

**Міністерство освіти і науки України**  
**Сумський державний педагогічний університет**  
**імені А. С. Макаренка**  
**Навчально – науковий інститут культури і мистецтв**

**Фоломєєва Н.А.**

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**Використання звукозапису як засобу самоаналізу у процесі співацької  
підготовки**

для здобувачів вищої освіти спеціальностей А 4 Середня освіта (Музичне  
мистецтво), В 5 Музичне мистецтво та В 6 Перформативні мистецтва

Суми – 2025

УДК 786.2 (477):78.011.26(072.057.875)

Ф 75

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
(протокол № 11 від 26 травня 2025 року)*

**Розробник:**

кандидат педагогічних наук, доцент, PhD, доцент кафедри сценічного мистецтва, естради та методики режисерування, кандидат педагогічних наук  
Фоломєєва Наталія Аркадіївна

**Рецензенти:**

**Горбенко Сергій Семенович** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики музичної освіти, хорового співу та диригування факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Заслужений працівник культури України

**Гречаник Наталія Ігорівна** – доктор педагогічних наук, професор кафедри управління та освітніх технологій Національного університету біоресурсів і природокористування України

Фоломєєва Н.А. Використання звукозапису як засобу самоаналізу у процесі співацької підготовки: *методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти*. Суми, 2021. 99 с.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня закладів вищої освіти.

© Фоломєєва Н.А., 2025

© ФОП Цьома С.П., 2025

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ЗВУКОЗАПИСУ У СПІВАЦЬКІЙ ПІДГОТОВЦІ</b> .	5
<b>РОЗДІЛ 2. САМОАНАЛІЗ ВИКОНАВЦЯМИ ВЛАСНИХ ЗВУКОЗАПИСІВ</b> .....	38
<b>РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ</b> .....	68
<b>ДОДАТКИ</b> .....	81

## ВСТУП

Пандемія коронавірусної хвороби спричинила суттєві зміни в усіх галузях освіти, обумовила глобальне поширення практики співацької підготовки, яку неможливо було уявити раніше. Виклики, з якими стикається вітчизняна співацька підготовка в умовах сьогодення, актуалізують розробку технологічного та методичного забезпечення самостійної роботи здобувачів вищої освіти та реалізацію багатьох складових освітнього процесу з використанням елементів дистанційного навчання.

Звукозапис власного виконання з метою його використання для аналізу ефективності співацької підготовки та ступеня готовності навчального репертуару доволі часто використовується у процесі підготовки сучасних виконавців, проте методичне забезпечення процесу здійснення смостійного звукозапису співу, а також його обґрунтування як засобу самоаналізу виконавцями не набули достатньої розробки у вітчизняній вокальній педагогіці, відповідно, на означену прогалину спрямовано дане методичне видання.

У методичних рекомендаціях пропонуються практичні рекомендації здійснення звукозаписів власного вокального виконання, а також методика їх аналізу та порівняння з фіксацією отриманих результатів та самостійного визначення найближчих перспектив розвитку вокальної компетенції навіть за умов неможливості проведення офлайн-заняття з викладачем.

Дане методичне видання буде корисне для самоосвіти та співацького самовдосконалення усіх категорій зацікавлених осіб, зокрема таких, які не здобувають академічну музичну освіту.

Цільовою читацькою спільнотою даних методичних рекомендацій є здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей А 4 Середня освіта (Музичне мистецтво) В 5 Музичне мистецтво та В 6 Перформативні мистецтва, професійна підготовка яких пов'язана з естрадним вокальним виконавством.

## РОЗДІЛ 1

### ОСНОВИ ЗВУКОЗАПИСУ У СПІВАЦЬКІЙ ПІДГОТОВЦІ

Через пандемію COVID-19 у 2020 році багато виконавських мистецтв звернулися до прямих трансляцій, щоб безпечно охопити аудиторію. Як наслідок, багато митців саме в цей період вперше виступили під час прямої трансляції. Цілком очевидно, що стримінг суттєво відрізняється від «живого» виконання практично незалежно від того, яка саме платформа для цього використовується.

Обидва випадки відчувались інакше, ніж звичайний виступ, хоча я виявив, що присутність камер і мікрофонів була більш помітною в обстановці квартету та робила більш очевидним, що за нами спостерігає та слухає анонімна онлайн-аудиторія. У той момент я зрозумів, що якщо я дозволю собі уявити, як ми виглядаємо та звучимо під час прямої трансляції, це, найімовірніше, відверне мою увагу від музики та зробить мене більш невпевненим. Тоді існував би ризик потрапити в ментальний простір, де я намагатимуся приховати недоліки та займати менше місця у виступі, що є протилежністю тому, що підносить виступ. Натомість я намагався зосередити свою енергію на спілкуванні з іншими виконавцями та забути, як мої власні рухи виглядатимуть на камері.

Анонімна аудиторія – це ще один фактор, який виникає як під час прямої трансляції, так і під час запису (якщо запис оприлюднено). Той факт, що люди слухають виступ в іншій кімнаті та в іншому місці, може відлякувати. Особисто я віддаю перевагу присутності аудиторії в одній кімнаті, щоб було з ким спілкуватися та взаємодіяти, і щоб ви краще розуміли контекст, у якому ви виступаєте, незалежно від того, чи це менший камерний концерт, чи концерт з більшою аудиторією.

Запис прослуховування – одна з найбільш напружених ситуацій, з якими я стикався. Існує невелике відчуття безпеки в тому, що ви самі контролюєте, який дубль ви оберете надіслати. Однак процес спроби зафіксувати найкращий результат на камеру може бути дуже виснажливим і нудним.

Запис прослуховування вимагає запису цілих рухів або уривків за один дубль без монтажу, і з власного досвіду я ніколи не був повністю задоволений записом прослуховування. Я виявив, що хоча деякі частини пройшли дуже добре, завжди була якась помилка або щось, що, на мою думку, я міг би зробити краще.

Під час створення цих записів мені здається, що легко піддатися перфекціонізму, намагаючись зіграти все без помилок і, отже, менше ризикувати. Легко може здатися, що ти просто чекаєш, поки станеться помилка і зіпсує дубль, замість того, щоб зосередитися на тому, що хочеш зробити з музикою. На живому виступі це лише один раз, коли матеріал буде прослухано, і хоча це великий виклик, відчувається, що помилки ставляться до більшої терпимості.

Я помітив, що під час підготовки до запису я часто готуюся так само, як і до виступу. Я намагаюся зіграти для друга за тиждень або два до виступу, а можливо, навіть роблю самостійний запис, щоб перевірити, як все звучить. Однак я схильний пропускати ту ментальну підготовку, яку я міг би проводити для живого виступу, візуалізуючи виконання свого репертуару на сцені або записуючи деякі цілі чи ключові слова, які допоможуть мені з характером певних партій. Я вважаю, що трохи нехтую цією сферою, оскільки вважаю, що не відчуватиму такої ж нервозності чи вразливості, як під час живого виступу.

Проблеми, з якими я стикаюся під час створення запису, включають підтримку концентрації та рівня ентузіазму, а також здатність бути спонтанним або гнучким. Виконання дубля за дублем, як зазначала Сьюзен Тоумс (2009), вимагає набагато більше витривалості та концентрації, ніж звичайне виконання. Речі також можуть стати застарілими або штучними після багаторазового програвання, і людина, природно, стає більш втомленою в міру просування сесії запису. Тому я майже завжди виявляла, що перший дубль був найкращим, який, за збігом обставин, є дублем, найближчим до відчуття живого виступу.

Спонтанність складна, коли ви прагнете створити один «ідеальний» дубль, під час виконання ви змушені погоджуватися з речами, навіть якщо вони відрізняються від того, як ви планували. Я вважаю, що усвідомлення того, що інший дубль завжди можливий, означає, що легко «здатися», коли щось йде не так, як ви думаєте, під час дубля, замість того, щоб діяти за планом. Зазвичай я прислухаюся до себе під час сесій запису, це також означає, що мені потрібно бути гнучким і виправляти речі на місці, якщо я помічаю проблему зі своєю інтерпретацією. Це може стати дивним поєднанням виконавського та практичного мислення, чого ніколи не станеться на живому виступі.

Щоб дослідити, як підготуватися до запису та ситуативні відмінності між процесом запису та живим виступом, я створив опитування, яке потім надіслав п'ятьом учасникам, включаючи викладачів та студентів бакалаврського та магістерського рівнів музичної академії Мальме. Питання, які я включив, були такими:

Опитування щодо процесу запису

1. Чи готуєтеся ви до виступу інакше, ніж до запису (включаючи виступ у прямому ефірі)?
  2. Чи маєте ви певні стратегії для запису?
  3. Чи відчували ви в минулому більшу задоволеність результатами виступів, концертів або записів?
  4. Чи відчуваєте ви більший тиск під час виступу чи запису?
  5. Чи відчуваєтеся ви комфортніше перед камерою/мікрофоном чи аудиторією?
  6. Чи слухаєте ви відтворення або різні дублі під час запису?
  7. Чи відчуваєте ви, що можете ризикувати більше на концерті чи під час запису?
1. Чи готуєтеся ви до виступу інакше, ніж до запису (включаючи виступ у прямому ефірі)?

Більшість учасників опитування мали відмінності між підготовкою до запису та живими виступами. Двоє учасників пояснили, що вони спробують імітувати концертну ситуацію, граючи для друзів, граючи на концертному майданчику або візуалізуючи аудиторію під час підготовки до живого виступу. Лише один учасник згадав про спробу імітувати середовище запису під час підготовки, використовуючи мобільний пристрій у кімнаті для репетицій або навіть створюючи невелику пряму трансляцію через «Zoom» з друзями. Інші учасники написали, що вони ставилися б до прямої трансляції так само, як до живого концерту, а також що можливість запису в кількох дублях та секціях означає, що вони вважають етап репетиції не таким вимогливим, як підготовка до безперервності живого виступу.

## 2. Чи маєте ви певні стратегії для запису?

На запитання про те, чи мають вони стратегії для запису, більшість учасників відповіли, що ні. Один учасник сказав, що планує мати можливість провести ще один сеанс запису, якщо не буде задоволений початковим результатом, а інший сказав, що ставиться до створення запису так, ніби грає живий виступ, продовжуючи, навіть якщо виникнуть помилки, і що це допомагає позбутися перфекціонізму. Я підтримую ідею ставлення до запису як до концерту, оскільки це створює триваліший, стійкіший фокус та загальну форму, і, можливо, таким чином легше подолати почуття перфекціонізму.

## 3. Чи відчували ви в минулому більшу задоволеність результатами виступів, концертів чи записів?

Усі учасники відповіли, що вони більше задоволені результатами живих виступів, ніж записів. Причини цього полягали в тому, що було легше відпустити помилки та подивитися на це в цілому, отримати енергію від аудиторії, бути більш присутнім та вітати аудиторію безпосередньо після виступу. Я погоджуюся з цим, оскільки також вважаю, що перебування слухача в одній кімнаті допомагає створити кращу атмосферу та концентрацію.

#### 4. Чи відчуваєте ви більший тиск під час виступу чи запису?

Учасники дали неоднозначні відповіді на запитання, чи відчували вони більший тиск під час живого виступу чи запису. Двоє зазначили, що відчували різні типи тиску в цих двох ситуаціях. Один учасник заявив, що під час запису він був більш самосвідомим та зайнятим власними думками, що призводило до більшої тривожності перед виступом, тоді як під час живого виступу він більше усвідомлював, що аудиторія створює більше нервозності, але не такий рівень перфекціонізму, як під час запису. Інший згадав, що запис був більш напруженою ситуацією, оскільки все, що йде не так, увічнюється. Також був один учасник, який відчував менший тиск під час запису, оскільки відчував, що має не лише «один шанс», як під час живого виступу. Я погоджуюся, що вони створюють два різні типи тиску, але загалом я відчуваю себе менш обмеженим під час живого виступу, принаймні після того, як я глибше заглиблююся у твір.

5. Ви відчуваєтеся комфортніше перед камерою/мікрофоном чи перед аудиторією?

Усі учасники, крім одного, сказали, що їм комфортніше перед аудиторією, ніж перед камерою чи мікрофоном. Один пояснив, що «коли я натискаю кнопку запису на камері, щось відбувається, і грати стає набагато важче. Навіть якщо камера була там весь час, коли я натискаю кнопку запису, щось у моєму мисленні змінюється та впливає на мене як негативний стрес». Особисто я можу співвіднести цей досвід. Хоча камера менш непомітна, ніж жива аудиторія, і не формує суджень чи думок про ваш виступ, як це могла б зробити аудиторія, є щось у сталості запису, що створює перебільшене самоусвідомлення, яке, на мою думку, може бути шкідливим.

6. Ви слухаєте запис або різні дублі під час запису?

Усі учасники відповіли, що слухають дублі або дублі під час запису. Усі вони погодилися з тим, що було корисно слухати та отримувати відгуки для подальшого покращення запису. Один учасник відповів, що йому було

корисно зробити 2 або 3 дублі поспіль, потім зробити довшу перерву та прослухати їх пізніше того ж дня або наступного, щоб мати певну дистанцію та бути об'єктивним щодо того, як звучать записи. Потім вони записували більше, якщо знайшли щось, що хотіли б змінити або покращити, коли відновили свою енергію та мотивацію. Я вважаю, що прослуховування записів одразу після їх створення змушує мене почуватися досить критичним до своєї гри, і я вважаю кориснішим зробити перерву перед тим, як їх прослуховувати. Потім я намагаюся бути максимально об'єктивним під час прослуховування та намагаюся визначити, на чому мені потрібно зосередитися далі, якщо я хочу продовжувати запис.

7. Чи вважаєте ви, що можете ризикувати більше на концерті чи під час запису?

Останнє питання стосувалося того, чи вважають учасники, що вони більше ризикують на живому концерті чи записі. Більшість відповіли, що, на їхню думку, вони більше ризикують на живому виступі, незважаючи на те, що мають захисну сітку від можливості зробити більше дублів на записі. Один учасник пояснив, що під час запису вони відчували тиск грати ідеально, і, навпаки, під час живого виступу вони могли «ризикувати більше, навіть якщо я можу пропустити деякі ноти, це не обов'язково має бути «ідеально». Зрештою, ми музиканти, а не роботи, які грають на інструменті». Інший учасник сказав, що легше ризикувати, знаючи, що результат не запам'ятається так само або не буде доступним згодом, як запис. На мою думку, живий виступ — це більш спонтанна обстановка, і немає можливості щось змінити чи перезапустити, як тільки ви починаєте грати. Саме через це ризикувати здається трохи привабливішим, тоді як запис здається таким, ніби він не повинен містити помилок, і тому гра стає «безпечнішою» версією.

У своєму розділі про звукозапис Фабіан (2008) провела опитування, подібне до того, яке я створив для цієї дисертації. Опитування, яке вона створила, «мало на меті дослідити сприйняті відмінності між концертним виконанням та студійним записом за допомогою трьох додаткових питань

відкритої відповіді» (Фабіан, 2008, с. 9). З результатів вона виявила, що всі учасники зазначили наявність «естетичних та емпіричних відмінностей» між записом та живим виконанням, і що вони прагнули зробити різницю між виконанням та записом якомога меншою для слухача.

З результатів опитування Фабіан (2008) вивела шість основних проблем, пов'язаних із записом: ризик, нервозність, повторюваність, технічна точність, спонтанність та хвилювання, а також вплив на аудиторію. У цьому розділі обговорення я хотів би представити подібні проблеми, проте я виявив, що багато проблем із записом насправді є дихотоміями. Я спостерігав у відповідях моїх учасників та на власному особистому досвіді, що різні якості та можливості, що виникають у ситуації запису, можуть впливати на якість творчого музичного результату як позитивно, так і негативно. Наприклад, можливість кількох дублів може дати виконавцю більше шансів на вдосконалення свого виконання, але це також позбавляє його ефемерності живого виступу та повторення матеріалу під час запису, що може зробити інтерпретацію штучною. Теми, які я обрав для обговорення, включають ризик та перфекціонізм, присутність камери або присутність аудиторії, тиск та зосередженість, самосвідомість і, зрештою, як готуватися до ситуацій запису.

Записи здавна вважалися ідеальним, досконалим відображенням музичного виконання. Можливість монтажу та редагування створила високі стандарти для записів, а постійний характер запису також може призвести до враження, що помилки неприйнятні. Ідея зафіксувати бездоганне виконання, на мою думку, створює «безпечнішу» версію гри, дотримуючись стилістичних традицій і не допускаючи жодних неправильних нот. Як пише Сьюзен Тоумс: «Замість того, щоб мати широку та вільну перспективу... ви зосереджуєтесь на надійності та поверхневій досконалості власної партії» (Тоумс, 2009, с. 11). Скуг (2019) також згадує, що зосередження на безпомилковій грі «накладає творчі обмеження на окремого музиканта» (Skoogh & Frisk, 2019, с. 2). Ставлення до перфекціонізму можна розглядати

як протилежність ризику, і під час запису легко віддати перевагу безпечнішому варіанту гри, намагаючись зіграти «ідеально». В опитуванні Фабіана більшість учасників (79,49%) відповіли «ні» на запитання: «Чи ризикуєте ви більше в студії, ніж на живих концертах?» (Fabian, 2008, с. 8). Фабіан (2008) зазначає, що це цікавий результат, оскільки перебуваючи в студії звукозапису, людина повинна відчувати, що має більше шансів на виправлення, і тому відчуває себе більш зобов'язаною ризикувати.

Опитування, яке я створив, містило дуже схоже запитання: «Чи відчуваєте ви, що можете ризикувати більше на концерті чи під час запису?». Результати дослідження містили різноманітні відповіді: один погоджувався з ідеєю, що чим більше дублів під час запису, тим більше можливостей для ризику, інший визнавав, що логічно, що ризикувати під час запису має бути легше, проте вони відчували себе більш стриманими перфекціоністським ставленням. Більшість визнавали, що проблема перфекціонізму заважає їм ризикувати. Я помітив, що природа запису та здатність переробляти речі означає, що можна уникнути помилок більше, ніж під час живого виконання, але це також створює тиск, щоб не було помилок у кінцевій версії. Можливо, корисним було б усвідомити, що музичний ризик може допомогти відійти від перфекціоністської поведінки та покращити музичне виконання під час процесу запису.

Присутність аудиторії порівняно з камерою чи мікрофоном – це ще одна велика розбіжність між записаним та живим виконанням, яка може вплинути на виконавця. Як музикант, і перш за все як студент музичного факультету, я помітив, що практика, навчання та репетиторство, які ми проводимо, значною мірою зосереджені на ситуаціях живих виступів, будь то концерти, іспити, прослуховування чи майстер-класи. Нас вчать використовувати аудиторію як точку, на яку ми зосереджуємо свою енергію та висловлюємо свої музичні ідеї, і для багатьох аудиторія також викликає нервозність, яка може як допомогти, так і перешкодити виконавцю. У статті «Переговори про жвавість: LSO live» інтерв'ю з оркестрантами також показують, що деякі

почуваються некомфортно або обмежено біля звукозаписного обладнання, коментуючи: «Ви не хочете сидіти, думаючи про «мікрофон», ви хочете сидіти, думаючи про «музику»» (Агілар, 2014, с. 263).

Гріг (2009) пояснює, що «На концертах... виступ може бути настільки хорошим, наскільки дозволяє момент, і тому людська помилка та можливість того, що щось піде не так, якщо не бажані, то принаймні прийнятні» (Гріг, 2009, с. 27), на відміну від того, як мікрофон «протиставляє виконавця як нелюдського критика» (Гріг, 2009, с. 16). Соціальний фактор аудиторії може впливати на те, як музикант почувається під час гри, багато хто відчуває мотивацію та підтримку слухачів, тоді як інші можуть віддавати перевагу неупередженості записуючого обладнання.

Відповіді учасників опитування відображали це, коли їм ставили запитання: «Ви почуваєтеся комфортніше перед камерою/мікрофоном чи перед аудиторією?». Більшість обрала аудиторію, хоча був один, хто почувався комфортніше перед камерою або мікрофоном. Мотивація того, чому деякі почувалися комфортніше перед аудиторією, включала те, що вони почувалися більш присутніми в моменті з аудиторією перед собою, вони отримували енергію від аудиторії та могли відпустити будь-які думки про перфекціонізм.

На мою думку, досвід гри перед живою аудиторією набагато надихає. Я більше мотивований створювати атмосферу та більше зосереджуюся на артистизмі та музичному намірі, ніж на технічній точності. Незважаючи на це, я також більше нервую перед концертами та мені важче контролювати свої емоції, можливо тому, що результат може здаватися більш невизначеним, ніж у більш контрольованому середовищі запису. Саме цей фактор контролю, здається, змушує деяких людей почуватися більш розслаблено під час сесій запису. Звичайно, можна було б взяти з собою кількох друзів як імпровізовану аудиторію під час запису, проте їм може бути непрактично сидіти протягом усієї сесії запису, і, можливо, вони все

одно не матимуть тих самих відчуттів, як під час організації концерту чи іншого живого виступу.

Тиск і зосередженість – це дві речі, які, за моїм досвідом, значно відрізняються між ситуаціями запису та живого виступу. Я часто відчуваю тиск запису на початку сесії, що підвищує мою концентрацію, але він швидко спадає, і чим далі просувається процес, тим менше я зосереджуюся. На мою думку, це одна з найскладніших частин запису під час тривалішої сесії. Це вже не одноразова інтерпретація, де ви віддасте стільки енергії та зосередженості, скільки можете, а тривала процедура, під час якої ви повинні перемикатися між самокритичним мисленням та виконавським мисленням.

Сьюзен Томес також зазначає різницю між «одним шансом викластися на повну» та «гранням обраного репертуару з високою інтенсивністю годинами поспіль» (Томес, 2009, с. 10). Під час запису може бути важче досягти стану потоку, про що й говорить Пітер Гілл (2009). Він стверджує, що надає перевагу довшим дублям, які дозволяють йому увійти в той стан «безтурботного захоплення», який можна знайти під час живого виступу (Гілл, 2009, с. 15).

Відповіді на запитання опитування про те, чи відчуваєте ви більший тиск під час виступу чи запису?, показали, що деякі учасники відчували, що не було жодної ситуації, в якій вони відчували більший тиск, лише те, що вони відчували різні типи тиску. Один пояснив, що під час концерту він відчував тривалий тиск протягом усього концерту, що, можливо, дозволило йому зосередитися протягом усього часу, але вони відчували більш концентрований тиск на окремих складних частинах музики під час запису. Інші сказали, що знову ж таки, тривалість запису створювала більший тиск, а ще один, навпаки, сказав, що той факт, що у живому виступі є лише «один шанс», робить його більш напруженим. Певні техніки ментального тренування можуть допомогти зберегти фокус і концентрацію під час сеансу запису, такі як дихання та переорієнтація між дублями або візуалізація під час підготовки до сеансу.

Ще одне питання, яке було задане в опитуванні, було: «Ви слухаєте відтворення чи різні дублі під час запису?». Особисто я вважаю, що запис під власну гру може допомогти мені краще усвідомити кожен рух і звук, які я створюю. Прослуховування запису під час процесу також іноді може посилити цю самосвідомість, що може допомогти отримати уявлення про те, що потрібно змінити у вашій інструментальній грі, щоб краще сформуванати вашу інтерпретацію, хоча я також можу відчувати, що потрапляю в самокритичний стан, який мені заважає, а не допомагає. Сьюзен Томес описує це явище у своєму розділі про запис як ансамбль, де кожен гравець може опинитися в «склянному ковпаку самосвідомості» (Томес, 2009, с. 11).

Гріг також описує, що процес запису є «більш критичним і самокритичним простором, ніж концертний зал», хоча він також зазначає, що відтворення може забезпечити «дуже інше та надзвичайно цінне залучення до власних виступів» (Гріг, 2009, с. 20).

Відповіді на питання про відтворення в опитуванні були позитивними щодо прослуховування записів між дублями. Багато хто писав, що це допомогло зрозуміти, що змінити та як практикуватися ефективніше. Один також зазначив, що місця, які, на його думку, пройшли не дуже добре, можуть звучати менш проблематично в записі. Інший написав, що зазвичай вони намагаються зробити два-три довгих послідовних дублі, потім роблять перерву та відходять від них, перш ніж слухати. Потім пізніше того ж дня або в наступні дні вони починають новий сеанс, пам'ятаючи про будь-які зміни, які вони могли внести в підхід з першого разу.

У відповідях опитування також згадувалася самосвідомість, коли учасники описували, як відчували тиск під час запису або наскільки комфортно їм було перед камерою чи мікрофоном. Один написав, що вони могли відчувати, що добре грають у кімнаті для репетицій та впевнено ставляться до свого звучання, але щойно вони натискали кнопку відтворення на своєму записуючому пристрої, це змінювалося, і раптом стало набагато важче грати так, як раніше. Я вважаю, що однією з причин цього може бути

та самосвідомість, яка перериває стан потоку, який часто спостерігається в кімнаті для репетицій.

Інший учасник написав, що під час запису він відчував набагато більший тиск через те, що був заглиблений у власні думки про свою гру та самосвідомість, ніж під час живого виступу. Я вважаю, що ця самосвідомість може бути корисною, коли ви перебуваєте в процесі вдосконалення свого виконання, проте під час виступу, на мою думку, важливо зосередитися на музиці та виразності, а не на тому, як ви самі граєте в цей момент.

Як успішно готуватися до запису, не так легко визначити. Коли учасників запитали, чим вони загалом більше задоволені: записами чи виступами, всі відповіли, що це живі виступи та концерти. Для мене це також має сенс, оскільки наше навчання як музикантів переважно зосереджено на живих виступах. Ситуація запису, як правило, більш затягнута та включає необхідність виправляти помилки та бути готовим постійно вдосконалюватися та змінювати речі на місці. Для лейблу LSO музикантам потрібно було бути зосередженими не лише під час живого виступу, але й під час генеральної репетиції, а якщо щось йшло не зовсім так, навіть під час додаткової сесії після концерту, що, звичайно, не є ідеальним з точки зору часу, енергії та ентузіазму (Aguilar, 2014). Томес також пояснює, як відбувається сеанс запису ансамблю: «10 ранку (після години розминки) і триває до вечора або доки всі не почуватимуться надто втомленими, щоб продовжувати» (Томес, 2009, с. 10).

Коли учасників опитування запитали про стратегії запису, вони здебільшого не мали жодного продуманого підходу, який би допоміг отримати максимальну віддачу від сесії. Один зазначив, що вони гарантували, що у них буде можливість, якщо потрібно, повернутися та щось виправити, даючи собі додатковий час на випадок, якщо вони не будуть задоволені початковим сеансом запису. Інший сказав, що їхня стратегія полягала в тому, щоб просто ставитися до запису як до концерту, дозволяти помилкам траплятися та намагатися не піддаватися перфекціоністському

підходу. Я відчуваю, що ця стратегія резонує зі мною, оскільки я вважаю, що найбільшою перешкодою є перфекціонізм під час запису. Я також вважаю, що концертний настрій, що має лише один шанс, може допомогти підвищити якість виконання під час запису.

Коли учасниць запитали про підготовку до запису, різниця у відповідях щодо запису та виступу загалом полягала в психологічному аспекті та підготовці до заходу. Деякі сказали, що спробували б відтворити ситуацію живого виступу перед концертом, але лише один мав однакові міркування щодо ситуації запису. Учасник написав: «Я уявляю, що виступаю перед камерою, а не для аудиторії. Коли я репетирую твори, які буду виконувати, я використовую свій телефон для запису, ніби це був запис або пряма трансляція. Також я зателефонував своїм друзям у Zoom і змусив їх послухати. Це дає мені можливість уявити, що я виступаю перед камерою/записом/прямою трансляцією». Я погоджуюся з цим методом психологічної підготовки та вважаю, що самостійний запис під час практики допоможе акліматизуватися до відчуття запису та спробувати використовувати самосвідомість та критичне мислення таким чином, щоб створити сильнішу музичну інтерпретацію. Крім того, можна врахувати структуру процесу запису, наприклад: скільки часу до перерви, скільки днів триватиме сеанс запису та, можливо, встановлення термінів може зробити процес успішнішим.

На завершення, схоже, що існують великі відмінності між живими виступами та записами як з точки зору виконавця, так і з точки зору слухачів. Більш спеціалізоване навчання та підхід могли б бути корисними для процесу запису, і я вважаю, що особливо протягом останнього року стало більш очевидним, наскільки важливо для музиканта вміти успішно створювати записи, які належним чином відображають не лише технічну майстерність, а й артистичність та творчість. Більш глибоке ознайомлення із записом через самостійний запис на репетиціях, планування сесій запису з урахуванням рівня нашої психічної та фізичної енергії та вирішення тих

проблем, які нам особисто важко під час запису, може бути корисним для цього.

## РОЗДІЛ 2

### САМОАНАЛІЗ ВИКОНАВЦЯМИ ВЛАСНИХ ЗВУКОЗАПИСІВ

Кембриджський словник визначає практику як «акт регулярного або багаторазового виконання чогось для покращення своїх навичок». Мистецтво практики – це те, чого ви повинні навчитися, постійно пробуючи різні підходи та методи, щоб зрозуміти, що краще відповідає вашому власному способу навчання. Колб (1984) пояснює, що існує чотири етапи навчання через досвід, який проходить цикл; новий досвід призведе до рефлексії, яка потім сама по собі генерує нові ідеї та зміни, які потім можна перевірити. Загальна ідея для практики – починати з того, що легко, тому що зазвичай легкі речі також є найбільшими сильними сторонами та перевагами людини. Після цього, поступово, ви можете почати брати на себе більші виклики, коли вам стане дедалі комфортніше практикуватися (Zangger-Borch, 2012).

Вокальна практика зазвичай складається з двох більших розділів – вокальної техніки та вивчення твору або пісні (Arder, 2000). Вокальна техніка зазвичай включає розтяжку для всього тіла, а потім вокальну розминку за допомогою різних вправ для голосу. Цей підготовчий етап важливий для того, щоб мати змогу практикуватися безпечним способом, переходячи до другого кроку, яким є вивчення пісні. Якісна практика, коротші, але більш цілеспрямовані практики також є важливим фактором, щоб мати змогу практикуватися більш сталим та здоровим способом порівняно з практикою, заснованою на гучності (Arder, 2000). Під час практики є три частини, до яких ви постійно повертаєтесь: догляд за технікою та інтерпретація (Zangger-Borch, 2012). Ці три частини йдуть взаємопов'язані та пояснюються далі (мій переклад зі шведської): «для того, щоб створити вільну інтерпретацію, ви повинні мати гарну техніку, а щоб мати змогу практикувати свою техніку, ви повинні вміти піклуватися про свій голос (Zangger-Borch, 2012, с. 12).

Під час уроків з професійними викладачами вокалу учень отримає поради та рекомендації, які допоможуть йому розвиватися та прогресувати. Але коли ви перебуваєте в кімнаті для репетицій зовсім самі та без викладача

поблизу, ви самі по собі. Для недосвідченого або, можливо, немотивованого студента планування та виконання власної практики може здатися дуже складним. Дослідження Петтерссона (2017) було зосереджено на тому, як викладачі вокалу допомагають своїм учням в індивідуальній практиці. У цьому дослідженні викладачі вокалу зазначили, що індивідуальна практика може здаватися «абстрактною» та важкою для визначення та навчання студентів практикуватися. Викладачі майже в унісон пояснили, як уроки з викладачем та індивідуальна практика залежать одне від одного. Під час особистої практики студенти повинні працювати над зворотним зв'язком та домашнім завданням з попередніх уроків. На наступному уроці викладач оцінить прогрес, досягнутий студентами протягом тижня. Однак, в особистому часі студенти надані самі собі, і, сподіваємося, їм було надано правильні інструменти для використання протягом практики, оскільки вони повинні стати власними вчителями. Іноді це досить багато вимог від студента, особливо якщо студент новачок у практиці.

Запис себе під час занять музикою не є новим методом і часто використовується для того, щоб дізнатися більше про власний спів чи гру шляхом самоаналізу. Людям часто важко розпізнати власний голос, коли вони слухають записи інших та себе (Сундберг, 2001).

За допомогою запису ви пізнаєтеся у своєму голосі та дізнаєтеся, як ви звучите зовні, оскільки внутрішній звук відрізняється. За словами Бйорндаля (2005), є також дві інші основні переваги запису себе. По-перше, записи допоможуть зберегти моменти, які можуть бути забуті, якщо їх не задокументувати. Автор зазначає, що оскільки в нас обмежена пам'ять, важливо, щоб спостерігач міг повернутися назад, прослухати та спостерігати непідроблений запис. По-друге, також корисно спостерігати певний навчальний момент кілька разів, оскільки дуже ймовірно, що ви щоразу дізнаєтеся щось нове. Переглядаючи та прослуховуючи запис більше одного разу, ви побачите різні речі, якщо зміните фокус спостереження (Бйорндаль, 2005).

У дослідженні звукозапису та саморефлексії Андерссон (2015) попросив п'ятьох учнів віком від 13 до 16 років записати свій спів, а потім оцінити свої записи. Учням було запропоновано поміркувати над питаннями ритму, висоти тону, динаміки, а також вимови, оскільки вони співали англійською мовою. В результаті дослідження учні краще вивчили, як вони звучать, а також почали використовувати базову термінологію того, що вони почули.

Зрештою, вони також почали давати пропозиції щодо того, як вони можуть продовжувати свою вокальну практику. Лефберг (2018) провів аналогічне дослідження з двома учнями гри на електробасі, де він записував їх під час гри. Учням було запропоновано проаналізувати власну гру за допомогою власних слів, і дослідник виявив, що вони прогресували протягом цього експерименту. Учні швидше розуміли почуте та знаходили рішення для подолання перешкод. Обидва зазначили, що цей метод є чудовим способом краще зрозуміти, як можна прогресувати та розвиватися як музикант.

Як доповнення до саморефлексії за допомогою записів, щоденник практики також є інструментом, який буде використовуватися в цьому проєкті як ресурс для самооцінки та аналізу. Ведення щоденника має багато переваг – ви отримуєте краще та глибше розуміння того, що сталося під час практики, а записуючи роздуми та думки, також легше знаходити рішення проблем. Завдяки веденню щоденника ми вчимося розмовляти та слухати себе, що також сприяє кращому самопізнанню (Bjørndal, 2005).

Планування є важливою частиною кожної практики для досягнення поставлених цілей та наявності напрямку. Одним зі способів планування є встановлення довгострокових та короткострокових цілей для себе та своєї практики. Довгострокові цілі можуть змінюватися залежно від ситуації: шкільний семестр, рік практики або, можливо, коротший проєкт. Цілі повинні включати те, чого ви хочете досягти в кінці (Arder, 2007). Короткострокові цілі можуть включати речі, які ви хочете досягти, наприклад, протягом дня, тижня або під час практики. Маючи ці цілі на увазі,

легше працювати більш усвідомлено та уважно, що, у свою чергу, сприятиме більш задовільним результатам (Arder, 2007).

Під час викладання музики має бути баланс між запланованою навчальною програмою та можливістю імпровізації. Коли є план, набагато легше імпровізувати, якщо цього вимагає можливість (Schenck, 2000). Погоджуючись з попередньою думкою, Arder (2007) також стверджує, що спонтанність збагачує навчальний досвід, і що коли практика або урок добре продумані та сплановані, у вас є можливість оцінити, що вимагає більше уваги в даний момент. Коли студенти відчують, що уроки добре підготовлені та сплановані, вони відчують підвищення мотивації (Arder, 2007). Теорія також добре поєднується з індивідуальною практикою. Коли у вас є план, може бути легше почати практикуватися, тому що ви знаєте, що включатиме заняття та які поставлені цілі, і в межах цієї системи ви можете імпровізувати.

В кінці уроку або практичного заняття Грін та Голлвей (2015) пропонують записувати в щоденнику те, що ви вивчили, і над чим ви продовжуватимете працювати на наступному занятті. Це гарний приклад для встановлення короткострокових цілей. Ардер (2007) також пояснює, що слід підсумувати те, що ви вивчили, а також пропонує зосередитися лише на двох-трьох основних моментах, які будуть практикуватися протягом тижня. Якщо ви встановите занадто високу планку, це може здатися недосяжним, що потім може призвести до зневіри.

Мотивацію до практики не можна сприймати як належне, і вона не завжди приходить безкоштовно. Ардер (2007) пояснює внутрішню та зовнішню мотивацію. Внутрішня мотивація базується на бажанні та готовності людини навчатися. Як висловлюється автор, «потрібно хотіти навчатися, щоб навчатися» (Ардер, 2007, с. 64, у моєму перекладі з норвезької).

Мотивація зазвичай базується на особистих інтересах учня, але їх відсутність може натомість загасити цей мотиваційний вогонь всередині.

Зовнішня мотивація може бути прикладом надання та отримання винагород. Нагороди можуть бути позитивним підкріпленням, яке підтримує те, чого учень досяг, щоб заохотити подальший прогрес. Позитивна атмосфера в класі або в кімнаті для практики має вирішальне значення для того, щоб надихати та мотивувати учнів у їхньому навчанні (Ардер, 2007).

Коли ви підвищите рівень розваг та веселощів у своїй практиці, ви досягнете кращих результатів, і це саме по собі призведе до того, що ви отримуватимете більше задоволення завдяки успіхам, яких ви досягаєте (Schenck, 2000). Багато людей хочуть відчувати радість від практики, а не вимоги, які можуть з нею виникнути. Іноді вам доведеться відмовитися від звичайної практики, щоб знайти інші способи, які можуть допомогти вам просуватися вперед. Діти, здається, краще навчаються в середовищі, де є сміх та веселощі:

Коли учні добре проводять час під час навчання, вони не тільки більше навчаються, – але й показують кращі результати (Green & Gallwey, 2015, с. 186).

В експерименті з вісьмома вчителями музики було виявлено, що вчителі з гумористичним та безтурботним ставленням мали кращі результати зі своїми учнями, ніж вчителі, які були суворішими у своєму способі викладання та лекцій (Green & Gallwey, 2015). Не тільки це, але й у експерименті також стала очевидною важливість навчання тому, як справлятися з помилками.

Вчитель дурнувато грав неправильні ноти, вважаючи це очевидною помилкою, і діти потім вказували на це. Вони всі разом засміялися, а потім вчитель заохочував їх робити те саме. Він розумів, що завдяки цьому методу діти вчилися приймати помилки, сміятися та веселитися з цього. Учні досягали швидшого прогресу з меншими зусиллями.

Іноді те, що може завадити нам досягти успіху або утримати нас від нього, – це страх невдачі.

Лундеберг (1998, с. 66) висловив думку, що всі ми «маємо право на невдачу», і пояснив далі, що коли ви позбавляєтеся страху зробити помилку або, що ще гірше, зазнати невдачі, ви звільняєтеся та вільні від негативних думок, які відволікають увагу від суті справи. Коли людина приймає ризики невдачі, можливості досягти успіху зростають, що саме по собі може мати вирішальне значення для мотивації продовжувати спроби.

У наступному розділі буде представлено та детальніше пояснено методи, обрані для використання протягом чотиритижневого проекту. Спочатку я провів інтерв'ю у двох викладачів вокалу, а потім транскрибував та проаналізував інтерв'ю. Через обмеження в часі проекту було обрано дві пісні для виконання та репетиції, а в кінці кожного заняття я записував пісню, яку репетировав, на аудіо та відео, використовуючи одноразовий запис (тобто мати лише один шанс проспівати пісню під час запису). Був створений робочий аркуш, де я письмово документував різні частини процесу практики. Робочий аркуш містить три розділи, які будуть пояснені далі в цьому розділі: аналіз запису, планування та постановка цілей, а також щоденник практики.

Під час розробки цього проекту я хотів скористатися професіоналізмом з перших рук, яким може поділитися лише досвідчений співак та викладач вокалу. Через обмеження в часі я вирішив залучити двох інформаторів. Згідно з Трост (2010), під час проведення якісних інтерв'ю важливо, щоб була різниця між людьми, яких інтерв'юють. Всупереч попередній думці, обидві інформаторки – жінки; однак це було радше збігом обставин, ніж свідомим рішенням, і не має більшого значення для результату, оскільки вони походять з різного середовища. Перша інформаторка, про яку я лише чула, але ніколи не зустрічалася, родом зі Сполучених Штатів. Я подумала, що було б цікаво отримати думки та роздуми від викладача вокалу з іншої країни, ніж та, в якій я проживаю. Тоді як з другою інформаторкою я мала честь познайомитися під час стажування за кілька років до цього проекту. Трост

(2010, с. 140) назвала б це вибіркою для зручності, де люди відбираються, тому що вони доступніші та з ними легше контактувати.

Перша інтерв'ювана – викладачка вокалу, що мешкає у Сполучених Штатах. Вона почала навчатися у викладача вокалу в підлітковому віці, а пізніше була прийнята на бакалаврську програму з музики та танців в університеті. Після закінчення навчання вона почала працювати зі студентами в тому ж університеті через брак викладачів. У затишку власного дому вона почала навчати студентів, і невдовзі після цього університет офіційно запросив її навчати студентів, які мають лише ступінь бакалавра. Роками пізніше вона повернулася до навчання, щоб отримати ступінь магістра з класичного співу. Інформантка викладає понад двадцять років.

Друга інтерв'ювана — вчителька музики, яка викладає вокал та музичний театр у музично-художній гімназії у Швеції. Її інтерес до музичного театру розпочався ще в підлітковому віці. Вона закінчила театральну програму в гімназії, а потім вирішила навчатися три роки в народній вищій школі, де відвідувала як музичний театр, так і музичну програму. Вона почала вищу музичну освіту в університеті, щоб отримати спеціальність викладач музики. Водночас вона також брала заняття зі сценічного мистецтва, а потім продовжила навчання з вокальної педагогіки. Протягом наступних дванадцяти років інформаторка п'ятдесят відсотків свого часу працювала художницею вистав, а решту п'ятдесят — вчителькою у середній школі, де вона зараз викладає на повний робочий день. Загалом, інформаторка викладає вже дев'ятнадцять років.

Оскільки я шукав якісні інтерв'ю, вони були проведені так званим напівструктурованим способом. Брінкманн та Квале (2009) визначають це як розмову з метою та напрямком без дотримання анкетування. Така форма інтерв'ю дозволяє додавати додаткові запитання або вносити зміни під час інтерв'ю без дотримання анкети. Мета полягає в тому, щоб краще зрозуміти точку зору інформатора. Це дозволило мені використовувати форму інтерв'ю (див. Додаток 1), яку я створив перед фактичним інтерв'ю, а також мати

можливість вносити зміни під час інтерв'ю. В результаті розмова протікала вільніше та призвела до обговорень, які допомогли мені глибше зрозуміти проект та дослідження, які я мав перед собою.

Інтерв'ю з Інформантом 1 було проведено та записано онлайн через Zoom3, інтерв'ю з Інформантом 2 було проведено особисто та записано через GarageBand. Запланований час для інтерв'ю становив близько 30 хвилин, але обидва тривали від 50 до 60 хвилин через природний хід розмов. Пізніше інтерв'ю були транскрибовані в окремі документи Word та проаналізовані з метою використання їхніх ідей та думок для проекту. Інтерв'ю були записані до того, як цей проект був спланований та реалізований, але з того часу план та структура проекту були переглянуті та переорієнтовані. Тому лише вибрані частини інтерв'ю є застосовними в цьому відношенні. З інформаторами знову зв'язалися та повідомили про цю зміну, а також запитали, чи погоджуються вони продовжувати бути частиною проекту.

Досвід інформаторів був корисним для процесу навчання тому, як взятися за цей проект. Надана інформація використовувалася як орієнтир протягом усього проекту, проте не як основа для загального дизайну. Відповіді інформаторів були узгоджені одна з одною і тому будуть представлені частково у вигляді резюме.

Обидва інформатори були особливими щодо планування та створення структури та графіка для своєї практики, особливо якщо у вас є виступ, до якого потрібно підготуватися. Кожне практичне заняття слід планувати та виконувати з урахуванням запланованих довгострокових та короткострокових цілей.

Інформантка 1 розповіла про власний досвід, коли за кілька місяців до концерту магістратури вона почала планувати кожен день і репетиції перед виступом. Переваги, які вона побачила від цього досвіду, полягали в тому, що вона була дуже добре підготовлена до концерту та більш впевнена у власних здібностях і талантах.

Обидві інформантки торкнулися теми ставлення до свого голосу та тіла, як це робив би спортсмен.

Як і спортсмен, ви також повинні розвивати витривалість під час співу, і тільки ви несете відповідальність за те, щоб не втомитися заздалегідь. Інформантка 1 порівняла вокальну практику з відвідуванням спортзалу. Під час тренувань у спортзалі поширеною практикою є робота над кількома групами м'язів одночасно. Ви виконуєте певні вправи певну кількість разів і повинні встановлювати обмеження, щоб зміцнити потрібні м'язи. Перевищення ліміту може призвести до перенапруження та самопошкодження, що призведе до тривалішого та виснажливого часу відновлення. Те саме стосується і вокальної практики.

За словами інформанток, для розуму та тіла вкрай важливо робити перерви протягом репетиції. Інформатор 2 запропонував приблизно п'ятнадцять-двадцять хвилин практики, а потім коротку перерву. Під час співу ви працюєте з крихітними м'язами, яким потрібен час, щоб адаптуватися до нових технік, тому важливо робити багато перерв, які можуть допомогти м'язам відновитися. Перерви важливі не лише для м'язів, але й для вашого мозку та ментальної енергії. Мозок може витримати лише близько п'яти-п'ятнадцяти хвилин вивчення нових наборів навичок, і незабаром після цього він відключається, а старі звички візьмуть гору. З цієї причини перерви важливі, щоб мати змогу відновити фокус та мотивацію протягом усієї практики.

З власного досвіду обидва інформатори усвідомили, що ви навчатесь краще, швидше та глибше, коли розподіляєте практику протягом дня. Вони порадили замість того, щоб практикуватися багато годин поспіль, включаючи перерви, мати три коротші практичні заняття.

Оскільки я буду працювати без інструктора під час проекту, інформаторів запитали, чи є у них якісь пропозиції щодо хороших вправ, що стосуються, зокрема, дихальних вправ, які допоможуть полегшити

нервозність та сприятимуть глибшому диханню, а також вправ для інтерпретації.

Обидва інформатори змогли запропонувати різні вправи, які я використовуватиму під час проекту. Однак я не вдаватимуся до деталей, оскільки це не вплине на загальний результат проекту.

Інформантка 1 поділилася теорією, яку вона використовує і яка виявилася дуже корисною в її особистій практиці. Вона зазначила, що цикл практики та вивчення нової пісні проходить три різні етапи: вивчена, запам'ятана та відшліфована. Опис кожного етапу наведено її власними словами, які були транскрибовані з інтерв'ю:

- Завчена: «...ви добре знаєте ноти та ритми, тому, якщо ви дивитесь на музику, ви можете точно проспівати всю пісню».

- Запам'ятана: «...ви можете співати пісню, не дивлячись на ноти, або якщо це дуже складна пісня, тобто є багато змін темпу або розміру, або, можливо, деяка хроматична, мелодійна структура, або просто багато слів.... вам може знадобитися просто часом глянути на ноти».

- Відшліфовано: «...ви можете бути на цьому етапі вічно... Я маю на увазі, що етап відшліфування ніколи не закінчується. Але відшліфовано означає, що ви тепер вибрали, як ви будете діяти та презентувати пісню».

- Зрештою, вона мала на увазі, що ви повинні «...бути здатними робити це в темряві, стоячи на голові, з однією рукою, зв'язаною за спиною, під водою, так, щоб ви могли просто скинути пісню, будь-де, будь-коли».

Не тільки це, але й Інформант 1 також допомогла мені зрозуміти, як використовувати цю теорію. Вона мала на увазі, що ви починаєте з вибору своїх пісень та встановлення кінцевої мети – можливо, це прослуховування чи концерт, або, в моєму випадку, остаточний запис пісень з одного дубля, які я репетирував наприкінці чотирьох тижнів. Вона мала на увазі, що кожен етап практики має бути спланований. Етап навчання повинен тривати близько трьох годин для кожної пісні, якщо пісня нова та незнайома, цей етап може потребувати додаткового часу. Етап запам'ятовування повинен

тривати близько трьох годин, залежно від пісні. Фінальний етап, відшліфований, має тривати близько двох-трьох годин на пісню. Підсумовуючи, інформатор зазначив, що на кожну пісню слід витратити щонайменше вісім годин на планування та виконання шляхом практики, щоб мати достатньо часу, щоб почуватися комфортно для виконання кінцевого результату.

Щодо вибору пісень, обидва інформатори були непохитні щодо кількості пісень, які мали бути відпрацьовані протягом чотиритижневої практики. Через обмеження часу проекту, після деяких роздумів я вирішив відпрацювати лише дві пісні, тоді як раніше розглядав можливість взяти чотири повнометражні пісні. Були обрані такі пісні: «Quiet» Джонатана Ріда Гілта та «I'm Not Afraid of Anything» Джейсона Роберта Брауна з мюзиклу «Songs for a New World». Обидві пісні виконані в стилі музичного театру та мають певний рівень складності, такий як обробка текстів, інтерпретація, розповідь історій, а також використання просунутої вокальної техніки. Я був знайомий з піснями раніше, прослуховуючи їх, проте ніколи не співав їх до проекту.

Записи – це хороший спосіб пізнати власний голос і манери, про які ви можете не дуже добре знати. Однак запис з одного дубля – це запис, де у вас є лише один шанс записати пісню. Ви не можете починати все спочатку або переробляти, якщо вас не влаштовує результат, вам доведеться погодитися. Я вирішив завершувати кожну практику цим методом, тому що я часто дуже нервую, коли співаю та/або виступаю перед аудиторією, і навіть коли записую вокал для власного використання. Цей метод може допомогти потренуватися, як звикнути та навчитися справлятися з почуттям нервозності та страху сцени.

Проект також завершиться остаточним записом з одного дубля після чотирьох тижнів завдяки практиці та роботі, вкладеній у цей проект.

Я хотів, щоб проект виконувався у повсякденній манері, щоб його можна було легко перенести з цієї проектної форми у повсякденну практику.

Тому я вирішив записувати записи з одного дубля у безкоштовній програмі на персональному комп'ютері, і в цій програмі я зміг записувати як аудіо, так і відео. Однак після першого тижня я вирішив перейти на запис на камеру свого телефону через низьку якість комп'ютерної програми.

Обираючи цей метод запису, я знав, що якість звуку та відео буде поганою, але оскільки в мене немає належного обладнання для запису, це було найкраще, що я міг зробити на даний момент. Однак, я не розглядав це як перешкоду, а радше як можливість використати цей метод як простий та доступний практичний модуль для майбутньої практики навіть після цього проекту.

Виходячи з того, що інформатори розповіли мені про підготовку та планування кожної практики перед виступом, я хотів створити щось, що допомогло б мені візуально саме з цим. На жаль, я не попросив інформаторів уточнити, як вони організують власну практику, або порадили своїм учням, як структурувати свою практику більш детально. Після оцінки того, як я найкраще навчаюся, було прийнято рішення створити практичний аркуш, де я міг би відстежувати свій прогрес протягом усього проекту.

Практичний аркуш був створений таким чином, щоб мотивувати мене планувати та оцінювати свою практику більш послідовно. Я сконструював та організував його таким чином, щоб він відповідав моєму власному способу обробки речей. Однак, такий спосіб документування практики може не підходити всім і потребуватиме перегляду, щоб задовольнити потреби та вподобання кожної людини. Аркуш практики – це зібраний документ, де я складаю аналіз записів, плани та постановку цілей для майбутніх практик, а також веду журнал практики.

В кінці кожного заняття я записував себе, а потім аналізував те, що чув і бачив. Оскільки цей проект проводився самостійно та без підтримки сторонньої сторони, наприклад, викладача вокалу, мені довелося стати самостійним. На уроці вокалу вам часто дають зворотний зв'язок про те, що ви можете покращити, і ці поради можуть допомогти вам під час вашої

особистої практики. Ті ж правила застосовуватимуться і в цьому проєкті. Питання, на які я вирішив відповісти під час аналізу записів, такі:

- Що я чую добре? Що я можу покращити?
- Як я можу продовжити для подальшого розвитку?

Питання повторюються двічі, щоб розділити аналіз між двома піснями, які були обрані для цього проєкту. Такий спосіб документування називається синтез-журналом (Bjørndal, 2005). У синтез-журналі ви аналізуєте, що сталося, і як діяти в майбутньому. Питання для аналізу були створені у відкритому та невизначеному формулюванні, оскільки я хотів зберегти об'єктивність процесу аналізу. Для мене було важливо мати можливість аналізувати записи в ширшому сенсі, не маючи потреби «ставити галочки» на те, що я роблю «правильно чи неправильно».

Звичайно, оцінювалися загальні речі, такі як: здорове чи нездорове використання вокальної техніки, підтримка дихання, положення щелепи, постава тіла та мова тіла, інтерпретація та виразність, фразування слів тощо. Друге питання слугувало способом обміркувати та сформулювати шляхи подальшої практики на основі аналізу. Існують ризики, які, ймовірно, можуть виникнути, оскільки дуже легко стати самокритичним. Відсутність системи аналізу також може призвести до непослідовності та ускладнити процес конкретизації кінцевих результатів.

Однак, як співак з попереднім досвідом та викладач вокалу, я думав, що ці питання послугують достатньою основою для саморефлексії. До кінця чотиритижневого проєкту мої довгострокові цілі, яких я хотів досягти, були: почуватися комфортніше перед камерою та вивчити та запам'ятати обидві пісні. Останній запис та виконання мають бути природними та правдоподібними завдяки моїй експресії та інтерпретації пісень, використовуючи здорову вокальну техніку, щоб не втомлюватися та не зношувати мій голос у процесі.

У робочому аркуші було включено розділ планування, де я міг би відстежувати свій прогрес щотижня. Планування та постановка цілей перед

кожним тренуванням дає вам систему відліків під час роботи, що також може допомогти запобігти відчуттю перевантаження, починаючи з початку тренування. Аналіз записів, зроблених з одного дубля, слугував основою для планування та встановлення цілей на наступні практики. Нижче наведено коротке пояснення структури та того, як її передбачалося використовувати.

План дня: Короткий план практичного заняття, наприклад: 10 хвилин медитації, 10 хвилин на розтяжку, 20 хвилин вокальної розминки, 5-хвилинна перерва, 20 хвилин на відпрацювання пісні, 10-хвилинна перерва тощо.

- Дихання/медитація: Заплановані дихальні та медитаційні вправи були задокументовані та заплановані на початок кожного практичного заняття.

- Розминка: Вправи для розігріву тіла та вокального інструменту, а також для відпрацювання певних вокальних технік.

- «Тиша» – Над чим працювати: На основі аналізу записів плани та цілі були встановлені та задокументовані в цьому розділі для кожного наступного заняття.

Речі, які потребували більшої уваги під час практики, будуть задокументовані, а також включатимуть вправи, які можуть допомогти вирішити різні питання.

- «Я нічого не боюся» – Над чим працювати: Пояснення як у попередньому пункті.

Для цього проєкту я вирішив включити журнал практики, в який я мав відповідати одразу після кожного практичного заняття, як доповнення до аналізу записів. З практичних міркувань та міркувань ефективності відповіді були записані за допомогою програми аудіозапису на моєму телефоні, а потім думки були переписані в марковані списки в аркуші практики. Я зосередився на двох питаннях:

- Як пройшла сьогоднішня практика?
- Чи зміг я використати матеріал, який підготував на сьогодні?

Такий спосіб ведення журналу практики називається журналом процесу, де ви документуєте спостереження та роздуми на основі інформації, яку вам

вдалося зібрати (Бйорндаль, 2005). Причина, чому я вирішив вести журнал практики, полягала в тому, що я хотів документувати свої неприкрашені думки після кожного практичного заняття, щоб мати змогу повернутися назад і побачити, як мої думки та роздуми розвивалися з часом. Це також надає спосіб документувати думки, які можуть виникнути під час практики, які я хочу запам'ятати та використовувати в наступних практиках.

Записи з одного дубля стали найважливішою частиною експерименту. Записи виявилися більш показовими, ніж я підозрював раніше, оскільки я зміг чіткіше побачити деякі неочікувані слабкі та сильні сторони. Я зміг покращити свої навички в багатьох інших аспектах і техніках, ніж планував спочатку, що дало мені нові та різні перспективи!

На початку проекту, під час запису в кінці кожної практики, я помітив, що нервую і хвилююся, чи все, що я відпрацював, буде зроблено правильно. Відсутність можливості почати спочатку справді змушувала мене відчувати себе виступом або угодою «зроби це або зламаєш». Мені стало зрозуміло, що бажання і потреба зробити все правильно та страх невдачі стали перешкодою, яку я мав подолати. Практика стояння перед камерою після практичних занять була корисною для того, щоб навчитися і зрозуміти, як діють мої нерви, коли я нервуюся. Дихальні вправи, які я отримав від інформаторів до проекту, були корисними, оскільки вони допомогли мені зосередитися перед записом і дозволили моєму диханню стати глибшим і стабільнішим. Однак, ближче до кінця проекту я почувався комфортніше та менше нервував, співаючи та виступаючи під час запису. Було не лише складно записувати себе, не відчуваючи тривоги, але й зрозумів, що це було викликано усвідомленням того, що мені доведеться слухати та аналізувати себе, що часом лякало. Але завдяки рутині постійного слухання та звикання до того, яким є звучання та зовнішній вигляд під час співу та виконання, це незручне відчуття незручності зникло.

На ранніх етапах проекту було дуже важко залишатися об'єктивним і не дозволяти своїм особистим почуттям до себе взяти гору під час

прослуховування та перегляду записів. Однак, розкриваючи себе через записи з одного дубля, багато речей, які я не помічав або нехтував протягом багатьох років, стали очевидними завдяки цьому досвіду. Ось лише декілька з них: Я трохи шепелю під час співу, надмірно використовую жестикуляцію, часом занадто поверхневе або недостатнє дихання, я добре вмію розповідати історії, виражати емоції через міміку та мову тіла тощо. Відкрите та невизначене формулювання питань для аналізу чудово спрацювало, і мені було багато чого сказати про записи в більшості випадків.

Аналізуючи себе, я також придумував нові ідеї та підходи для наступної практики. Однак, у дні, коли у мене були невдалі практики, я іноді відчував перевантаження, змушений аналізувати себе без чіткішої системи відліку. У такі моменти я давав собі завдання прослухати дві конкретні речі, над якими я хотів би попрацювати, і дві речі, які мені подобалися в записі. Цей метод допоміг мені витягти щось із запису навіть у поганий день, щоб мати щось як основу для планування наступної практики.

На середині проєкту я перейшов від письма від першої особи, «я», до письма від другої особи, «ти», під час аналізу записів, зроблених з одного дубля. Я не усвідомлював, як ця невелика зміна змінить те, як я буду самооцінювати та сприймати себе. Пишучи від першої особи, я зрозумів, що суджу себе трохи суворіше, ніж коли фокус змінився. Писати про себе так, ніби я був своїм власним учнем, допомогло мені отримати кращу перспективу та певну дистанцію від себе, що допомогло мені відчувати, що зворотний зв'язок не такий особистий, і допомогло мені бути більш об'єктивним і менш негативним. етапи. Я виявив, що залишався на етапі навчання набагато довше, ніж планував, і невдовзі також зрозумів, що етапи навчання та запам'ятовування переплітаються, і їх важко розділити. Працюючи над ретельним вивченням пісень, я знову і знову перебирав складні технічні частини, що також допомагало мені підсвідомо запам'ятовувати пісні. Те, що я вивчив і запам'ятав пісні, природно призвело до етапу шліфування. Навіть якщо я, можливо, не рахував, скільки годин

було витрачено на кожен етап, зрештою наявність цих трьох категорій допомогла мені залишатися більш зосередженим під час практики. Цей метод також допоміг мені під час проекту зрозуміти, на якому етапі процесу я знаходжуся і скільки годин практики мені доведеться витратити, щоб бути готовим до фінального запису.

На початку проекту я вирішив записувати в робочому аркуші в категорії «щоденник практики», але в міру просування проекту я почав записувати свої думки та роздуми з попередніх практик на аудіо. Оскільки письмо — не моя сильна сторона, а формулювання думок у слова завжди потребує часу, я вирішив, що набагато легше замість цього записувати. Щоденник завжди записувався одразу після кожного практичного заняття з метою документування невідредагованих роздумів про те, що відбувалося під час практики. Потім це транскрибувалося в письмові пункти в робочому аркуші. Хоча цей процес займав багато часу, повернення до прослуховування моїх роздумів, а потім їх запис було дуже корисним також для аналітичної частини проекту. Речі та питання, які я міг пропустити під час прослуховування та аналізу записів з одного дубля, іноді згадувалися та висвітлювалися в робочому журналі, і навпаки. Отже, на мою думку, два окремі журнали доповнювали один одного.

Хоча ведення щоденника практики може займати багато часу, воно стало важливою частиною проекту, яка мені дуже подобалася. Щоденник став уповільненням після кожної практики, що також давало мені можливість зібрати та висловити свої думки та почуття, а також висловити словами, як пройшла практика загалом. Це також дозволило мені задокументувати короткі спостереження з практики, які я не хотів забувати, опрацювати певні аспекти практики, які пройшли або не пройшли за планом, та поміркувати над тим, як діяти далі в наступних практиках.

Вибираючи пісню «Quiet», я знав, що маю певні вокальні труднощі та виклики, які я беру на себе. По-перше, динаміка наростає протягом усієї пісні — як і використання різних та складних вокальних технік, а також вона

містить багато швидких пробіжок, або так званих, орнаментів. Щоб це було можливо, потрібно наростити витривалість, мати енергію та фізичну підготовку, щоб мати змогу співати всю пісню, не втомлюючись заздалегідь. Пісня та текст базуються на різних емоціях, які змінюються протягом пісні, що спочатку здавалося великим викликом. Однак, інтерпретація цієї пісні була найлегшою для виконання порівняно з вокальною технікою.

Слухаючи пісню знову і знову, я зміг вивчити її на слух. Перше тренування під час цього проекту було першим разом, коли я переглянув ноти пісні, які я придбав у форматі PDF онлайн на свій комп'ютер. Під час практики я стежив за нотами, щоб переконатися, що співаю правильні ноти та текст, але до другого тренування я зміг відпустити папери. Все, що я вирішив з того часу щодо пісні, потрібно було запам'ятати. Це не було рішенням, яке я приймав з якоїсь конкретної причини, окрім того, що я не хотів стати надто залежним від нот переді мною. Хоча, озирюючись назад, це мало більшу мету, тому що я зрозумів, що як візуальний учень, мені потрібно записувати деталі або специфікації того, що я хочу зробити в нотах, а потім запам'ятовувати, щоб швидше запам'ятати та навчитися.

Протягом другого тижня проекту я почав відчувати себе приголомшеним, взявшись за цю пісню.

Хоча я все ще дуже старанно планувала кожную частину кожної практики протягом першого тижня та початку другого, я все одно відчувала, що перевантажена справами. Бути власним вчителем було тягарем, бо я не знала, як самостійно долати перешкоди, без керівництва вчителя вокалу. У ці важкі часи я робила перерву та залишала те, що мене турбувало, на інший день. Це виявилось дуже корисним, тому що, повертаючись до проблемної області пізніше, я відчувала, що коли я відпрацьовувала інші частини, труднощі якимось дивовижним чином вирішувалися самі собою. Завдяки цьому досвіду я зрозуміла, що іноді потрібно відсторонитися і не хвилюватися про речі заздалегідь. Часто все стане на свої місця, як тільки ваше тіло адаптується до вивчення цих нових технік.

Перший запис цієї пісні був доказом того, що я взялася за справжній виклик. Я пройшла перший куплет без особливих помилок чи невдач. Оскільки я раніше не співав цю пісню, мій інструмент не був знайомий зі швидкими орнаментами, які розміщені протягом усієї пісні, і запинався на цих фразах. Кульмінація пісні вийшла дуже добре для вперше. Я співав усю пісню на дуже високій гучності, що дуже втомило мене, і коли я дійшов до кінця, у мене майже не залишилося голосу. Хоча пісня була, багато речей грали мені на руку – оскільки я досить добре знав пісню, я не був повністю залежним від перегляду нот, що допомогло мені, навіть на цьому етапі, спробувати проникнути в емоції пісні.

Останній запис дуже сильно відрізнявся від першого. Протягом цих чотирьох тижнів я зміг напрацювати свою витривалість, щоб співати цю пісню більш-менш від початку до кінця, не надто втомлюючись. Здавалося, що я не так сильно борсався, як під час першого запису, і я зміг співати більшість партій більш легко, не запинаючись. В останньому записі відчувалася зрілість виконання порівняно з першим, не лише завдяки знанню всіх слів та музичних фраз, але й тому, що я наполегливо працював над розумінням значення пісні та що це означало для мене. Я виглядав комфортніше перед камерою і не таким боязким, як на початку.

Однак, навіть завдяки наполегливій та старанній роботі, деякі речі все одно були складними і вийшли не так, як я сподівався. Кінцівка пісні – найскладніша частина – у кульмінації ти починаєш грати з повного ходу, а потім різко маєш змінити динаміку майже на шепіт. В останньому записі мені не дуже вдалося досягти успіху в цьому маневрі. Однак, порівняно з першим записом, я зміг краще впоратися з технічними викликами, залишатися більш-менш зосередженим і не втомлюватися протягом усієї пісні. Тому я був задоволений загальними результатами, бо бачив і чув зростання у своєму виконанні. Це допомогло мені побачити помилки, які я зробив під час останнього запису.

На відміну від вивчення першої пісні, я почав вивчати другу пісню «Я нічого не боюся» більш-менш за допомогою читання з листа<sup>5</sup>. Однак ця пісня не була для мене зовсім новою, але я не був з нею так знайомий, як з першою піснею. Ця пісня має багато різних частин, які проходять через різні емоційні стани, через які потрібно навчитися подорожувати. Ще одна проблема полягає в тому, що в кожній окремій частині є багато слів, які потрібно запам'ятати, а також потрібно навчитися триматися в її високому темпі. Також потрібно вміти використовувати правильну вокальну техніку для стійкості, оскільки це довга та розлога пісня. Куплети дуже зручні для мене, оскільки вони знаходяться в хорошому діапазоні для мого голосу, проте через зручність було важко виділити ці частини – інтерпретація та спроба виділити куплети були для мене цікавим та новим викликом. Брідж – це швидка та багатослівна частина, і було легко переплутати слова. Не тільки це, але й у цій конкретній частині, теситуриб, вона була написана та складена поза моїм комфортом, що ускладнювало практику, бо я дуже швидко втомлювався, коли знову і знову практикувався.

Як і з першою піснею, я невдовзі зрозумів, що ця пісня також була справжнім викликом, і почав нервувати, що не зможу завершити проєкт так, як сподівався. У цей момент сумніви не допомогли і дуже розчарували мене в мотивації продовжувати. Однак наступного тижня, після кількох днів перерви, я нарешті зробив прорив і відчув, що роблю прогрес. Записи в кінці кожної практики допомагають мені поміркувати над тим, що я робив правильно, а що неправильно, і чув речі, які не міг зрозуміти під час практики. Слухаючи записи, я також зміг зрозуміти, як рухатися далі, позбувшись сумнівів, які в мене були.

У першому записі я дуже наполегливо працював, щоб правильно написати всі ноти та слова. У цей момент я тримав ноти в руках і намагався якомога менше дивитися на ноти. Оскільки я не знав пісні, я не був вокально підготовлений і не міг зробити все, що задумав, але я продовжував пробувати, не зупиняючись на жодному моменті. Посеред пісні я відчув себе

більш комфортно і спробував увійти в роль, але невдовзі згадав, що не знав наступної фрази, а потім зовсім забув наступний уривок. Пісня довга і має багато різних частин з різними емоціями та вокально-технічними труднощами, що також виявилось викликом, але я продовжував, хоча моє обличчя видавало, що мені незручно.

У порівнянні з першим та останнім записом є велика різниця. Є відразу різниця на початку пісні, де в останньому записі я вживаюся в роль одразу після початку музики і залишаюся в ній майже до кінця. Однак, хоча я думав, що чотирьох тижнів буде достатньо, щоб запам'ятати текст, і думав, що знаю пісню досконало, я забув текст у першому приспіві та замінив його іншими словами.

Відмінність від першого запису полягає в тому, що я не давав цьому бачити. Оскільки я спостерігав за собою, я дізнався, як моє тіло реагує на мої помилки, і, усвідомлюючи цю рису, я зміг над цим працювати. Під час запису було сильніше відчуття, що я насправді зрозумів текст і сюжет цієї пісні, що покращило мою інтерпретацію та виконання пісні. Як я також згадував у результатах останнього запису «Quiet», на цьому записі я також почувався набагато комфортніше перед камерою, хоча й знав, що після цього запису в мене не буде другого чи третього шансу. Я змирився з тим, що можна лише робити все можливе, і цього має бути достатньо, що було помітно. З цього досвіду я навчився краще справлятися зі своєю нервозністю, яка з'являлася б під час запису.

Як сказали мені інформатори, перерви є важливою частиною будь-якої практики, щоб не втратити фокусу та не нашкодити собі. Це справді стало моєю найціннішою порадою. Перерви під час практики давали час для відпочинку та пошуку нового фокусу. На середині проекту я занотував у журналі практики тему перерв: «Чудово робити короткі перерви час від часу – я дуже легко втомлююся морально та фізично, а перерви допомагають мені надолужити згаяне, і я краще підготовлений та мотивований продовжувати».

Приблизно через тиждень проекту я також помітив, що те, як я проводжу свої перерви, впливає на те, як проходить наступна частина практики. Кілька разів я вирішував повністю відпустити концентрацію, яку мав під час практики, і натомість йшов на прогулянку або проводив час у соціальних мережах. Однак, роблячи це, мені було важко знайти шлях назад до того ж відчуття уваги, яке я мав раніше. Це змусило мене переосмислити спосіб, як я роблю перерви, та оцінити, що найкраще підходить для мене. Перерви майже перетворилися на щось нове, і замість того, щоб відпускати фокус, я натомість перенаправляв його на кілька хвилин, щоб потім повернутися до практики вокалу. Я зрозумів, що робити щось цікаве під час перерв, наприклад, грати на фортепіано, займатися читанням з листа або робити щось творче, було гарним і корисним способом залишатися зосередженим, але водночас мати час для відновлення.

Перерви також давали можливість моєму голосовому інструменту відпочити та відновитися під час репетиції. Повертаючись з перерв, я часто відчував, як складні частини пісень встигли опрацюватися в голові та м'язах, і тому я був успішнішим, повертаючись до своєї практики. Перерви не тільки допомагали мені працювати більш зосереджено та здорово, але й допомагали мені бути добрішим до себе та запобігали невпевненості в собі, яку я відчував, коли забував зробити перерву та коли втомлювався.

За пропозиціями інформаторів, я очікував і планував практикуватися щонайменше 16 годин (близько 8 годин практики кожної пісні) протягом цих чотирьох тижнів. Однак, я намагався не бути надто суворим щодо часових обмежень, а натомість розглядав це як приблизний часовий орієнтир.

Хоча мені запропонували розподілити тренування протягом дня, я виявив, що з моїм графіком краще працювати дві-три години разом. Моя мотивація також зросла, коли переді мною було одне довше заняття. Певним чином це допомогло мені почуватися спокійніше та менше стресувати, оскільки забезпечувало стабільний час для досягнення моїх цілей. Коли я

спробував проводити кілька занять протягом дня, мені було важко мотивувати себе виконувати наступні практичні заняття.

Розпочинаючи проєкт, я планував піти до іншої локації неподалік, де мені дозволяли практикуватися без перерви. Однак, зрештою, я почав практикуватися у своїй квартирі, зрозумівши, що перехід до іншого місця для практики не сприяє підвищенню мотивації, а радше навпаки. Знадобився деякий час, щоб досягти цього, а практика в новому просторі також зробила мене менш зосередженим через нові враження тощо. Моя мотивація до практики дуже швидкоплинна, і я помітив, що коли зовнішні умови не на належному рівні, моя мотивація зникає разом з ними.

Коротше кажучи, запис з одного дубля в кінці кожної практики був великою перевагою для того, щоб зрозуміти, що потрібно покращити. Самоаналіз допоміг спланувати та поставити цілі для наступної практики. Планування та постановка цілей на початку та в процесі є важливими для того, щоб чітко визначити напрямок своєї практики. Однак, планування в деталі не таке важливе, як загальне уявлення про те, чого хочеться досягти під час практики.

Запис аудіощоденника одразу після практики – це чудовий спосіб записати думки та роздуми про практику, які також можуть бути важливими для майбутнього планування та постановки цілей. Робити перерви для перефокусування та відновлення сил під час практики важливо, щоб залишатися мотивованим та зосередженим, а також не ризикувати заподіяти собі шкоду.

Досвід має бути в центрі навчання (Kolb, 1984). Коли справа доходить до практики, немає правильного чи неправильного способу, потрібно просто пробувати і пробувати знову, щоб знайти методи, які працюють і принесуть вам користь. Завдяки цьому досвіду я був змушений пробувати, переживати, думати та розмірковувати над тим, у якому навчальному середовищі я процвітаю, як організувати свою практику та відчувати себе комфортніше, плануючи та ставлячи цілі через аналіз записів себе. Оскільки я знайшов

новий спосіб практики, який мені підходить, я також навчився практикуватися самостійно більш мотивуючим чином.

Спочатку, на мою думку, необхідність співати та виступати перед камерою була такою ж нервовою, як і стояти перед натовпом. Думка про те, щоб документувати моменти, коли я можу зазнати невдачі, а потім слухати це, лякала мене на початку проекту.

Однак, оскільки рутинна сформувалася шляхом запису себе в кінці кожної практики, я звик до неї та навчився справлятися зі своїми нервами завдяки постійній практиці та досвіду. До кінця проекту я все ще нервував, але мені було комфортніше, тому що я зміг перенаправити нервозність на конструктивну енергію. Я зрозумів, що це допомогло мені бути більш зосередженим, і я зміг виступати ще краще.

Аналіз записів призводить до кращого усвідомлення та розуміння того, як людина звучить, рухається та діє під час практики та/або виступу. Однак, щоб цей метод працював, має бути готовність та бажання вчитися (Arder, 2007). Це нове усвідомлення завдяки цьому проекту призвело до більшої мотивації почати вчитися, як я можу продовжувати працювати та прогресувати ще більше. Я виріс не лише як співак, але й як викладач. Слухаючи та дивлячись записи з одного дубля уважніше, я почав розуміти та вміти висловлювати словами, які мої сильні сторони та над чим мені потрібно працювати. Записи також дозволили мені почати бачити та ставитися до себе як до власного учня, особливо після того, як я почав називати себе під час аналізу записів «ти». У свою чергу, це допомогло мені бути добрішим, менш суворим та критичним, ніж я робив би це на звичайній практиці. Я став менше боятися та бути більш готовим зізнаватися зі своїми недоліками та приймати їх, давати собі конструктивний зворотний зв'язок та довгоочікувану оцінку.

У подібних проектах студенти змогли знайти способи прогресу у власному співі та грі, аналізуючи записи себе. Як Андерссон (2015), так і Лефберг (2018) вирішили не мати критерію оцінювання чи системи, за якою

студенти мали б оцінювати свої записи. Обидва дослідження хотіли, щоб студенти могли описувати та оцінювати свою гру за допомогою власних простих, але відповідних описів, без їхнього втручання.

Андерссон виявив, що спочатку його студенти були збентежені, чуючи власні голоси, і стверджували, що записи звучать погано порівняно з тим, як їхні голоси звучать внутрішньо. Виникало питання пізнання власного голосу ззовні (Сундберг, 2001). Як тільки тиск вщух, Андерссон зрозумів, що записи надають його учням метод краще зрозуміти, що їм потрібно робити для прогресу, хоча це не дає відповіді на питання, як це зробити. Лефберг також виявив, опитуючи своїх учнів, що вони можуть почути, що хочуть покращити, і також дають пропозиції. В обох дослідженнях вони побачили покращення завдяки саморефлексії учнів.

Ці дослідження, а також мій проект довели, що записи можуть допомогти вам стати своїм власним вчителем. Є певні переваги бути своїм власним вчителем вокалу, такі як привілей знати, як відчувається фонація та спів, і бути в першому ряду зі своїми власними думками та почуттями. Це речі, які інша людина ніколи не може по-справжньому зрозуміти. Аналізуючи записи, я знав, як відчуваються певні речі, і міг пам'ятати, що проносилось в моїй голові в певні моменти. Однак, є також деякі аспекти, які також можуть заважати людині бути повністю незалежною. Зіткнувшись з новою проблемою, з якою людина може не знати, як впоратися, легко впасти у відчай. Тому я вважаю, що самостійна практика не виключає і не замінює потреби у вчителі вокалу. Друга сторона, така як вчитель вокалу, може надати об'єктивну пораду та зворотний зв'язок щодо речей, які людина може не помітити або не знати, як вирішити (Pettersson, 2017).

Крім того, планування та постановка цілей – чудові інструменти для мотивації та надання напрямку у практиці. Однак, протягом проекту я помітив, що коли у мене було забагато запланованих справ і проблем, які мені потрібно було вирішити, я легко перевантажувався. Ардер (2007) запропонував, щоб вчитель дав учню лише дві-три речі для роботи під час

його особистої практики. На жаль, я не застосував це правило до себе, і озирнувшись назад, я зрозумів, що часто легше чинити додатковий тиск на себе, ніж на інших. Встановити меншу кількість досяжних цілей може бути краще, ніж ставити вищі очікування, яких можна досягти за короткий проміжок часу. Ось чому важливо також переоцінювати та переглядати свої плани та цілі, оскільки все буде змінюватися та розвиватися в процесі.

Завдяки цьому проекту я навчився не дозволяти своїм недолікам та записам помилок засмучувати мене. Більше шансів на успіх, коли людина відпускає страх помилок та приймає помилки, які ми (можемо) зробити (Lundeberg, 1998). Тримаючись за моменти слабкості, ви лише заважатимете досягати прогресу. Під час практики або прослуховування записів з одного дубля я намагався сміятися та вчитися в ті моменти, коли справи йшли не за планом, і намагався продовжувати з більш мотивованим та зосередженим розумом, не дозволяючи сумнівам гнити. Практика тепер є більш легким, менш серйозним та напруженим завданням, а натомість можливістю вчитися, розважаючись (Green & Gallwey, 2015). Завдяки такому способу мислення я зрозумів, що, роблячи помилки та відмовляючись від прагнення досконалості, я не тільки допомагатиму собі, але й дозволяти іншим навколо мене відчувати себе вільними та вільними робити помилки, не боячись осуду.

На завершення, хоча ці методи виявилися дуже корисними для мене особисто, я думаю, що такий спосіб структурування своєї практики може підійти не кожній людині та, можливо, потребуватиме перегляду для цієї мети. Однак, цей проєкт дав мені можливість поміркувати над тим, як я найкраще навчаюся, та знайти різні способи практики, використовуючи різні інструменти та методи. Використовуючи ці нові практичні підходи через запис, самоаналіз, планування та постановку цілей, я тепер розумію, як може виглядати та відчуватися практика, окрім того, що я мала раніше. Є таке прислів'я: «Практикуйте те, що проповідуєте» – це означає, що ви не можете повноцінно навчити чогось, поки не відчуєте або не перевірите це на собі.

Завдяки цьому досвіду та як викладач вокалу, я тепер маю більше знань і краще підготовлена, щоб навчити майбутніх студентів, як вони можуть структурувати свою особисту практику краще, ніж я могла до цього проєкту.

### Список рекомендованих джерел

1. Adams D. A Handbook of Diction for Singers: Italian, German, French. New York: Oxford University Press, 1999. 175 p.
2. Aguilar A. Negotiating Liveness: Technology, Economics and the Artwork in LSO Live. *Music & Letters*, 2014. № 95. P. 251–272.
3. Andersson G.. Själbedömning i sångundervisning med hjälp av digitala verktyg – Enkvalitativ undersökning (independent project, second cycle). Umeå: Umeå University, 2015.
4. Arder N. Sangeleven i fokus. 5th ed., Oslo: Musikk-husets forlag, 2007.
5. Bjørndal C. Det värderande ögat: observation, utvärdering och utveckling i undervisning och handledning. Stockholm: Liber, 2005.
6. Botume J. F. Modern Singing Methods: Their Use and Abuse. New York: PPPC, 2010. 40 p.
7. Brinkmann S., Kvale, S.. Den kvalitativa forskningsintervjun. 2nd ed., Lund: Studentlitteratur, 2009.
8. Broesche G. P. (2016). Glenn Gould Spliced: Investigating the filmmaking Analogy, *Music Theory Online*, 2016. № 22. P. 1–15.
9. Cambridge Dictionary. (n.d.). Practice. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/skill> (дата звернення 01.05.2025).
10. Carman J. E. Yoga for Singing: A Developmental Tool for Technique and Performance. New York: Oxford University Press, 2012. 312 p.
11. Carpenter V. Free Your Voice: Awaken to Life Through Singing. New York: Sounds True, 2012. 280 p.
12. Carter H. Vocal Warm-ups and Vocalises. Huntington Beach, CA.: Goldenwest College Publication, 2003. 214 p.
13. Cook N., Clarke E., Leech-Wilkinson D., Rink J. (Ed.). The Cambridge Companion to Recorded Music. Cambridge University Press, 2009. 380 p.
14. Cook O. Singing with your own Voice. New York: Routledge, 2004. 288 p.

15. Cooper B. L. *The Popular Music Teaching Handbook: An Educator's Guide to Music-Related Print Resources*. Westport: Libraries Unlimited, 2004. 384p.
16. Davies S. Transcription, Authenticity and Performance. *The British Journal of Aesthetics*, 1988. № 28. P. 216–227.
17. Fabian D. Classical Sound Recordings and Live Performances: Artistic and Analytical Perspectives. In M. Dogantan Dack (Ed.), *Philosophical Reflections on Sound Recordings*, (pgs. 232 - 260) Middlesex University Press, 2008.
18. Fisher J., Kayes G. *Successful Singing Auditions*. New York: Routledge, 2002. 144 p.
19. Fishkin R. L. *Singing: A Practical Guide to Pursuing the Art*. New York: The Performing Arts, 2010. 48 p.
20. Folomieieva N. Use of vocal techniques in vocal class in the process of professional training. *Knowledge. Education. Law. Management*. № 3 (23), 2018. P. 190–199.
21. Gagne. J. *Your Singing Voice: Contemporary Techniques, Expression, and Spirit*. Boston: Berklee Press, 2012. 256 p.
22. Godlovitch S.. *Musical Performance: A Philosophical Study*. London: Routledge, 1998.
23. Gracyk T. Listening to Music: Performances and Recordings, *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 1997. № 55. P. 139–150.
24. Green B., Gallwey W. T. *The inner Game of music: overcome obstacles, improve concentration and reduce nervousness to reach a new level of musical performance*. London: Pan Books, 2015.
25. Kaminska B. Factors determining correct intonation in singing. *Bulletin of the International Kodaly society*. 1996. Vol. 21. № 2. P. 27–30.
26. Katz M. *Capturing Sound: How Technology has Changed Music*. Berkeley: University of California Press. 2004. 336 p.
27. Kenne J. *Becoming a Singing Performer*. Dubuque, IA: William C. Brown, 1987p.

28. Klein E.. Is Classical Music 'Boring'? A discussion of fidelity, virtuosity and performance in classical music recording. In O'Regan, J. And Wren, T. (Ed.), *Communities*, (2014) 25 Places, Ecologies: Proceedings of the 2013 IASPM-ANZ Conference, (pp. 112-125.) International Association for the Study of Popular Music
29. Klickstein G. *The Musician's Way*. New York: Oxford University Press, 2009.
30. Kolb D. A. *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1984.
31. Labouff K. *Singing and Communicating in English: A Singer's Guide to English Diction*. New York: Oxford University Press, 2007. 346 p.
32. Linklater K. *Freeing The Natural Voice*. URL: <https://ru.scribd.com/document/285967926/Linklater-Freeing-the-Natural-Voice-pdf> (дата звернення 01.05.2025).
33. Löfberg A. *Är det så här jag låter?: Hur inspelning kan ge elever insikt i sitt musikaliska lärande (independent project, first cycle)*. Stockholm. Kungl. Musikhögskolan, 2018.
34. Lundeberg Å.. *Rampfeber: konsten att framträda under press*. 2nd ed., Stockholm: Gehrman, 1998.
35. Manning B. *Light and right is better than strong and wrong*. URL : <http://www.brettmanningstudios.com/about/> (дата звернення 01.05.2025).
36. McDonald B. *A Cappella Pop: A Complete Guide to Contemporary A Cappella Singing*. New York: Alfred Music Publishing, 2012. 204 p.
37. Miller R. *On the Art of Singing*. New York: Oxford University Press, 1996. 138 p.
38. Murray D. *Vocal Strength and Power: Boost Your Singing with Proper Technique and Breathing*. New York: Hal Leonard Corporation, 2009. 72 p.
39. Paton J. G. *Foundations in Singing: A Guide to Vocal Technique and Song Interpretation*. New York: McGraw-Hill Humanities Social, 2006. – 320p.

40. Peckham A. *Singer's Handbook: A Total Vocal Workout in One Hour or Less*. Boston: Berklee Press, 2004. 40 p.
41. Pegler H. *It's Never Too Late to Sing: The Beginner Singing Method*. New York: Alfred Music Publishing, 2011. 4 p.
42. Pettersson L. *Övning för lärande – lärande för övning: En kvalitativ intervjustudie av sångpedagogers arbete med elevers självständiga övning (independent project, second cycle)*. Stockholm: Kungl. Musikhögskolan. 2017.
43. Pinksterboer H. *Vocals: The Singing Voice*. – Milwaukee: The Tipbook Company, 2003. 156p.
44. Riggs S. *Singing for the Stars: A Complete Program for Training Your Voice*. Los Angeles, CA: Alfred Publishing Co., Inc, 1998. 168 p.
45. Rodenburg P. *The Right to speak. Working with the Voice*. New York: Routledge, A Theatre Arts Books, 1992. 234 p.
46. Rose B. *Contemporary Singing Techniques*. New York: Hal Leonard, 2009. 112p.
47. Sabine E. *Strengthen Your Singing Voice*. New York: Artistpro, 2004. 98 p.
48. Sadolin C. *Complete Vocal Technique*. Copenhagen: Shout Publications, 2012. 19 p.
49. Schenck R. *Spelrum: en metodikbok för sång- och instrumentalpedagoger*. 2nd ed., Göteborg: Ejeby's förlag, 2000.
50. Schmidt E. *All about Singing*. New York: Leonard Corporation, 2011. 234 p.
51. Schmidt J. *Basics of Singing*. 4th ed. New York: Simon & Schuster Macmillan, 1998. 285 p.
52. Schmidt K. *What is a Vocal Onset? Initiating Vocal Sound*. URL: <https://www.thoughtco.com/what-is-a-vocal-onset-2994166> (дата звернення 01.05.2025).
53. Skoogh F., Frisk H. *Performance Values - an Artistic Research Perspective on Music Performance Anxiety in Classical Music*. *Journal for*

*Research in Arts and Sports Education*, 2019). № 3(1).  
<https://doi.org/10.23865/jased.v3.1506>

54. Stoloff B. *Blues Scatitudes. Vocal improvisation on the blues*. Brooklyn, New York: Gerard and Sarzin Publishing Co., 2003. 77 p.

55. Stoloff B. *Scat! Vocal improvisation techniques*. Brooklyn, New York: Gerard and Sarzin Publishing Co., 2001. 128 p.

56. Sundberg J. *Röstlära: fakta om rösten i tal och sång*. 3rd expanded ed., Stockholm: Proprius, 2001.

57. Symes C.. *Setting the Record Straight: A Material History of Classical Recordings*' Middletown: Wesleyan University Press, 2004.

58. Tamplin K. *Vocal Academy* URL:  
<https://www.youtube.com/user/kentamplin/playlists> (дата звернення 01.05.2025).

59. Trost J. *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur. Vetenskapsrådet. (n.d.). *Forskningsetiska principer – inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*, 2010). URL: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (дата звернення 01.05.2025).

60. Vendera J. *Raise your voice*. Second edition. USA : Vendera publishing, 2008. 460 p.

61. Ware C. *Adventures in Singing: A Process for Exploring, Discovering, and Developing*. New York: Social Sciences, 2006. 350 p.

62. Welch G. F. Theoretical perspectives on singing accuracy: an introduction to the special issue on singing accuracy (Part 1). *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 2015. № 32(3). P. 227–231.

63. Williams G. *Hie Singing Voice Of Your Dreams Is Inside You*. URL:  
<http://www.become-a-singing-master.com/support-fdes/voiceofdreams.pdf> (дата звернення 01.05.2025).

64. Zangger Borch D. *Stora sångguiden: vägen till din ultimata sångröst*. 3rd ed., Danderyd: Notfabriken, 2012.