

DOI: 10.31866/2616-7581.6.2.2023.291084

УДК 784:[378.018.43:004.773.5]:[316.776.34-028.22:159.93]:378.064.2

КІНЕСТЕТИЧНИЙ І ВІЗУАЛЬНИЙ ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК НА ОНЛАЙН-ЗАНЯТТЯХ З ВОКАЛУ

Жанна Закрасняна

викладач кафедри музичного мистецтва;

ORCID: 0000-0003-2592-5459; e-mail: z.zakrasniana@gmail.com

Київський національний університет культури і мистецтв, Київ, Україна

Анотація

Мета дослідження – проаналізувати можливості та вплив кінестетичного й візуального зворотного зв'язку на якість занять з вокалу онлайн. **Методологія дослідження.** У статті використано такі методи: експериментальний, ретроспективний і метод спостереження. **Наукова новизна дослідження** кінестетичного та візуального зворотного зв'язку на заняттях з вокалу онлайн полягає у вивченні ефективності цих двох методів надання зворотного зв'язку в онлайн-середовищі. Таке дослідження може допомогти встановити науково обґрунтовані підходи до використання кінестетичного та візуального зворотного зв'язку на онлайн-заняттях і забезпечити підґрунтя для подальшого розвитку й удосконалення методології вокальної педагогіки. **Висновки.** Кінестетичний і візуальний зворотний зв'язок дає змогу студентам відчувати своє тіло та голос, що допомагає виявити проблемні моменти й недоліки в техніці. Ураховуючи ці відчуття, студенти можуть працювати над виправленням неправильних рухів, контролювати дихання та поліпшувати техніку виконання. Крім того, кінестетичний і візуальний зворотний зв'язок може слугувати джерелом мотивації та спонукати студентів до самодисципліни. Завдяки усвідомленому виконанню та побаченому прогресу на відео студенти можуть відчувати себе мотивованими до постійного вдосконалення техніки та досягнення своїх цілей у вокальному мистецтві. Отже, кінестетичний і візуальний зворотний зв'язок сприяє ефективному навчанню вокалу онлайн, розвитку техніки, свідомості та комунікації між студентом і викладачем, а також спонукає до мотивації та самодисципліни.

Ключові слова: вокал; онлайн-освіта; кінестетика; візуалізація; взаємодія педагога та студента

Вступ

Протягом останніх років усе більше вокальних педагогів поєднують традиційні педагогічні інструменти з кінестетичним і візуальним зворотним зв'язком (Бондаренко, 2020). Найкращі виконавських результатів досягають саме

в разі поєднання візуального зворотного зв'язку зі спеціальними вправами на заняттях з вокалу. Рекомендують використовувати такі педагогічні підходи особливо в умовах онлайн-навчання, оскільки вони слугують поточним освітнім пріоритетам, орієнтованим на студента, сприяючи розвитку критичних рефлексивних здібностей, навичок саморегуляції та оцінки (Зотова, 2019). Ці компетенції мають вирішальне значення для сучасних очікувань професійних вокалістів, які навчаються протягом усього життя. Як й інші фахові музиканти, співаки мають уміти працювати з технологіями, що швидко змінюються, робити осмислені кроки в кар'єрі для збереження своєї конкурентоспроможності. З огляду на ці очікування керована обізнаність наразі є центральною точкою музичної освіти; це полегшує успішний перехід від студента до професійного музиканта (Маковецька, 2020).

Мета

Проаналізувати можливості та вплив кінестетичного й візуального зворотного зв'язку на якість занять з вокалу онлайн.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Наукова розробка дослідження кінестетичного та візуального зворотного зв'язку на заняттях з вокалу онлайн наразі є досить обмеженою, а тому необхідним є звернення до концептуальних наукових розробок щодо специфіки дистанційної освіти та різноманітних організаційних аспектів підготовки вокалістів. У контексті нашої розвідки актуальною є низка вітчизняних розробок таких науковців, як А. Бондаренко (2020), О. Васильєва та В. Ліль (2023), П. Волошин (2022), В. Зотова, (2019), С. Іригіна (2019), І. Маковецька (2020), Т. Скорик (2022).

Виклад матеріалу дослідження

Заклади вищої освіти розвивалися протягом історії, намагаючись відобразити студентські потреби, що постійно змінюються. Студент покоління Z має щодо вищої освіти певні очікування, які повинні враховувати викладачі. З березня 2020 року через швидке поширення вірусу COVID-19 від студентів музичних програм вимагали продовжувати навчання музики онлайн. Адміністрація вищої освіти відреагувала на цю кризу, вимагаючи від студентів, викладачів і співробітників соціального дистанціювання та переходу на онлайн-заняття, що стало новим викликом, зокрема для студентів і викладачів, які брали участь у прикладних заняттях на певному музичному інструменті чи вокальній практиці. Стосунки між студентом і викладачем у вокальній практиці вимагають значної слухової взаємодії, пильного контролю, щоб оцінити технічні помилки, надати швидкий зворотний зв'язок і корекцію висоти, нотації, ритму, дикції, напруги голосового механізму, кінестетичного усвідомлення та часом потреби тілесного контакту для демонстрації технічного положення співу. В ідеалі це має відбуватися в режимі реального часу та віч-на-віч.

Багато закладів освіти в умовах повномасштабної війни змушені трансформувати процес так, щоб усі навчальні дисципліни проходили через віддалений інтерфейс, охоплюючи всі практичні заняття. Взаємодія викладача та студента на уроці вокалу онлайн вимагає адаптації до віртуального середовища. Основні принципи взаємодії залишаються подібними, але потребують деяких змін для з'ясування особливостей онлайн-навчання. Одним з інструментів педагога, що полягає в продукуванні якісного онлайн-навчання, є надання кінестетичного та візуального зворотного зв'язку. На занятті з вокалу онлайн надання кінестетичного та візуального зворотного зв'язку може бути дещо ускладненим. Однак уся ідея полягає в тому, щоб забезпечити студенту максимально можливу підтримку в покращенні техніки та виконання.

Людський голос, на відміну від будь-якого іншого музичного інструмента, прихований від очей (Скорик, 2022). Можна стверджувати, що модифікацію нервово-м'язової поведінки в «побудові голосу», що належить до фахових обов'язків вокального педагога, не слід обмежувати до виключно особистого досвіду (Бондаренко, 2020). Спів вимагає моторного навчання, яке полегшується знанням процесів і процедур голосоутворення (Волошин, 2022), що призводить до двох типів результату: 1) знання ефективності (коефіцієнт користі) або, інакше кажучи, знання того, як тіло розвивається і діє; 2) знання результатів (коефіцієнт результату), тобто пов'язаних результатів з конкретною тілесною дією (Скорик, 2022). Коефіцієнт результату має особливий інтерес для тих, хто продукує вокальний розвиток, оскільки це призводить до сприяння саморегуляції, підвищення мотивації до практики та нейромоторного вдосконалення за умови, що запропонований відгук педагога був об'єктивним, позитивним, повчальним, цілеспрямованим і змістовним (Скорик, 2022).

Візуальний зворотний зв'язок у режимі онлайн під час співу допомагає отримати коефіцієнт результату через установаження ефективної біомеханічної поведінки на основі значущої візуальної інформації. Забезпечення прямої візуалізації вокальної реакції співака на задану інструкцію зазвичай допомагає обійти «критичні точки». У цих моделях студенту необхідно надати час на обробку вербальної інструкції педагога, перш ніж спробувати наступний вокальний крок у відповідь. Певним викликом у наданні зворотного зв'язку на онлайн-уроці вокалу є контроль вокального дихання. Володіння диханням має вирішальне значення для визначення якості голосу і, отже, має важливу роль у вокальній педагогіці. У процесі онлайн-навчання важливо звертати увагу на такі деструктивні фонаторні показники, як звичне використання натиснутої фонації (гіперфункційне дихання), однак знайти оптимальну стратегію дихання для певної пісні дуже ідіосинкратично. На це впливають індивідуальні особливості співака, а тому можуть застосовуватися різні м'язові стратегії (Маковецька, 2020). Наприклад, деякі співаки в основному використовують грудну клітку, щоб варіювати легеневий об'єм, тоді як інші також залучають черевну стінку, щоб або допомогти зі змінами в грудній клітці, або стабілізувати її (Зотова, 2019). Після вдиху і безпосередньо перед початком фрази співаки повинні концентрувати увагу на: 1) застосуванні легкого скорочення черевної стінки; 2) зміні об'єму грудної клітки (Васильєва & Лінь, 2023). Візуальний зворотний зв'язок транс-

діафрагмального тиску може допомогти як тренуваним, так і нетренуваним співакам звернути увагу на акт скорочення діафрагми (Волошин, 2022); такий зворотний зв'язок може сприяти розробці оптимальної стратегії дихання.

Отже, контроль вокального дихання є одним з ключових аспектів вокалу. На онлайн-заняттях є кілька особливостей, що можуть впливати на контроль вокального дихання. Однак є різні способи, які викладач може використовувати, щоб допомогти студентів контролювати дихання на уроці онлайн:

1. Візуальні вказівки. Викладач може надати візуальні вказівки щодо правильної позиції тіла та дихання, показуючи на відео, як це проводиться. Він може проілюструвати, як правильно розширювати ребра (спочатку верхні, потім нижні), а також як керувати потоком повітря через губи та щелепи.
2. Використання голосових експериментів. Викладач може провести голосові вправи, які дають змогу студенту почувати різницю в диханні та тоці повітря в різних позиціях. Наприклад, вправи зі зміною позиції тіла або пов'язані з різними жестами, що допомагають стимулювати дихальні м'язи та контролювати дихання.
3. Аудіозаписи й аналіз відтворення. Студент може записувати свої виконання та переглядати їх разом з викладачем. Це надасть студенту можливість проаналізувати свою техніку дихання та виявити можливі проблеми або недоліки в контролі дихання.

Особливо у форматі онлайн під час надання зворотного зв'язку викладач повинен адаптувати свій підхід щодо контролю дихання відповідно до потреб і можливостей кожного здобувача. Кожна людина має унікальну фізіологію та рівень досвіду, тому важливо надати індивідуальні настанови та підказки, щоб допомогти студенту розвинути свій потенціал контролю дихання. Важливо зазначити, що індивідуальний і практичний підхід є ключовим для контролю вокального дихання на занятті онлайн. Комбінація візуальних, аудіо та практичних методів може допомогти студентам ефективно контролювати своє вокальне дихання навіть у форматі онлайн. Також важливо розуміти, що це може зайняти трохи більше часу та практики, ніж на традиційному занятті, але з відповідними інструментами й настановами це все ж можливо досягти.

Крім вищенаведеного, ефективним кінестетичним інструментом вокальної педагогіки онлайн може стати техніка ПІР (постізометричної релаксації). Суть цього методу полягає в поєднанні короткочасного попереднього напруження м'язів і подальшого їх розслаблення. Наш організм – єдина система, і якщо десь з'явився затиск, спазм, він може відгукнутися в досить віддалених частинах тіла та суттєво впливати на якість вокальної фонації. Має зняти ці спазми й блоки постізометрична релаксація м'язів – методика, заснована на принципах мануальної терапії, котра є цілком доступною під час роботи на заняттях з вокалу онлайн. Розглянемо деякі алгоритми техніки ПІР та її застосування у вокальній практиці.

Техніка постізометричного розслаблення є корисним інструментом у вокальній педагогіці для поліпшення голосової продукції та контролю дихання. Вона допомагає студентам розслабити тіло та зняти напругу в м'язах, що може

виникати під час співу. Основна ідея техніки полягає у використанні контрольованого напруження та розслаблення м'язів для забезпечення оптимального вокального потоку й сприяння кращому звуку. Ось кілька загальних кроків для застосування техніки постізометричного розслаблення у вокальному навчанні:

1. Самодіагностика. Студент повинен виявити місця напруження або підвищеної напруги у своєму тілі під час співу. Це можуть бути м'язи шиї, плечей, щелепи або дихальні м'язи. Важливо, щоб студент міг відчуті ці місця та усвідомити їх підвищену активність під час співу.
2. Застосування контрольованої напруги. Після виявлення напружених місць студент може намагатися активно напружувати ці м'язи на кілька секунд. Наприклад, студент може напружувати плечові м'язи або щелепу на кілька секунд, а потім повільно розслабити їх.
3. Розслаблення м'язів. Після виконання контрольованого напруження студент має повільно розслабити м'язи, починаючи з тих місць, де відчувається найбільше напруження. Це може включати повільне розслаблення шиї, плечей або щелепи. Важливо надати студенту час для повного розслаблення та повільного повернення м'язів у їх природний стан.
4. Вплив розслаблення м'язів на вокальні процеси. Після розслаблення м'язів студент може спробувати відобразити цей розслаблювальний процес у своєму вокальному процесі. Він може звернути увагу на те, як розслаблення м'язів допомагає краще контролювати голос, дихання та виразність.

Отже, техніку постізометричного розслаблення можна використовувати на заняттях з вокалу онлайн, якщо викладач надасть інструкції та продемонструє рухи контрольованого напруження та розслаблення. Онлайн-заняття можуть забезпечити візуальний зв'язок між викладачем і студентом та надати звукові вказівки для правильного застосування техніки. Надання зворотного зв'язку є важливим складником успішного виконання вправ постізометричного розслаблення у вокальній педагогіці. Воно допомагає студентам отримати відповідну інформацію про своє виконання, виявити недоліки та зрозуміти, як удосконалити техніку. Важливо визначити конкретні метрики, які можна виміряти й оцінити під час виконання вправ. Наприклад, кількість секунд, протягом яких студент напружує м'язи перед розслабленням, або якість розслаблення після виконання вправи. Це допоможе об'єктивно оцінити прогрес студента в часі та дати йому конкретні цілі для досягнення. Під час виконання вправ важливо, щоб викладач міг бачити студента та спостерігати за його виконанням. Він повинен визначити, чи правильно студент напружує м'язи та розслабляє їх, чи виконує правильні рухи та позиції тіла. Візуальне спостереження дає викладачу змогу надати негайний зворотний зв'язок щодо техніки та коректування. Крім того, викладач може використовувати словесний опис для надання зворотного зв'язку студенту під час виконання вправи. Важливо детально описати, як м'язи мають бути напружені та розслаблені, а також які рухи та позиції тіла потрібно приймати. Наприклад, у процесі виконання вправи постізометричного розслаблення викладач може сказати: «Зосередьтеся на шиї: повільно напружте м'язи,

утримуйте це напруження протягом кількох секунд, а потім плавно розслабте м'язи, відчуваючи, як напруження розтікається і відпускає. Уявіть, що напруження зникає, залишаючи вас розслабленими та готовими до глибокого дихання». Педагог також може використовувати спеціальні пристрої, які дають змогу студентам відстежувати свої рухи та напруження м'язів. Наприклад, дотикові планшети або тачпади можуть реєструвати силу тиску та передавати цю інформацію викладачеві. Онлайн-відеозаписи також можна використовувати для аналізу вправ, які виконують студенти, й отримання зворотного зв'язку.

Висновки

Дослідження впливу кінестетичного та візуального зворотного зв'язку на якість занять з вокалу онлайн може охоплювати аналіз різних аспектів, таких як техніка співу, дихання, виразність, розслаблення та контроль голосу. Ось деякі способи, за допомогою яких кінестетичний і візуальний зворотний зв'язок впливає на якість занять з вокалу онлайн:

1. Помітні зміни в техніці виконання. Кінестетичний зворотний зв'язок дає змогу студентам відчувати, як саме вони використовують свої м'язи, дихають і контролюють свій голос. Це може допомогти їм виявити недоліки в техніці та розробити стратегії для поліпшення своєї спрямованості й контролю.
2. Розуміння та усунення недоліків. Кінестетичний зворотний зв'язок допомагає студентам розпізнати проблемні моменти та недоліки у своєму виконанні. Вони можуть виявити напругу, неправильну поставу, негативні шаблони дихання або інші проблеми, які можуть впливати на якість їхнього голосу. Із цим знанням вони можуть працювати над розв'язанням цих проблем і покращенням своєї техніки.
3. Виправлення неправильних рухів тіла та постави. Візуальний зворотний зв'язок дає змогу студентам бачити себе на відеозаписах і спостерігати за своїми рухами та поставою. Це може допомогти виявити неправильні рухи тіла, наприклад, напругу в плечах чи шиї, неправильну поставу або неправильне дихання. Завдяки візуальному зворотному зв'язку студенти можуть усвідомити ці недоліки та працювати над їх корекцією, що покращує якість виконання.
4. Покращення виразності та комунікації. Кінестетичний і візуальний зворотний зв'язок можуть впливати на виразність виконання та комунікацію. Студенти можуть використовувати кінестетичні відчуття та візуальні спостереження, щоб зрозуміти, як впливають їхні емоції та інтонація на виконання. Це може допомогти їм стати більш емоційно виразними та передати глибше розуміння тексту й музики.
5. Зменшення напруги та стресу. Кінестетичний і візуальний зворотний зв'язок можуть допомогти студентам знизити напругу та стрес, пов'язані з виконанням перед камерою. Подивившись на своє виконання на відео, вони можуть розробити стратегії для зняття напруги та релаксації під час виконання. Крім того, студенти можуть отримати підкріплення та

позитивний зворотний зв'язок з боку викладача, що допомагає зберегти мотивацію та впевненість.

Проведення дослідження з аналізом впливу кінестетичного та візуального зворотного зв'язку на якість занять з вокалу онлайн буде сприяти отриманню підґрунтя для покращення методології навчання вокалу через онлайн-платформи та розробки більш ефективних підходів.

Список бібліографічних посилань

- Бондаренко, А. І. (2020). Дистанційна освіта музикантів-виконавців: проблеми та перспективи. *Імідж сучасного педагога*, 3(192), 69–72. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-3\(192\)-69-72](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-3(192)-69-72)
- Васильєва, О., & Лінь, В. (2023, 23–24 лютого). Використання технологій дистанційного навчання у процесі вокальної підготовки здобувачів-іноземців. В *Методологія сучасних наукових досліджень* (с. 348–352). Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8032598>
- Волошин, П. (2022). Актуалізація європейського досвіду вокальної підготовки в умовах сучасної педагогічної освіти. *Věda a perspektivy*, 12(19), 264–275. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-12\(19\)-264-275](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-12(19)-264-275)
- Зотова, В. Є. (2019). Специфіка використання засобів інтерактивних технологій у вокальному навчанні підлітків. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 176, 237–241.
- Іригіна, С. О. (2019). Методологічні основи формування музичної культури студентів у процесі навчання вокалу в педагогічному університеті. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 176, 86–90.
- Маковецька, І. Г. (2020). Особливості дистанційного навчання вокалу в умовах пандемії COVID-19: психолого-педагогічний аспект. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія*, 6(2), 50–58. [https://doi.org/10.52534/msu-pp.6\(2\).2020.50-58](https://doi.org/10.52534/msu-pp.6(2).2020.50-58)
- Сорик, Т. (2022). Підготовка майбутніх учителів до розвитку емоційного інтелекту учнів засобами музичного мистецтва. *Věda a perspektivy*, 9(16). [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-9\(16\)-172-182](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-9(16)-172-182)

References

- Bondarenko, A. I. (2020). Dystantsiina osvita muzykantiv-vykonavtsiv: problemy ta perspektyvy [Distance education for musicians-performers: Problems and perspectives]. *Image of the Modern Pedagogue*, 3(192), 69–72. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-3\(192\)-69-72](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-3(192)-69-72) [in Ukrainian].
- Voloshyn, P. (2022). Aktualizatsiia yevropeiskoho dosvidu vokalnoi pidhotovky v umovakh suchasnoi pedahohichnoi osvity [Update of the european experience of vocal training in the conditions of modern teacher education]. *Věda a perspektivy*, 12(19), 264–275. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-12\(19\)-264-275](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-12(19)-264-275) [in Ukrainian].
- Iryhina, S. O. (2019). Metodolohichni osnovy formuvannia muzychnoi kultury studentiv u protsesi navchannia vokalnu v pedahohichnomu universyteti [Methodological foundations u protsesi navchannia vokalnu v pedahohichnomu universyteti]

- of the formation of students' musical culture in the process of teaching vocals at a pedagogical university]. *Academic Notes. Series: Pedagogical Sciences*, 176, 86–90 [in Ukrainian].
- Zotova, V. Ye. (2019). Spetsyfyka vykorystannia zasobiv interaktyvnykh tekhnolohii u vokalnomu navchanni pidlitkiv [The specifics of the use of interactive technologies in the vocal training of teenagers]. *Academic Notes. Series: Pedagogical Sciences*, 176, 237–241 [in Ukrainian].
- Makovetska, I. H. (2020). Osoblyvosti dystantsiinoho navchannia vokalu v umovakh pandemii COVID-19: psykhologo-pedahohichnyi aspekt [Features of distance vocal training in the COVID-19 pandemic: Psychological and pedagogical aspects]. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series: Pedagogy and Psychology*, 6(2), 50–58. [https://doi.org/10.52534/msu-pp.6\(2\).2020.50-58](https://doi.org/10.52534/msu-pp.6(2).2020.50-58) [in Ukrainian].
- Skoryk, T. (2022). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv do rozvytku emotsiinoho intelektu uchniv zasobamy muzychnoho mystetsva [Future teachers' training for the development of the students' emotional intelligence through musical art]. *Věda a perspektivy*, 9(16). [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-9\(16\)-172-182](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2022-9(16)-172-182) [in Ukrainian].
- Vasylieva, O., & Lin, V. (2023, February 23–24). Vykorystannia tekhnolohii dystantsiinoho navchannia u protsesi vokalnoi pidhotovky zdobuvachiv-inozemtsiv [The use of distance learning technologies in the process of vocal training of foreign applicants]. In *Metodohiia suchasnykh naukovykh doslidzhen* [Methodology of modern scientific research] (pp. 348–352). H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8032598> [in Ukrainian].

KINESTHETIC AND VISUAL FEEDBACK IN ONLINE VOCAL LESSONS

Zhanna Zakrasniana

Lecturer at the Department of Music Art;

ORCID: 0000-0003-2592-5459; e-mail: z.zakrasniana@gmail.com

Kyiv National University of Culture and Arts, Kyiv, Ukraine

Abstract

The purpose of the research is to analyze the possibilities and impact of kinesthetic and visual feedback on the quality of online vocal lessons. **Research methodology.** The article uses the following methods: experimental, retrospective and observation. **The scientific novelty** of the study of kinesthetic and visual feedback in online vocal lessons is to examine the effectiveness of these two methods of providing feedback in the online environment. Such a study can help to establish scientifically based approaches to the use of kinesthetic and visual feedback in online classes and provide a basis for further development and improvement of the methodology of vocal pedagogy. **Conclusions.** Kinesthetic and visual feedback allows students to feel their bodies and voices, which helps to identify problematic moments and shortcomings in technique. With these sensations in mind, students can work on correcting incorrect movements, controlling their breathing, and improving their technique. In addition, kinesthetic and visual feedback can serve as a source of motivation and encourage students to exercise self-discipline. Through conscious performance and seeing their progress on video, students can feel motivated to continuously improve their technique and achieve their goals in vocal performance. Thus, kinesthetic and visual feedback contributes to effective online vocal training, the development of technique, consciousness and communication between student and teacher, as well as encourages motivation and self-discipline.

Keywords: vocals; online education; kinesthetics; visualization; teacher-student interaction

