. Таку ж кількість студентів (40%) має високий рівень стресу (21-30 балів), що свідчить про значну

напругу, яка може впливати на їхню здатність зберігати концентрацію та стабільність під час вокальних виступів. Лише 10% студентів мають низький рівень стресу (0-10 балів), що є позитивним результатом, свідчить про їх здатність справлятися з емоційними навантаженнями та зберігати контроль над своєю емоційною реакцією.

Загальний рівень стресу у групі студентів-вокалістів свідчить про необхідність впровадження методик, спрямованих на зниження стресу та поліпшення емоційної стійкості. Середній та високий рівень стресу у більшості учасників дослідження вказує на важливість роботи над психоемоційним станом вокалістів для підвищення їхньої технічної ефективності та впевненості під час виступів. Розвиток дихальних вправ і методів релаксації може стати важливим інструментом для зниження рівня стресу та покращення вокальних результатів.

Таблиця 3.3.

Загальні результати концентрації студентів-вокалістів

Рівень концентрації	Кількість студентів	Відсоток
Високий	5	50%
Середній	3	30%
Низький	2	20%

Згідно з отриманими результатами, 50% студентів-вокалістів продемонстрували високий рівень концентрації під час виконання вокальних вправ. Це свідчить про здатність більшості учасників зосереджуватися на техніці співу, навіть під час емоційного навантаження та стресових ситуацій, що є важливим аспектом для досягнення високих вокальних результатів. 30% студентів мали середній рівень концентрації, що також вказує на здатність зберігати фокус під час виступів, проте з можливими коливаннями в рівні уваги, які можуть бути пов'язані з зовнішніми факторами або недостатньою практикою. 20% студентів продемонстрували низький рівень концентрації,

що може свідчити про труднощі у підтриманні фокуса під час виконання, що може негативно впливати на точність та якість виконання.

Загалом, більшість студентів здатні зберігати високий або середній рівень концентрації, що позитивно позначається на їхній вокальній техніці. Однак існує потреба у подальшій роботі з тими студентами, у яких рівень концентрації низький. Це можна досягти через спеціальні вправи на зосередження та вдосконалення емоційної стійкості, що дозволить поліпшити їхній вокальний результат.

Таблиця 3.4.

Загальні результати емоційної стійкості

Оцінка емоційної стійкості	Кількість студентів	Відсоток (%)
Висока емоційна стійкість	4	40%
Середня емоційна стійкість	4	40%
Низька емоційна стійкість	1	10%
Дуже низька емоційна стійкість	1	10%

Результати оцінки емоційної стійкості студентів показали наступну картину: 40% студентів продемонстрували високу емоційну стійкість, що вказує на їх здатність зберігати спокій і контроль під час стресових ситуацій, таких як виступи на сцені. Ще 40% студентів мають середній

рівень емоційної стійкості, що дозволяє їм справлятися з емоційними навантаженнями, хоча деякі можуть відчувати тимчасові труднощі в екстремальних умовах. Лише 10% студентів показали низьку емоційну стійкість, і таку ж кількість виявила дуже низьку стійкість, що свідчить про певні труднощі у контролі своїх емоцій під час виступів.

Ці результати вказують на важливість роботи з емоційною стійкістю студентів, особливо з тими, хто має низький рівень цієї якості. Враховуючи, що емоційна стійкість є ключовим чинником для успішного виконання вокальних номерів і збереження стабільності голосу, необхідно

впроваджувати спеціальні вправи, що допомагають зміцнити цю характеристику. Регулярна робота над емоційною стійкістю дозволить вокалістам краще контролювати свої емоції та ефективніше справлятися з стресом, що позитивно впливатиме на їхні вокальні результати.

Таблиця 3.5.

Результати отримані після застосування методу самооцінки

№	Студент	Рівень контролю дихання (1-5)	Комфорт під час емоційно насичених моментів (1-5)	Вплив емоційного стану на контроль дихання (1-5)	Загальний бал	Оцінка самооцінки вокалістів
1	Студент 1	3	3	4	10	Середній рівень контролю
2	Студент 2	4	5	5	14	Високий рівень контролю
3	Студент 3	2	2	3	7	Низький рівень контролю
4	Студент 4	4	4	4	12	Середній рівень контролю
5	Студент 5	5	5	5	15	Високий рівень контролю
6	Студент 6	3	3	3	9	Середній рівень контролю
7	Студент 7	4	4	4	12	Середній рівень контролю
8	Студент 8	2	2	2	6	Низький рівень контролю

	8					рівень контролю
9	Студент 9	3	3	3	9	Середній рівень контролю
10	Студент 10	5	5	5	15	Високий рівень контролю

Високий рівень контролю (13-15 балів): студенти оцінюють себе як здатних ефективно контролювати дихання та емоційний стан під час співу, навіть в емоційно насичених ситуаціях. Середній рівень контролю (9-12 балів): студенти відчувають певні труднощі в контролі, але здатні адаптуватися до змін емоційного стану та зберігати технічну точність у виконанні. Низький рівень контролю (5-8 балів): студенти мають проблеми з контролем дихання та емоційним станом, що може впливати на їх технічне виконання.

Цей метод дозволяє вокалістам глибше усвідомити зв'язок між емоційним станом і технікою співу, а також розвивати свої навички самоконтролю в емоційно складних ситуаціях.

Аналіз результатів експерименту дозволяє зробити кілька ключових висновків щодо впливу дихальних вправ на техніку співу студентів-вокалістів. Важливим результатом є зниження рівня стресу та тривожності після виконання вокальних номерів. Виявлено, що рівень стресу зменшився з 80% до 58%, а тривожність – з 80% до 56%. Це свідчить про те, що виконання дихальних вправ перед виступом допомагає вокалістам досягти емоційного розслаблення, що, у свою чергу, позитивно впливає на їхній стан під час виконання.

Значною мірою зберігалася впевненість і концентрація вокалістів. Рівень впевненості залишався на високому рівні, зменшившись лише з 76% до 74%, а концентрація знизилася на 2% (з 82% до 80%), але в цілому

залишалася високою. Це свідчить про здатність студентів підтримувати фокус і впевненість навіть під час складних вокальних виступів. Щодо фізичного стану, то після виступу було зафіксовано незначне покращення (з 66% до 70%), що може бути результатом емоційного і фізичного розслаблення, здобутого завдяки дихальним вправам. Такий ефект важливий для збереження енергії та точності техніки під час виконання.

Більшість з них продемонстрували середній або високий рівень емоційної стійкості, що є важливим фактором для контролю дихання і емоційного стану під час виступів. Лише 20% студентів мають низьку емоційну стійкість, що вказує на необхідність подальшої роботи в цьому напрямку.

Дихальні вправи виявили значний вплив на здатність вокалістів контролювати свій емоційний стан. Студенти, які продемонстрували високий рівень контролю, ефективно справлялися з емоційними навантаженнями під час виступу, що сприяло поліпшенню їхніх технічних показників. Водночас студенти з низьким рівнем контролю потребують додаткового вдосконалення техніки дихання і роботи з емоціями.

Отже, проведене дослідження підтверджує, що впровадження спеціальних дихальних вправ є ефективним інструментом для зниження стресу і тривожності, покращення фізичного стану, збереження концентрації та впевненості під час виступів вокалістів. Це, у свою чергу, сприяє поліпшенню вокальної техніки і досягненню кращих результатів на сцені.

3.3. Рекомендації для вдосконалення вокальної майстерності через розвиток співочого дихання

Розвиток співочого дихання є важливою складовою вокальної майстерності, оскільки саме здатність правильно контролювати дихання забезпечує стабільність голосу, його виразність і витривалість під час виконання. На основі результатів проведеного дослідження можна сформулювати низку рекомендацій, які сприятимуть удосконаленню техніки співу через розвиток співочого дихання.

Регулярне виконання дихальних вправ для поліпшення контролю дихання.

Важливо інтегрувати до тренувального процесу спеціальні дихальні вправи, такі як глибоке та діафрагмальне дихання. Ці вправи дозволяють покращити контроль над диханням, що є ключовим для стабільності та потужності голосу. Додатково вправи на затримку дихання допомагають розвивати витривалість і координацію дихання та вокального звуку.

Впровадження вправ для зняття стресу та тривожності.

Регулярне застосування дихальних вправ, зокрема технік, орієнтованих на викликання позитивних емоцій, сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню психоемоційного стану вокалістів. Така практика є ефективним засобом формування внутрішнього спокою й концентрації під час виконання складних вокальних творів.

Розвиток емоційної стійкості засобами дихальних технік є важливим компонентом психофізіологічної підготовки співака. Завдяки здатності контролювати емоційні реакції, вокалісти забезпечують стабільність виконавської манери, що позитивно впливає на якість інтонування, дикції та загальну технічну точність під час виступу.

Водночас доцільним є індивідуалізований підхід до побудови дихальних тренувань, з урахуванням особистих психофізіологічних характеристик кожного студента. Така диференціація дозволяє досягти максимального ефекту від вправ, забезпечуючи гармонійний розвиток як дихального апарату, так і емоційної регуляції. Урахування індивідуальних фізіологічних та психологічних особливостей кожного вокаліста є необхідною умовою для формування ефективних тренувальних програм. Такий персоналізований підхід дозволяє цілеспрямовано працювати над усуненням специфічних труднощів — зокрема, недостатнього контролю дихання або зниженої емоційної стабільності, що, у свою чергу, сприяє підвищенню загальної результативності навчального процесу.

Значущим компонентом у підготовці вокалістів є впровадження технік, спрямованих на розвиток фізичної та дихальної витривалості. Комплексне використання дихальних вправ у поєднанні з фізичними навантаженнями дозволяє оптимізувати витрати енергії під час тривалих вокальних виступів, підтримуючи високий рівень виконавської активності та технічної стабільності. Це допомагає не тільки у покращенні фізичного стану, а й у підтриманні стабільної якості голосу протягом усього виступу.

Включення вправ на вдосконалення артикуляційної вправності.

Вправи для розвитку артикуляції в поєднанні з дихальними техніками сприяють покращенню чіткості та виразності виконання. Це важливо для більш ефективного передачі емоцій через вокальний виступ, що підвищує загальний рівень технічної майстерності співака.

Регулярні практики на розвиток координації між диханням і голосом.

Вокалістам необхідно тренуватися в одночасному контролі дихання та голосу, що є основою техніки співу. Це включає спеціальні вправи на координацію дихання з різними вокальними елементами, такими як діапазон, динаміка та темп.

Робота над заспокоєнням та релаксацією після виступів.

Важливо включати вправи на релаксацію після кожного виступу, щоб зняти напругу та відновити фізичний стан співака. Такі вправи допомагають не тільки відновити дихання, а й забезпечити психологічну рівновагу, що вкрай важливо для подальших тренувань та виступів.

Враховуючи результати дослідження, можна стверджувати, що розвиток співоного дихання є ключовим фактором для вдосконалення вокальної майстерності. Впровадження регулярних дихальних вправ сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційної стійкості, збереженню концентрації та впевненості під час виступів, а також підвищенню фізичної витривалості. Індивідуалізований підхід до кожного студента, що базується на його фізичних і психологічних потребах, дозволяє досягти найбільш ефективних результатів у розвитку вокальних навичок. Ці рекомендації є

важливим кроком на шляху до вдосконалення техніки співу та досягнення високих результатів на сцені.

Висновок до розділу 3

Завершення досліджень підтвердило важливість співочого дихання як одного з основних елементів вокальної техніки. Проведений аналіз дозволяє зробити низку суттєвих висновків, що підтверджують ефективність дихальних вправ для покращення вокальних показників студентів.

Методика дослідження психофізіологічних аспектів співочого дихання виявила значний вплив на зниження рівня стресу та тривожності вокалістів під час виступів. Застосування дихальних вправ стало вагомим чинником у забезпеченні стабільності голосового звучання, а також у покращенні емоційного стану студентів, що позитивно вплинуло на якість їхніх вокальних виступів. Включення до тренувального процесу технік глибокого та діафрагмального дихання сприяло формуванню вищого рівня емоційної стійкості, що дозволяє вокалістам зберігати психоемоційну рівновагу під час публічних виступів і підтримувати зосередженість у процесі виконання.

Отримані результати дослідження засвідчили, що систематичне виконання дихальних вправ має позитивний вплив на удосконалення вокальної техніки, сприяючи покращенню контролю дихального апарату, якості звукоутворення та інтонаційної точності.

Студенти, які активно застосовували техніки дихання, показали більш високу концентрацію та впевненість під час виступів, що, без сумніву, позначилося на їх технічних результатах. Покращення фізичного стану та витривалості вокалістів дозволило їм зберігати енергію протягом всього виступу, що також важливо для підтримки високої якості виконання.

На основі отриманих результатів було розроблено ряд рекомендацій, спрямованих на вдосконалення вокальної майстерності. Важливо, щоб вокалісти регулярно виконували дихальні вправи, спрямовані на покращення контролю дихання, розвитку емоційної стійкості та індивідуалізацію підходу до кожного студента, враховуючи його фізичні й психологічні особливості.

Таким чином, емпіричне дослідження показало, що розвиток співочого дихання є важливим компонентом для покращення вокальної техніки. Запровадження регулярних дихальних вправ у тренувальний процес дозволить вокалістам підвищити технічну майстерність, стабільність голосу, емоційну стійкість та фізичну витривалість, що в свою чергу сприятиме досягненню високих результатів у вокальній діяльності.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження були поставлені та успішно виконані всі основні завдання, що стосуються психофізіологічних аспектів співочого дихання та його впливу на вокальну майстерність. Одним із основних завдань було вивчити психофізіологічні особливості голосового апарату та їхній вплив на вокальну техніку. Ретельний аналіз дозволив підтвердити, що для забезпечення стабільності голосу і високої якості виконання необхідне чітке розуміння фізіологічних процесів дихання, а також здатність контролювати ці процеси в різних умовах.

Іншим важливим завданням було визначення основних механізмів дихання під час співу з урахуванням як фізіологічних, так і психологічних аспектів. Виявлено, що основні механізми дихання – діафрагмальне, реберне і комбіноване – виконують важливі функції для забезпечення рівномірного потоку повітря, що дозволяє співакам підтримувати голос під час довгих фраз або складних вокальних технік. Крім того, було визначено важливість психологічної складової дихання, зокрема, здатність вокалістів контролювати емоційний стан, що значно впливає на якість співу.

Дослідження також зосередилося на впливі емоційного стану на співоче дихання. Виявлено, що позитивні емоції, як-от радість і задоволення, сприяють покращенню дихальної координації, в той час як негативні емоції, такі як тривога чи страх, можуть перешкоджати правильному контролю за диханням. Це підкреслює необхідність психоемоційної стабільності для досягнення високої вокальної майстерності.

Один з основних аспектів дослідження полягав у характеристиці видів вокального дихання та їх ролі у розвитку технічних навичок виконавців. Діафрагмальне дихання виявилось основним для стабільного й потужного звучання, тоді як реберне дозволяє більш точно контролювати звуковий потік, особливо в складних фразах. Комбіноване дихання забезпечує універсальність, дозволяючи вокалістам адаптуватися до різних вокальних завдань.

Методи контролю співочого дихання були також детально досліджені. Встановлено, що спеціальні дихальні вправи, спрямовані на розвиток діафрагмального і глибокого дихання, значно покращують здатність вокалістів контролювати не лише технічні аспекти виконання, а й емоційну стабільність під час співу. Це допомагає зберігати контроль над голосом навіть у стресових ситуаціях, наприклад, під час публічних виступів.

Проведене експериментальне дослідження підтвердило ефективність застосування дихальних вправ як засобу вдосконалення вокальної техніки. Учасники, які систематично виконували спеціально підібрані дихальні вправи, продемонстрували істотне поліпшення за низкою ключових параметрів: точність інтонування, витривалість голосового апарату та емоційна виразність виконання. Отримані дані свідчать про те, що розвиток контролю дихання має безпосередній позитивний вплив на загальний рівень вокальної майстерності.

На основі результатів дослідження були сформульовані методичні рекомендації щодо оптимізації співочого дихання, які можуть бути використані в процесі індивідуального та групового навчання вокалу. Рекомендовано регулярно включати вправи, спрямовані на покращення контролю дихання, а також враховувати індивідуальні особливості кожного вокаліста для досягнення максимальних результатів. Важливим є також постійне вдосконалення психологічної стабільності співаків, що дозволяє їм краще контролювати емоційний стан під час виконання.

Метою дослідження було вивчити психофізіологічні аспекти співочого дихання та їхню роль у формуванні вокальної майстерності. У результаті виконання цього завдання було доведено, що володіння технікою співочого дихання значно покращує вокальну техніку, діапазон голосу, витривалість і виразність виконання. Це підтвердило гіпотезу про важливість психофізіологічних знань для розвитку вокальної майстерності.

Загалом, дослідження показало, що правильне володіння співочим диханням є не тільки важливою складовою вокальної техніки, але й необхідною умовою для досягнення високого рівня майстерності у вокалістів. Регулярне виконання спеціальних вправ на дихання дозволяє значно поліпшити технічні та емоційні показники виконання, що є ключовим для успішної кар'єри вокаліста.

Таким чином, результати дослідження надають вагомі докази того, що співоче дихання є важливим чинником, який значно впливає на успішність вокальних виступів. Запровадження системи вправ на вдосконалення співочого дихання в навчальний процес вокалістів дозволить значно покращити їхні вокальні навички та забезпечити високий рівень виконання на сцені.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверіна В. В. Психологічне перевтілення співака на сцені. *Художня культура і мистецька освіта: традиції та сучасність: зб. матеріалів 83 Міжн. наук.-творч. конф. (Київ, 20-21 листопада 2018 р.)*. Київ: НАКККиМ, 2018. С. 366-367.
2. Азарова Л. Г. Проблеми виправлення деяких недоліків голосоутворення в класі вокалу. *Педагогіка. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. URL : <http://www.stationline.org.ua/pedagog/104/17708-problemivipravlennyadeyakix-nedolikiv-golosoutvorenniya-v-klasi-vokalu.html> (дата звернення 10.03.2025)
3. Антонюк В.Г. Вокальна педагогіка (сольний спів): підручник. 3-тє вид. Київ: Видавець Бихун В. Ю., 2017. 218 с.
4. Багрій Н., Леськів І. Орієнтовні програмні вимоги та рекомендований навчально-педагогічний репертуар наскрізної освітньої програми початкової мистецької освіти з дисципліни «Естрадний сольний спів», *Методичний кабінет навчальних закладів мистецтва і культури*, Львів 2021, 71 с.
5. Баранова О.М. Виховання та розвиток вокально-технічних навичок. *Методичні рекомендації*, Херсон, 2016, 20 с.
6. Бедакова С.В. Методика викладання сольного співу для дистанційного навчання та самостійної роботи (Частина 1): навчально-методичний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «музичне мистецтво». Миколаїв. 2023, 204 с.
7. Бокоч В. А. до проблеми методики навчання естрадного вокалу. *Молодий вчений*. № 8(48), 2017. С. 31–34.
8. Вокально-виконавська творчість. URL: <http://disser.com.ua/contents/18832> (дата звернення 10.03.2025)
9. Вокальне мистецтво: історія та сучасність. URL: http://solospiv.com/.../Naukovi_zbirky_24.pdf (дата звернення 10.03.2025)

10. Волошин П. М. Основи вокальної майстерності: посібник для студентів та вчителів музичного мистецтва. Умань: Візаві, 2020. 122 с.
11. Габель О.І. Виконавська підготовка за фахом (вокал): методичні рекомендації до організації самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання спеціальності 025 «Музичне мистецтво». Мукачево: РВЦ МДУ, 2022. – 20 с.
12. Гмиріна С.В. Розвиток харизматичних якостей соліста вокаліста у процесі фахової підготовки. *Музичне мистецтво в освіто логічному дискурсі*. 2018. № 3. С.110-115.
13. Гребенюк Н. Формування співацького та розмовного звукоутворення у процесі фахової підготовки вчителя. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. КПДУ ім. В. Винниченка. 2017. Вип.155. С. 65 – 69.
14. Гринь Л. О. Теорія вокальної педагогіки: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Сценічне мистецтво» освітньо-професійна програма «Театральне мистецтво». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 135 с.
15. Гудзь О. А. Вдосконалення фонетично-вокальної техніки в процесі навчання академічному вокалу. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2024. №. 216. С. 157-163.
16. Данильчук О. Я. Актуальність фонетичного методу в процесі виховання співака-виконавця. *Молодий вчений*, 2019. № 10 (74). С. 53–56.
17. Драганчук В.М. Музична психологія і терапія: навчальний посібник. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2016. 230 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9393/1/Drahanchuk_Muzychna_psyholohiya_terapiya_Pos_ibnyk.pdf (дата звернення 10.03.2025)
18. Єрошенко О. В. Вокалізи як засіб розвитку професійного голосу студентів спеціалізації «Акторське мистецтво драматичного театру і

- кіно». *Культура України. Серія: Мистецтвознавство : зб. наук. пр.*. Харків. держ. акад. культури. Харків : ХДАК, 2017. Вип.. 56. С. 88–98.
- 19.Єрошенко О. В. Емоційні чинники у вокальному виконавстві (до проблематики психології співу). *Вісн. Харк. держ. акад. дизайну і мистец.* : [зб. наук. пр.]. Харк. держ. акад. дизайну і мистец. Х., 2016. № 10. С. 27-34.
- 20.Інши Я. Формування вокально-виконавської компетентності майбутніх учителів музичного мистецтва як складова підготовки фахівців нового формату. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти. Том 28, 2022*, URL: <https://sj.udu.edu.ua/index.php/tmac/article/view/1319> (дата звернення 10.03.2025)
- 21.Історія вокального мистецтва [URL:http://https://chtyvo.org.ua](http://https://chtyvo.org.ua) (дата звернення 10.03.2025)
- 22.Кавун В.М. Виховання молодого вокаліста. *Сольний спів. Спів на еластичному диханні: навчальний посібник з нотами, вокально-педагогічний репертуар*, Вінниця: Нова Книга, 2017, 352 с.
- 23.Каплюк А. С., Василенко Л. М. Функції співацьких резонаторів в теорії та практиці вокального навчання. *SWorldJournal*. 2022. № 11. С. 46-49.
- 24.Карпенко О.О. Здоров'язберезувальні технології у вокальній практиці: методичний посібник. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2020. 59 с.
- 25.Козій О. М. Вікові особливості та функціональні характеристики співацького голосу студентів педагогічних коледжів. URL: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/3417/3/Stattya%20Vikovi%20osoblyvosti%20Koziy%20O.M..pdf> (дата звернення 10.03.2025)
- 26.Комарницький Я. Фонетичний метод постановки голосу в контексті викладання освітньої компоненти «Вокально-хорова техніка». *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Музичне мистецтво*, 2023. № 6 (2), С. 155–165.

- 27.Кравцова Н. Є., Швець І. Б., Василевська-Скупа Л. П. Особливості корекції психофізіологічного стану та соматичного здоров'я людини засобами вокалотерапії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти [Naukovij časopis: Teoriâ i metodika mistec'koï osviti][Scientific Journal: Theory and Methodology of Arts Education]. Publisher: Dragomanov Ukrainian State University. 2024. Т. 31. С. 17-23.*
- 28.Кречко Н., Рязко О. Німецька система Fach як приклад фахової класифікації голосів в сучасному вокально-оперному мистецтві. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Музичне мистецтво, 2022. № 5(1). С. 46–55.*
- 29.Кулікова С. В., Шафарчук Т.Г., Десятникова Н.Л. Формування техніки співу на опорі у майбутніх педагогів-музикантів. *Наукові записки ЦДПУ ім. В. Винниченка. 2021. Вип. 200. С. 87-92.*
- 30.Купчик В., Мазур Т. Роль вокальних вправ при постановці голосу співака. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти. 2024. №. 21. С. 65-75.*
- 31.Лоцман Р. Особливості вокальної підготовки майбутніх вчителів музики на початковому етапі. *Наукові часописи НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 12. С. 79- 82.*
- 32.Манько С. Б. Полістилістичність естрадного вокального мистецтва на початку ХХІ ст. *Культура України : зб. наук. пр. Харків. держ акад. культури. Харків, 2017. Вип. 57. С. 232–240.*
- 33.Можайкіна Н. С. Методика викладання вокалу. Хрестоматія: навчальний посібник. Київ : Ліра-К, 2016. 216 с
- 34.Морозюк Л. В. та ін. Особливості педагогічної роботи з вокалістом, що має голос "поставлень від природи". *The 4th International scientific and practical conference "Current challenges of science and education" (December 11-13, 2023). - MDPC Publishing, Berlin, Germany, 2023. С. 529-533.*

35. Nahornyi M. Специфіка вокального виховання акторів-юнаків із залишковими явищами мутації. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури та мистецтв*. 2024. №. 2. С. 250-254.
36. Найпак Т. О. Сценічна вокальна майстерність співака-початківця. *The 12 th International scientific and practical conference "Modern research in world science" (2012-28-28) SPC "Sci-conf. com. ua", Lviv, Ukraine*. 2023. 1161 p. 2023. С. 689.
37. Освітньо-професійна програма «Спів естрадний» за освітньою кваліфікацією «Магістр музичного мистецтва» в галузі знань 02 «Культура і мистецтво» спеціальності 025 «Музичне мистецтво» (спеціалізація «Спів естрадний»). Київ, 2020, 23 с.
38. Професійні захворювання голосового апарату. Управління Держпраці. URL: <https://oppb.com.ua/news/profesiyni-zahvoryuvannyagolosovogo-aparatu> (дата звернення 10.03.2025)
39. Розвиток особистості співака. URL: <http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc.../3.pdf> (дата звернення 10.03.2025)
40. Рось З. П. Особливості роботи з розвитку вокально-виконавської техніки естрадно-джазових співаків: навчальний посібник з методичними рекомендаціями. Івано-Франківськ: «СІМІК», 2019. 66 с.
41. Ройтенко Н.О. Концептуальні засади педагогічного супроводу вокального розвитку майбутніх учителів музичного мистецтва. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. КДПУ ім. В. Винниченка*, 2017. № 155. С. 101–104.
42. Рябуха Т. М. Специфіка впливу джазового співу на естрадне мистецтво України. *Традиції та новації у вищій архітектурно-художній освіті*. 2019. Вип. 3. URL: <https://tihae.org/pdf/t2019-03-16-Riabukha.pdf>
43. Сбітнева О. Ф. Розвиток вокальної культури майбутніх вокалістів у процесі фахового навчання. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. № 2 (101). Ч. I. С. 188-196.

- 44.Семененко І.В., Іваненко М.В., Павлюкова Г.В. Концертний виступ в контексті виконавської діяльності вокаліста. *«Молодий вчений» № 11 (51). листопад, 2017 р.* Київський національний університет культури і мистецтв. С. 652-655.
- 45.Сінельникова В. В., Попова А. Б. (Ред.) Сучасне вокальне мистецтво в Україні. 2017). Київ : Видавництво Ліра-К. URL: <https://lira-k.com.ua/preview/12380.pdf> (дата звернення 10.03.2025)
- 46.Сучасні вокальні техніки та методики їх вивчення URL: <http://www.apfn-journal.in.ua> (дата звернення 10.03.2025)
- 47.Теорія та методика співацького голосоутворення. URL: <http://ib.mdpu.org.ua/e-book/hor/tema5.htm> (дата звернення 10.03.2025)
- 48.Типова навчальна програма з навчальної дисципліни «Сольний спів (естрадний, джазовий)» середнього (базового) підрівня початкової мистецької освіти з музичного мистецтва початкового професійного спрямування, клас сольного співу. Київ, 2021, 25 с.
- 49.Ткаченко З. О. Фактори розкриття голосу вокаліста в процесі фахової підготовки. *Наукові записки ЦДРУ ім. В. Винниченка.* 2018. Вип. 13. С. 103-107.
- 50.Усова Г. А. Специфіка вокально-фахової підготовки китайських здобувачів–майбутніх бакалаврів музичного мистецтва. *Південноукраїнські мистецькі студії.* 2024, №. 2. С. 85-90.
- 51.Ушакова О. А. Інтерактивні методичні підходи вокальної підготовки до практики навчання естрадному співу. *Академічні візії.* 2022. №. 8-9. С. 3-17.
- 52.Фоломєєва Н.А. Оволодіння естрадними техніками звуковидобування у процесі професійної підготовки: методичні рекомендації. Суми: ФОП Цьома С.П., 2021. 56 с.
- 53.Фоломєєва Н.А. Опанування вокально-виконавських прийомів у класі естрадного співу: методичні рекомендації. Суми: ФОП Цьома С.П., 2021. 60 с.

54. Фоломєєва Н.А. Фахова підготовка студентів до сценічновиконавської діяльності в класі естрадного співу. *Професійна освіта: проблеми і перспективи*. Київ: ПТО НАПН України, 2017. Випуск 13. С. 93–98.
55. Хижняк А.В. Голос у структурі звукового образу театру і кінематографу другої половини ХХ – початку ХХІ ст. URI: <http://ir.knutkt.edu.ua/handle/123456789/774> (дата звернення 10.03.2025)
56. Чайка В. О., Павлічук В. І. Концепти співацького голосу в контексті професійної підготовки вчителя музичного місця. *Академічні студії. Серія «педагогіка»*. 2021. Т. 2. №. 4. С. 60-66.
57. Черній В.В., Одайник С.І., Тітова О.Р. Удосконалення вокально-виконавської майстерності в навчальному процесі: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Музичне мистецтво». Житомир, 2024. 166 с.
58. Шинкарук А. Вправи як ефективний засіб формування й розвитку професійної майстерності вокаліста. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2021. № 4. С. 95-102.
59. Шуляр О. Д. Методичні поради з питань організації самостійної роботи з сольного співу, вокальної майстерності та постановки голосу. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки Випуск 209 334 співакам-початківцям*). Прикарпатський національний ун.-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2017. 56 с.
60. Яремчук О. М. Традиції та сучасні парадигми методики викладання вокалу. *Синтез мистецтв як відображення змін соціокультурного простору сьогодення*. 2024. С. 65-70.

ДОДАТКИ

Додаток А

Оцінка емоційного стану вокалістів перед і після виконання вокального номера

1 — зовсім не відчуваю 2 — слабо відчуваю 3 — середньо відчуваю 4 — сильно відчуваю 5 — дуже сильно відчуваю

Перед виконанням вокального номера:

1. Рівень стресу:

- Як сильно ви відчуваєте стрес перед виконанням?
- 1 2 3 4 5

2. Тривожність:

- Чи відчуваєте ви хвилювання або нервозність?
- 1 2 3 4 5

3. Впевненість у собі:

- Як ви оцінюєте свою впевненість у виконанні?
- 1 2 3 4 5

4. Концентрація:

- Наскільки вам вдається зберігати концентрацію на співі перед виступом?
- 1 2 3 4 5

5. Фізичний стан:

- Як ви оцінюєте ваш фізичний стан перед виступом (наприклад, напруження м'язів, відчуття втоми)?
- 1 2 3 4 5

Після виконання вокального номера:

1. Рівень стресу:

- Як сильно ви відчуваєте стрес після виконання?
- 1 2 3 4 5

2. Тривожність:

- Чи відчуваєте ви хвилювання або нервозність після співу?

- 1 2 3 4 5

3. Впевненість у собі:

- Як ви оцінюєте свою впевненість після виконання?
- 1 2 3 4 5

4. Концентрація:

- Наскільки вам вдається зберігати концентрацію після виконання?
- 1 2 3 4 5

5. Фізичний стан:

- Як ви оцінюєте ваш фізичний стан після співу (наприклад, збереження енергії, відчуття напруження чи розслаблення)?
- 1 2 3 4 5

Додаток Б

Результати оцінки емоційного стану 10 студентів-вокалістів перед і після виконання вокального номера.

Оцінки виставлені за шкалою від 1 до 5, де 1 — зовсім не відчуваю, а 5 — дуже сильно відчуваю.

№	Рівень стресу (до)	Тривожність (до)	Впевненість у собі (до)	Концентрація (до)	Фізичний стан (до)	Рівень стресу (після)	Тривожність (після)	Впевненість у собі (після)	Концентрація (після)	Фізичний стан (після)
1	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3
2	4	5	3	3	4	3	4	3	4	4
3	2	2	5	5	2	1	1	5	5	2
4	5	4	2	3	5	4	4	3	3	5
5	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3
6	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3
7	3	3	5	5	2	2	3	5	5	2
8	2	3	4	4	3	2	2	4	4	3
9	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4
10	5	5	2	2	5	4	4	2	3	5

Додаток В

Оцінка емоційного стану вокалістів перед і після виконання вокального номера.

Шкала стресу для вокалістів

Подія	Бали
1. Підготовка до важливого виступу	2
2. Тренування голосу до складного твору	2
3. Участь у конкурсі чи фестивалі	2
4. Страх або хвилювання перед публічним виступом	2
5. Оцінка виступу викладачем чи журі	2
6. Втрата голосу або проблеми з голосовими зв'язками	2
7. Негативна оцінка виконання пісні чи вокальної техніки	2
8. Перевтома через надмірні репетиції	1
9. Погане самопочуття чи фізичний дискомфорт під час виступу	1
10. Невдалий репетиційний період перед важливим виступом	1
11. Зміна вокального репертуару	1
12. Вплив негативних відгуків чи критики від інших вокалістів	2
13. Підготовка до запису альбому чи студійної роботи	2
14. Проблеми з голосом після виступів або репетицій	2
15. Важливе звернення до викладача за корекцією техніки	1
16. Конфлікти з іншими учасниками вокального колективу	2

Підсумуйте всі бали. Чим вищий загальний бал, тим більший рівень стресу, який переживає вокаліст.

0-10 балів — низький рівень стресу

11-20 балів — середній рівень стресу

21-30 балів — високий рівень стресу

31+ балів — дуже високий рівень стресу

Додаток Г

Результати 10 студентів-вокалістів, на основі шкали стресу

Студент	Підготовка до важливого виступу	Тренування голосу до складного твору	Участь у конкурсі	Страх перед публічним виступом	Оцінка виступу	Втрага голосу	Негативна оцінка	Перевтома через репетиції	Погане самопочуття	Невдалий репетиційний період	Зміна репертуару	Негативна критика від інших	Підготовка до альбому	Проблеми з голосом	Корекція техніки	Конфлікти з іншими	Загальний бал	Рівень стресу
Студент 1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	26	Високий
Студент 2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	14	Середній
Студент 3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	23	Високий
Студент 4	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	20	Середній
Студент 5	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	28	Високий
Студент 6	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	15	Середній
Студент 7	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	26	Високий
Студент 8	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	13	Низький
Студент 9	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	26	Високий
Студент 10	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	15	Середній

Визначено рівень стресу:

0-10 балів — низький рівень стресу

11-20 балів — середній рівень стресу

21-30 балів — високий рівень стресу

31+ балів — дуже високий рівень стресу

Таблиця показує різні рівні стресу у вокалістів залежно від подій та ситуацій, з якими вони стикаються під час підготовки до виступів.

Додаток Д

Шкала концентрації уваги

1. Як часто ви відволікаєтесь під час виконання завдань, що вимагають концентрації (наприклад, при читанні чи роботі за комп'ютером)?
 - а) Рідко (1 бал)
 - б) Іноді (2 бали)
 - с) Часто (3 бали)
 - d) Дуже часто (4 бали)
2. Чи легко вам зосередитись на важливих завданнях, навіть якщо навколо є багато інших людей?
 - а) Легко (1 бал)
 - б) Трохи важко (2 бали)
 - с) Важко (3 бали)
 - d) Дуже важко (4 бали)
3. Як часто ви відчуваєте, що ваші думки "блукають" під час роботи чи навчання?
 - а) Рідко (1 бал)
 - б) Іноді (2 бали)
 - с) Часто (3 бали)
 - d) Дуже часто (4 бали)
4. Коли ви працюєте над складним завданням, чи легко вам залишатись зосередженим протягом тривалого часу?
 - а) Легко (1 бал)
 - б) Іноколи відволікаюсь (2 бали)
 - с) Складно (3 бали)
 - d) Дуже складно (4 бали)

5. Як часто ви припиняєте виконувати завдання через те, що відволікаєтесь на щось інше?
- а) Рідко (1 бал)
 - б) Іноді (2 бали)
 - с) Часто (3 бали)
 - д) Дуже часто (4 бали)
6. Як часто ви зможете продовжувати роботу над завданням, навіть якщо воно не цікаве?
- а) Завжди (1 бал)
 - б) Зазвичай (2 бали)
 - с) Іноді (3 бали)
 - д) Рідко (4 бали)
-
- 6-10 балів — Високий рівень концентрації уваги: вам легко зосереджуватись на завданнях, і ви рідко відволікаєтесь.
 - 11-15 балів — Середній рівень концентрації уваги: іноді відволікаєтесь, але загалом зберігаєте здатність до концентрації.
 - 16-20 балів — Низький рівень концентрації уваги: вам важко залишатись зосередженим, часто відволікаєтесь під час виконання завдань.
 - 21+ балів — Дуже низький рівень концентрації уваги: ви маєте значні труднощі з концентрацією, що може негативно впливати на виконання завдань.

Додаток Е

Результати шкали концентрації уваги для 10 студентів-вокалістів:

Студент	Питання 1	Питання 2	Питання 3	Питання 4	Питання 5	Питання 6	Загальний бал	Рівень концентрації
Студент 1	2 (Іноді)	1 (Легко)	2 (Іноді)	1 (Легко)	2 (Іноді)	1 (Завжди)	9	Високий
Студент 2	3 (Часто)	2 (Трохи важко)	3 (Часто)	2 (Інколи відволікаюся)	3 (Часто)	2 (Зазвичай)	15	Середній
Студент 3	2 (Іноді)	1 (Легко)	2 (Іноді)	1 (Легко)	2 (Іноді)	1 (Завжди)	9	Високий
Студент 4	3 (Часто)	3 (Важко)	3 (Часто)	3 (Складно)	3 (Часто)	3 (Іноді)	18	Низький
Студент 5	1 (Рідко)	1 (Легко)	1 (Рідко)	1 (Легко)	1 (Рідко)	1 (Завжди)	6	Високий
Студент 6	3 (Часто)	2 (Трохи важко)	2 (Іноді)	2 (Інколи відволікаюся)	2 (Іноді)	2 (Зазвичай)	13	Середній
Студент 7	1 (Рідко)	1 (Легко)	1 (Рідко)	1 (Легко)	1 (Рідко)	1 (Завжди)	6	Високий
Студент 8	3 (Часто)	3 (Важко)	3 (Часто)	3 (Складно)	3 (Часто)	3 (Іноді)	18	Низький
Студент 9	2 (Іноді)	2 (Трохи важко)	2 (Іноді)	2 (Інколи відволікаюся)	2 (Іноді)	2 (Зазвичай)	12	Середній
Студент 10	1 (Рідко)	1 (Легко)	1 (Рідко)	1 (Легко)	1 (Рідко)	1 (Завжди)	6	Високий

Додаток Є

Шкала емоційної стійкості

1. Як часто ви відчуваєте стрес перед важливими виступами або концертами?
 - а) Рідко або взагалі не відчуваю стресу (1 бал)
 - б) Іноді, але я можу справлятися (2 бали)
 - с) Часто, це викликає значне напруження (3 бали)
 - д) Дуже часто, я відчуваю сильний стрес і тривогу (4 бали)
2. Як ви реагуєте, коли щось йде не за планом під час виступу (наприклад, невдала репетиція чи технічні труднощі)?
 - а) Спокійно, швидко адаптуюсь до ситуації (1 бал)
 - б) Спокійно, але потребую деякого часу, щоб відновити рівновагу (2 бали)
 - с) Занепокоюсь, але намагаюсь зібратись (3 бали)

- d) Я дуже переживаю і важко відновлююся (4 бали)
3. Як ви справляєтесь з критикою після виступів?
- a) Відношуся до неї конструктивно і намагаюся покращити свої навички (1 бал)
 - b) Іноді засмучуюсь, але намагаюся зрозуміти, що треба змінити (2 бали)
 - c) Дуже переживаю, хоча намагаюся не показувати це (3 бали)
 - d) Легко засмучуюсь і часто втрачаю впевненість у собі (4 бали)
4. Як часто ви відчуваєте емоційне вигорання від інтенсивної репетиційної роботи?
- a) Рідко, я маю вміння відпочивати та відновлюватися (1 бал)
 - b) Іноді, але я швидко відновлююся (2 бали)
 - c) Часто, мені важко тримати емоційну рівновагу (3 бали)
 - d) Дуже часто, я відчуваю себе виснаженим і емоційно спустошеним (4 бали)
5. Як ви реагуєте на невдачі у професійній діяльності?
- a) Спокійно, я швидко знаходжу шляхи для вирішення проблеми (1 бал)
 - b) Неприємно, але я намагаюся рухатись вперед (2 бали)
 - c) Це важко для мене, я часто розчаровуюсь (3 бали)
 - d) Це мене сильно засмучує і я довго не можу прийти до тями (4 бали)
6. Як ви справляєтесь з емоціями після важливих виступів (якщо виступ пройшов не дуже добре)?
- a) Я зберігаю спокій і розглядаю це як досвід для вдосконалення (1 бал)
 - b) Я засмучуюсь, але швидко повертаюся до нормального стану (2 бали)
 - c) Я довго переживаю і не можу заспокоїтись (3 бали)
 - d) Я почуваюсь зле і важко даю собі ради з цим (4 бали)

- 6-10 балів — Висока емоційна стійкість: студент здатен справлятися із стресами та емоційними труднощами, швидко відновлюється після негативних ситуацій.
- 11-15 балів — Середня емоційна стійкість: студент має деякі труднощі з емоційним балансом, але здатен адаптуватися до ситуацій.
- 16-20 балів — Низька емоційна стійкість: студент часто переживає стрес і емоційні труднощі, що може впливати на його продуктивність.
- 21+ балів — Дуже низька емоційна стійкість: студент має значні труднощі з емоційним вигоранням і стресом, що сильно впливає на його психоемоційний стан і діяльність.

Додаток Ж

Результати оцінки емоційної стійкості для 10 студентів-вокалістів

№	Студент	Питання 1	Питання 2	Питання 3	Питання 4	Питання 5	Питання 6	Загальний бал	Оцінка емоційної стійкості
1	Студент 1	2	3	2	3	2	1	13	Середня емоційна стійкість
2	Студент 2	1	1	1	1	1	1	6	Висока емоційна стійкість
3	Студент 3	4	4	3	3	4	4	22	Дуже низька емоційна стійкість
4	Студент 4	2	2	1	2	2	2	11	Середня емоційна стійкість
5	Студент 5	1	2	1	1	1	2	8	Висока емоційна стійкість
6	Студент 6	3	3	2	3	3	2	16	Низька емоційна стійкість
7	Студент 7	1	1	1	1	1	1	6	Висока емоційна стійкість
8	Студент 8	3	2	2	2	2	3	14	Середня емоційна стійкість
9	Студент 9	2	3	3	3	2	2	15	Середня емоційна стійкість
10	Студент 10	4	4	4	4	4	4	24	Дуже низька емоційна стійкість