

**ДВНЗ «Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника»  
Навчально-науковий інститут мистецтв  
кафедра методики музичного виховання та диригування**

**Молодій О. Р.**

**ЗНАЧЕННЯ ВИХОВАННЯ НАВИКУ ІНТОНАЦІЙНОГО  
САМОКОНТРОЛЮ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
СТУДЕНТІВ - ВОКАЛІСТІВ**

## **Методичні рекомендації**

**для вивчення, організації самостійної роботи студентів  
та практичних модулів з дисципліни  
“Постановка голосу”**

Для студентів вищих музичних  
навчальних закладів III-IV рівнів  
акредитації  
напрямку підготовки  
«Музичне мистецтво»  
Спеціальності «Диригування» та  
«Музична педагогіка і виховання»  
освітньо-кваліфікаційного рівня  
«Бакалавр»

**Івано-Франківськ  
2017**

**УДК: 784.1:378.096**  
**ББК 74.20**

**Автор:**

**Молодій Ольга Романівна** – доцент кафедри методики музичного виховання та диригування Навчально-наукового інституту мистецтв ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», заслужена артистка України.

*Рекомендовано до друку Вченою радою Навчально-наукового інституту мистецтв ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (протокол № 2 від 25 жовтня 2017 р.)*

**Рецензенти:**

**Михайлюк Христина Олександрівна**, професор кафедри виконавського мистецтва Навчально-наукового інституту мистецтв ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», заслужений діяч мистецтв України.

**Стасько Галина Євстахіївна**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри виконавського мистецтва Навчально-наукового інституту мистецтв ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

**Молодій О. Р.**

Значення виховання навичку інтонаційного самоконтролю для самостійної роботи студентів-вокалістів: методичні рекомендації для вивчення, організації самостійної роботи студентів та практичних модулів з дисципліни «Постановка голосу»:– Коломия Вік, 2017. – 27 с.

Запропоновані методичні рекомендації містять ряд теоретичних та практичних положень стосовно роботи над інтонаційним самоконтролем у процесі підготовки студента-вокаліста.

Впровадження в навчальний процес даних методичних рекомендацій сприятиме оновленню змісту навчання, розширенню теоретичних та практичних знань з навчального курсу «Постановка голосу», активізації процесу постійного самовдосконалення молодого професійного співака. Видання адресоване викладачам та студентам вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації напряму підготовки «Музичне мистецтво».

**УДК: 784.1:378.096**  
**ББК 74.20**

## Пояснювальна записка

У сучасному світі питання самоконтролю як такого набуває особливої значущості, оскільки безпосередньо впливає на якість виконаної роботи, а звідси на відповідну винагороду у певних еквівалентах. Така мотивація впливає на самоопанування, самоактивацію та креативність у вирішенні поставлених завдань.

Не винятком стає і навчально-виховний процес, зокрема процес підготовки майбутнього вокаліста-виконавця. Проте, тут важливого наголосу набуває питання самоконтролю студента у ракурсі вокальної інтонації як, власне, основи самоконтролю. Як свідчать опрацьовані нами наукові розвідки, інтонаційний самоконтроль, як одна із сторін навчальної діяльності, так чи інакше присутній на всіх етапах і формах навчальної підготовки майбутнього соліста-вокаліста. Проте розвивається він переважно неусвідомлено з боку студента.

Можливості набуття навичок інтонаційного самоконтролю в навчальній діяльності студентів можуть бути розширені завдяки систематичній, цілеспрямованій праці педагога, за умови розвитку у майбутніх фахівців внутрішнього прагнення до досягнення стабільних результатів, формування потреби постійно контролювати власні дії, прогнозувати і корегувати їх.

Безпосередньо в мистецтвознавчій літературі питання інтонаційного самоконтролю студента-вокаліста на сучасному етапі вокальної підготовки піднімали у своїх науково-методичних напрацюваннях українські (Х. Михайлюк, В. Чайка) та зарубіжні педагоги (російські: М. Павлова, Д. Чернов, Л. Чернова, Д. Курдіна, Д. Кірнарська; білоруські: С. Мацієвська, А. Ніжнікова) та ін. дослідники. Цікавим джерелознавчим матеріалом є методичні рекомендації провідних спеціалістів сучасного зарубіжжя: англійця Р. Берклі та американця С. Рігса, а також розвідка Г. Карась про

майстер-клас відомого англійського співака українського походження Павла Гуньку.

Проте, вивчення загальнопедагогічної літератури з питань розвитку інтонації та самоконтролю (Т. Ткаченко, М. Букача, О. Халчанської) та ін. дають підставу вважати, що проблема розвитку самоконтролю і його специфічного вигляду – інтонаційного самоконтролю у майбутнього соліста-вокаліста на заняттях з постановки голосу залишається однією з найважливіших у вокальній педагогіці.

## **Теоретико-методологічні концепції удосконалення інтонаційного самоконтролю студента-вокаліста в процесі його професійної підготовки**

Більшість студентів приходять у вищий навчальний заклад до викладача з вокалу з більш чи менш сформованими вокальними навичками та рухово-м'язовими стереотипами. Тому перед педагогом в першу чергу постає завдання не стільки сформувавши певну систему вокальних рефлексів, скільки або змінити за потреби стару, вносячи певні корективи, або для удосконалення доповнити її, розкривши нові якості співацького апарату.

Цінним для правильного розвитку та удосконалення співацького голосу студентів-вокалістів є педагогічний досвід, вміщений у методичних рекомендаціях та науково-теоретичних студіях.

Зокрема, маститий педагог, представник французької вокальної школи середини ХХ ст. Р. Юссон у своїй праці «Співацький голос» [11], на основі досліджень основних фізіологічних і акустичних проявів співацького голосу, присвячує проблемі внутрішніх відчуттів цілий розділ, де питання самоконтролю постає окремим параграфом.

Беручи за основу вокально-тілесну схему (за А. Сулераком), яка полягає у комплексному сприйнятті фізичних відчуттів, Р. Юссон акцентує на виробленні навичок усвідомлення співаком своїх внутрішніх відчуттів, що дозволить згодом, в тій чи іншій мірі, самостійно оцінювати якість звукоутворення. Іншими словами, самоусвідомлений спів дозволяє більш-менш керувати роботою м'язово-рухових відчуттів, асоціацій, що охоплює усі органи під час фонації. Таким чином, у співаків має виробитись комплекс рефлексорних автоматичних і напіваавтоматичних механізмів керування та пристосування вольовому наміру співати. Далі він рекомендує початківцям для включення цих механізмів співати у залі з мінімальною реверберацією [11, с. 117–118].

Представники радянської вокальної педагогіки Л. Дмитрієв [2], А. Яковлєв [12], В. Луканін [6] також не оминули проблеми співацького самоконтролю у своїх методичних напрацюваннях.

Так, Л. Дмитрієв особливого значення для успішного вироблення відповідних навичок надавав співацькій активності учня, його бажанню опанувати певний порух, атмосфері на занятті. Він радив усвідомлювати, що певною мірою активність може залежати від доброго тону нервової системи, що дозволяє отримувати швидку реакцію, а також від зосередженості учня на процесі. Педагог пропонував наступну схему процесу навчання:

- чітке уявлення звукового образу;
- спроба його відобразити;
- порівняння отриманого результату з уявним.

Досвідчений співак уявляє собі формування звуку не тільки в звуковій і руховій формах, але й зоровій та вібраційній (уява резонаторів). Звідси, нервовою системою подається наказ із центра на периферію, до м'язів, що виявляється при спробі відтворити задумане. До оцінки отриманого результату залучається ціла система аналізаторів на чолі зі слуховим, які надсилають інформацію назад до центру. Це дозволяє говорити про еферентний та аферентний зв'язки. На основі аналізу і синтезу інформації, отриманої завдяки таким зв'язкам, отриманий результат порівнюється із уявним.

При розходженні отриманого з бажаним вносяться відповідні корективи, зайві і непотрібні рухи приторможуються, застосовуються інші, закріплюються, відшліфовуються, в результаті чого знову робиться повторна спроба досягнути бажаного звукоутворення. Ця спроба має тривати доти, доки не отримається успішний результат. Наслідком таких спроб є утворення відповідних підсвідомих рефлексів, здатних допомогти користуватися широкою палітрою звукового спектру [2, с. 76–77].

А. Яковлєв вважав, що кожному вокалісту варто навчитись аналізувати анатоμο-фізіологічну природу зародження звуку для якісного опанування співацькими навичками. Педагог надавав великого значення саме початковому етапу в роботі над постановкою голосу. Відпрацьовуючи динамічні стереотипи атаки звуку, він закладав фундамент співочої фонації, а робота над збереженням і розвитком природного тембру голосу вокаліста була не можливою без відпрацювання інтонаційно-співацького рефлексу [12, с. 8]. Власне, саме він у своїй праці співставив функцію кори головного мозку співака, внутрішньогортанні процеси, пропріоріцептори голосоутворюючої частини гортані та рецептори слухового аналізатору як рефлекторні зв'язки, що добре координуються та закріплюються. А. Яковлєв доводив, що чим більш скоординованіші й міцніші ці тимчасові зв'язки між слуховим і руховим аналізаторами, тим надійніше закріплюється інтонаційний рефлекс [12, с. 23].

В. Луканін, домагаючись від своїх студентів досконалого володіння голосом, завжди підкреслював, що співацька техніка – це тільки засіб, що допомагає поряд з іншими художніми компонентами створити музично-сценічний образ. Тому з найперших днів навчання студента професор вимагав не формальної вокалізації, а продуманого, усвідомленого виконання [6, с. 6]. Як співак і педагог-практик, він вважав власні відчуття при співі, поряд із роботою вокального і так званого функціонального слуху, одним із найважливіших факторів самоконтролю. Звідси він радив студентам їхні відчуття при звукоутворенні фіксувати, приділяючи цьому велику увагу [6, с. 12]. Професор був яскравим представником лєнінградської вокальної школи, якій належить зміна вислову співу «в маску» на спів «у високій позиції». Саме висока позиція при звукоутворенні та звуковеденні сприяла, на його думку, чистоті інтонування. Від своїх студентів він вимагав максимальної позиційної уваги, осмислення та самоконтролю при виконанні.

Племінниця та улюблена учениця Соломії Крушельницької, видатна українська камерна співачка і педагог початку ХХ ст. Одарка Бандрівська на

основі свого довголітнього і плідного педагогічного досвіду теоретично обґрунтувала методику навчання співу. Власне, вона одна з перших в західно-українській вокально-методичній літературі підняла питання самостійної праці студента над музичним твором і вокалом, його самоконтролю: «Самостійна праця над засвоєнням музичного твору, на мою думку, повинна проводитись від перших занять по вокалу, а самостійна робота над постановкою голосу дещо пізніше, як студент зрозуміє, що педагог вимагає, щойно, як студент розвине свій вокальний слух (здатність за якістю звуку визначати правильність функції голосового апарату) та навчитися при співі себе слухати самокритично» [9, с. 52].

Серед вітчизняних педагогів періоду незалежності, цінними є методичні напрацювання Я. Кушки та В. Чайки.

Як стверджує Я. Кушка, виконавець-вокаліст із розвиненим вокальним слухом відрізняється від аматора не будовою органів чуття, а особливою дією вищих слухових аналізаторів та умовними рефlekсами, виробленими під час тренувань і зафіксованих у відповідних ділянках головного мозку. Він радить молодому вокалісту працювати над слухом безупинно, кожен день удосконалюючи себе слуханням видатних співаків під керівництвом педагога. Виробляючи техніку і культуру співу, опрацьовуючи голос, розвиваючи художній смак, здатність чути й контролювати самого себе під час співу, він поліпшуватиме вокальний слух, який є надійним засобом формування вокально-художнього звуку. Контролюючи та аналізуючи звучання голосу, при правильній його поставі, педагог може покращити вокальний слух учня. «Вокальна практика вказує на важливість розвитку легкого, летючого звуку, якого можна досягти, лише дбайливо та послідовно розвиваючи вокальний слух співака. Педагог, впливаючи на вироблення в учня відчуття головного резонування, досягає можливості керувати явищем високого формування звуку, регулюючи роботу незмінних резонаторів носоглотки. Фізіологічна сутність внутрішніх відчуттів, які сприяють виникненню високої форманти, така: коливання повітря викликає



подразнення нервових закінчень – віброрецепторів, які концентруються в місцях резонування, тобто на стінках ротоносоглотки та додаткових порожнин носа. Контроль за цими відчуттями може покращити вокальний слух» [5, с. 38].

В. Чайка теж вважала, що самоконтроль відбувається за допомогою «почуттєвих систем» людського організму, тим чи іншим способом органічно пов'язаних із голосовим апаратом: слухом, м'язовими відчуттями, вібраційними відчуттями у ритмі та часі. На її переконання, психологічна суть співочого самоконтролю і саморегулювання полягає у тому, що вся інформація від органів чуттів і почуттєвих систем через нервові канали надходить у відповідні ділянки головного мозку, які трансформують її, спрямовуючи у голосовий апарат потрібні сигнали на нервові закінчення у м'язах гортані і голосових струн системи дихання, резонаторних ділянок голосового апарату, органів артикуляції. «Показник» інформації надходить до мозку від окремих частин голосового апарату, в яких розміщені численні нервові закінчення. Рефлекторність саморегулювання веде до того, що мозок автоматично старається прийняти оптимальні рішення [9, с. 45]. «Співак-початківець має (звичайно, за допомогою педагога) навчитися контролювати себе завжди: чи то на уроці, чи під час виступу на сцені» [9, с. 46]. Далі вона радить студенту з самого початку навчання слідкувати за своїм співом, за своїми слуховими, вібраційними, м'язовими, фізичними відчуттями, які треба фіксувати у вокальній пам'яті. На її думку, основним *критерієм* самоконтролю завжди має бути фізична свобода і комфортність голосового апарату. Важливим *завданням* самоконтролю є недопущення того, що виходить за межі індивідуальності і можливостей співака: чи це буде надмірна сила звуку, перебрання дихання, погана артикуляція тощо. *Вершиною* самоконтролю є вміння слідкувати і спостерігати за собою ніби з боку. Співак звекає до визначених м'язових та вібраційних відчуттів, звукового тиску у зіві, твердому піднебінні, передній частині грудної клітки. Він звекає до відчуттів резонування звуку у грудному і головному

резонаторах. Але якщо співак хворий, то вражена трахея, бронхи, слизові тканини погіршують чутливість нервових закінчень, і йому здається, що звучання голосу приглушене, він починає відчувати труднощі у звукоутворенні та у подачі звуку. Насправді суть цих відчуттів полягає у тому, що мозок отримує від рецепторів спотворену інформацію і не може надати оптимальних керівних сигналів голосовому апарату. За значенням кількості і важливості інформації, яка доходить до мозку, найважливішим є контроль слухового, м'язового та вібраційного відчуттів [9, с. 46].

Вокальний слуховий контроль повністю ґрунтується на вокальному слухові самого співака, який має розвиватися одночасно з прогресом музикального інтелекту. Слуховий самоконтроль несе у мозок найбільш важливу у співі інформацію, але суб'єктивні фактори, які існують незалежно від інших факторів самоконтролю, можуть дезорієнтувати співака. Першою причиною цього є те, що співак чує себе одночасно двома способами: звук може доходити до слухового апарату через внутрішні пристрої апарата і через зовнішні – вуха. Оточення чує співака тільки через зовнішній канал, через вуха. Саме тому, співак почувши вперше свій звукозапис, зазвичай, не впізнає свого голосу.

Другою причиною є звичка недосвідченого співака до постійних акустичних умов (навчального класу). Такий співак, починаючи співати у приміщенні з іншою акустикою, губиться, вірніше, втрачає відчуття притаманного йому слухового самоконтролю, не може пристосуватися до іншої акустики і намагається компенсувати втрату дзвінкості форсуванням звуку, через що справляє не найкраще враження, практично погіршує тембр і летючість звуку. Це впливає на художній бік виконання, часто він просто відсутній. Недосвідчений співак дуже гостро відчуває вплив акустики. Рекомендовано співати у кімнаті з килимами, м'якими меблями, де не має реверберації. Така акустика дозволяє співакові зауважити всі недоліки свого звучання. Трапляються випадки, коли співака зраджує неповноцінний слуховий самоконтроль, вокаліст не чує своїх недоліків, зокрема детонації.

Один зі способів скасувати детонацію голосу – це позбутися неправильного зовнішнього слухового самоконтролю, накладаючи на вуха навушники. Тоді співак буде слухати і чути себе через внутрішні вушні канали.

Сьогодні у процесі навчання можуть стати у пригоді технічні пристрої звукозапису та відтворення, які дадуть можливість співакові більш об'єктивно оцінити якість свого звучання. Коли співак працює самостійно, то з допомогою таких пристроїв він може відпрацювати вокальний бік партії, тобто «вспівати» її [9, с. 47–48].

Не менш важливим В. Чайка вважає м'язовий самоконтроль. М'язові відчуття співака локалізуються у багатьох ділянках тіла, пов'язаних із голосовим апаратом. Співак може відчувати працю діафрагми і мускулатури пресу (живота, розташування м'язів в області зіву, при піднятті м'якого піднебіння, стан мускулатури ший). У свідомості кваліфікованого співака закарбовані звичні для нього м'язові відчуття під час правильно співу, і ці відчуття є правдивими та потрібними. Для досвідченого вокаліста вони є природними і невідчутними, як функціонування будь-якого іншого здорового органу. Однак порушення свободи і природності призводить до порушення м'язової свободи і створює незвичні, неприємні, навіть болючі відчуття напруженості, які сигналізують співакові про те, що у його голосовому апараті не все гаразд. Найважливіші м'язові відчуття локалізуються в області ший, зіву і м'якого піднебіння, органів артикуляції – язика, вуст. При правильній манері співу м'язові відчуття закріплюються і стають звичними, співак їх не відчуває [9, с. 48].

У своїй педагогічній практиці В. Чайка зауважила, що у студентів дуже швидко розвивається м'язовий самоконтроль. Це – підняття купола, звільнення нижньої щелепи, звільнення м'язів ший, опущення гортані. Не менш важливим вона вважала вміння вібраційного самоконтролю.

Вивчаючи явище резонування співочого звуку, вчені дійшли висновку, що звукова енергія спричиняє відчуття вібрації кістково-хрящових тканин у верхній частині грудної клітки та у верхніх головних резонаторах. Ця

вібрація особливо чітко відчутна при доброму стані голосового апарату у кваліфікованих співаків, які вміють налаштувати свій голосовий апарат. Вібрація верхньої частини грудної клітки відбувається на частоті основного тону, а вібрація поверхні високих резонаторів твердого піднебіння є на більш високих частотах. Вібрація грудної клітки інтенсивна у низьких голосів, а саме: у басів, баритонів, контральто. Високочастотна вібрація яскраво виявлена у високих голосів. Вібраційні відчуття допомагають співакові при налаштуванні голосового апарату і під час співу. Якщо співак добре відчуває вібрацію у грудях і куполі, може бути певним щодо правильної вокальної позиції і доброї якості звучання. І навпаки, якщо відсутні відчуття вібрації, то це означає, що погано налаштований голосовий апарат, погане проходження звукових хвиль у резонатори, погане звучання. Тоді співак зазвичай відчуває дискомфортну м'язову напругу у гортані. Розмовляючи, вокалісти не відчувають такої активної вібрації як під час співу через те, що звукова енергія значно інтенсивніша, ніж під час розмови. Ідеальне налаштування голосового апарату, коли система резонаторів повністю задіяна, здатне «озвучувати» великі ділянки тіла і голови. Тоді співаки кажуть, що «співає все тіло». Звичайно, відчуття активної вібрації відразу досягнути не можна, а лише після довготривалих тренувань. Роль вібраційного самоконтролю дуже важлива і у формуванні співочого звуку. Вона є суттєвим доповненням до слухового, м'язового та інших способів самоконтролю. Слуховий контроль на фоні звучання оркестру, хору чи просто шуму не може діяти ефективно, тоді співакові приходить на допомогу вібраційний і м'язовий самоконтроль. Але це стосується лише кваліфікованих та досвідчених співаків.

Далі В. Чайка звертає увагу на психофізіологічні відчуття: «Фактори, які регулюють співочий стан самоконтролю, – суб'єктивні і полягають у фіксації відчуттів співака. Він має бути повністю задоволений своїм співочим станом, має отримувати від співу фізичне, морально-духовне піднесення, радість» [9, с. 49–50]. Високий психоемоційний тонус-настрій співака, на її думку, покращує самоконтроль, тому що він загострює дію органів відчуттів.

Суб'єктивність чуттєвого самоконтролю співака вимагає у нього виховати вміння не тільки фіксувати та аналізувати відчуття, які відповідають правильній праці голосового апарату, а й великої уваги у розвитку музичного і художнього смаку, що є вищою формою самоконтролю митця.

Отже, прослідковуючи методичні напрацювання висококваліфікованих педагогів різних вокальних шкіл і часів, ми знаходимо багато спільних поглядів на проблему інтонаційного самоконтролю та способів її вирішення.

Звідси можемо стверджувати, що інтонаційний самоконтроль виступає як умовний рефлекс, який піддається вишколу та удосконаленню як з боку педагога, так і з боку співака-початківця завдяки систематичній та цілеспрямованій праці обох.

### **Психофізіологічне вирішення проблеми інтонаційного самоконтролю**

Працюючи у класі постановки голосу, кожен педагог усвідомлює, що голос студента являє собою складне та багатогранне явище. З одного боку, це досконалий, «живий» інструмент, який безпосередньо пов'язаний з виконавцем, його думками, почуттями. Тому саме від настрою співака, його психічного стану залежить якість звучання.

На заняттях співаків, на думку провідних спеціалістів, слід застерігати від пасивної, інертної роботи, тому що такий стан негативно впливає на якість звуку і тягне за собою збільшення кількості приспівування для досягнення певних завдань.

З другого боку, як будь-якому інструменту, співакові характерний ряд властивостей, ступінь розвитку яких свідчить про його вокальну майстерність. Тому, співацький голос вимагає систематичної, педагогічно грамотної роботи та професійного, дбайливого ставлення. Головна особливість цієї роботи міститься в тому, що керування процесом співу здійснюється виключно за допомогою якісного оцінювання звучання, а

контроль – сформованого слуху. Але надзвичайно велику роль у формуванні співацького звуку грає емоційне підґрунтя. Студент повинен пам'ятати, що жодного звуку не має бути виконано без певного емоційного навантаження. Кожна дія процесу співу має підпорядковуватися емоційній забарвленості, яка залежить від образного змісту виконуваного твору.

Оскільки спів, насамперед, мусить бути фізіологічно вірним, то голос людини постає як наслідок її фізичного і психічного (духовного) здоров'я. Запорукою успіху співака в сучасному гіперстресовому світі буде вміння звільнити тіло й душу від певних психофізіологічних перевантажень (завдяки певним вправам, тренінгам тощо).

Звичайно, що для кожного організму співака (оскільки береться до уваги унікальність будь-якого індивіда) слід підбирати окремий комплекс спеціальних вправ, шукати відповідні методичні прийоми щодо виховання психолого-фізіологічної свободи під час співу, як і встановлювати індивідуальний співацький режим. Проте, не буде зайвим для підвищення інтонаційного самоконтролю попрактикувати загальнодоступні психофізіологічні тренінги, розраховані на вирішення масових суспільних проблем.

Зокрема, варто дослухатись порад відомих американських психологів Альберта Еліса [10], щодо доцільних і недоцільних хвилювань («звичайно, я не хочу, щоб так сталось, але якщо так і станеться, то я якось із цим впораюсь»), раціональних і нераціональних, нелогічних думок («якщо сьогодні я постараюсь більше, то завтра я зможу відповідно...») та Давида Бернса щодо конкретних мрій та планів: відкинути всі надто ідеальні мрії і плани, братися тільки за здійснення реальних, доступних на сьогодні задач. Принаймі, це дозволить уникнути розчарувань та пригніченого емоційного стану.

Принципи подібних тренінгів настановлюють на те, що ірраціональне, панічне або ілюзорне мислення є головною причиною емоційних зривів та власних негативних проєкцій майбутнього. Звідси, доцільним слід вважати

покрокове здійснення професійних планів, що дозволить співаку поступово нарощувати свій співацький потенціал та уникнути непотрібних стресових ситуацій через власні амбіції, виховуючи так звану «цілеспрямовану професійну терплячість».

Ще однією суттєвою перепорою на шляху до професійної кар'єри співака можуть стати постійні стресові ситуації, які сьогодні побутують на кожному кроці. За останні роки стрес став глобальною проблемою людства. Під стресом (англ. Stress – тиснення, натискання, напруження) слід розуміти стан психічної напруги, викликаний певними небезпеками під час вирішення важливих для неї завдань.

Проте стрес характеризують ще як захисне явище організму на різке збільшення зовнішнього навантаження. Для нього характерне зростання біоелектричної активності мозку, підвищення частоти серцебиття, ріст потоку крові, розширення кровоносних судин, збільшення лейкоцитів у крові, тобто цілий ряд фізіологічних змін в організмі, що сприяють підвищенню його енергетичних можливостей, успішності виконання складних і небезпечних дій. Тому стрес є не тільки доцільною захисною реакцією людського організму, але й механізмом, який сприяє успіху трудової діяльності в умовах певних перешкод, труднощів і небезпек.

Слід розуміти, що стрес позитивно впливає на результати праці лише доти (мобілізуючи організм), доки не перевищить певного критичного рівня. За межею критичного рівня він може стати причиною багатьох психосоматичних захворювань: психозів, неврозів, захворювань судин мозку, інфаркту міокарда, гіпертонії, шлунково-кишкового тракту, зниження імунітету, онкології.

Стрес впливає на статеві функції, генетичний апарат клітин; згубна дія стресу проявляється у зростанні алкоголізму та наркоманії, підвищенню рівня травматизму, збільшенню кількості інвалідів та випадків самогубств.

З точки зору медицини, для профілактики попередження та реабілітації наслідків психоемоційного стресу рекомендується застосовувати вправи, що

включають психотерапію, фізичні, водно-повітряні процедури, фізіотерапевтичні процедури, масаж, адекватне харчування, приймання вітамінів та мінеральних речовин, релаксуючу музику, медитацію (молитву), аутогенне тренування тощо.

Акцент на поглибленні знань з фізіології та медицини для досягнення продуктивної життєдіяльності, що дотичний постановці голосу, ставить у своїй монографії С. Генік [1]. Оскільки головною причиною більшості людських невдач та проблем зі здоров'ям він вважає негативну думку й емоцію про себе і свій потенціал, то висловлює наступне: «Тільки ми самі, а не хтось інший формуємо ті чи інші події у нашому житті за допомогою наших думок і почуттів. Тому краще взяти себе в руки й заставити мислити тільки позитивно, бачити себе таким, яким вам хочеться бути» [1, с. 52].

Далі лікар висловлює цілу низку певних порад як тримати своє психічне й фізіологічне здоров'я в постійному тонусі. Подамо деякі з них:

1. Побоювання невдачі і страх бути смішним, саме вони ускладнюють наше просування до успіху та реалізації свого потенціалу. Діти, як правило, не бояться самовиражатися відповідно до тих схильностей і здібностей, якими їх наділила природа.

2. Здатність помилятися є суттєвою частиною нашого життєвого досвіду, і якщо ми уникатимемо помилок, то просто не зможемо вчитися, розвиватися, поступово позбавимся всього доброго й корисного в житті. Тому благословіть свої помилки, подякуйте їм за науку й почніть справу знову, але по-новому.

3. Великі справи здійснюються тими, хто має великі задуми, а потім «виходить» у світ і втілює їх. Є багато причин, через які ми відкладаємо виконання справ. Найбільш характерно, що така форма ведення справ допомагає нам займатися самоошукуванням, не відчуваючи докорів сумління. Хитрість у тому, що ніхто не може дорікати нам у небажанні робити намічену справу, бо ми завжди можемо відповісти: «Я ж сказав, що зроблю це пізніше, але час ще не настав».



4. Якщо почати боротися зі своєю звичкою відкладати справи, то можна відчувати, що це, в значній мірі, допоможе уникнути турбот, які часто виникають у людей стосовно своїх планів. Коли відкладати щось на потім, то, фактично, замість того, щоб зробити це зараз і побачити результат, починається турбота, чи зможете зробити це в майбутньому.

5. Маючи терпіння і наполегливість, людина навіть із невеликими здібностями часто досягає успіху там, де геній без наполегливості був би неспроможним. «Старанність – мати удачі», – сказав Б. Франклін. Й. Гете говорив, що старанність і терпіння – 99 % генія. І справді, багато людей, на досягнення яких ми дивимося із захопленням і здивуванням, є прикладом величезного терпіння і наполегливості.

6. Звертайте увагу на свої знання, навички, вміння, отримуйте якомога більше інформації, радьтеся з іншими і постійно тренуйтеся. Вчитися потрібно все життя. Терпіння і труд все перетруть. Саме тому головним показником особистого зростання є здатність людини доводити справу до кінця. Не відступайте від зобов'язань стосовно себе й інших. Завжди дотримуйте свого слова.

7. Не бійтеся помилок. Здатність помилятися є суттєвою частиною вашого життєвого досвіду. Якщо ми уникатимемо помилок, то просто не зможемо вчитися, розвиватися. Тому пам'ятайте: найбільша помилка — прийняти рішення не робити помилок.

8. Вірте в себе, вірте, що ви – творчий режисер власного життя. Ця думка повинна переважати. Намагайтеся знаходити вихід з будь-якої критичної ситуації.

9. Вірте у власний талант. Ви відповідаєте за свій успіх. Талант, котрий є в кожному, потрібно відкривати самому, активно діючи і шукаючи своє покликання. Пам'ятайте: ви – єдиний, хто утримує вас на місці і не дозволяє вершити великі справи [1, с. 45–51].

Цікавою та ефективною у плані вокальної методики є позиція відомого британського співака українського походження Павла Гуньки, описана

Г. Карась [3]. У 2015 р., на запрошення ректора ДВНЗ «ПНУ ім. В. Стефаника», професора І. Цепенди та ініціативи тоді ще завідувача кафедри академічного та естрадного співу Інституту мистецтв, професора, доктора мистецтвознавства Г. Карась, маестро зміг щедро поділитися своїм виконавським досвідом із студентами-вокалістами старших курсів. Він провів з ними незабутній майстер-клас, який полягав у «максимальній увазі до слова, художнього образу, звільненні голосового апарату. Володіння голосом кожного студента щохвилини змінювалося на краще. Безперечно, що основою для досягнення такого ефекту була добра технічна підготовка студентів, що і відзначив маестро. Павло Гунька вважає, що коли співак освоїв правильну техніку, то голос буде у його розпорядженні завжди, коли він захоче. Інтелектуальна робота переключає увагу співака із зосередженості на техніці на створення образу. І тут велику увагу співак надає чіткій дикції, фразуванню, акторській грі, сценічній майстерності. Занурення у музику і слово допомагає співаку завоювати серця слухачів» [3, с. 42].

Методи та прийоми П. Гуньки дотичні до педагогічної практики ще одного відомого британця – Річарда Берклі. Майстер-класи та поради цього професора вокалу, професійного тенора та актора – це своєрідне «ноу-хау» в сучасній вокальній практиці, які ще не настільки популяризувались як парадоксальне дихання за методою О. Стрельнікової та спів на мовному рівні від американського гуру вокального шоу-бізу Сета Рігса (описані Я. Кушкою). Саме його метода перегукується з вищеназваними тренінгами А. Еліса, Д. Бернса, С. Геніка та спрямована на звільнення психофізіологічних відчуттів вокаліста, розширення його професійних можливостей. Цінними для вокаліста будуть його вокальні вправи.

Цікаву практику «звільнення голосу» за Калабіним-Багруновим описує і пропонує у своїй монографії Г. Стасько [8]. У її дослідженні чітко прописані основні секрети спеціаліста-вокаліста А. Калабіна щодо виховання співака, серед яких той, що думка (і уява) керує інтонацією, а інтонація – всім. Це – психологічний «секрет» роботи голосотвірної системи керівництва

голосом, уміння співака передавати інтонацією емоційний характер твору, його інформаційне наповнення.

Власне Г. Стасько переконує, що формування вокальних можливостей людини повністю лежить у площині психоемоційної сфери діяльності. Науковець пропонує алгоритмічний підхід до вокального навчання, що дозволяє систематизувати і конкретизувати творчу роботу у вокальному класі (за методикою розвитку голосу Н. Гонтаренко). Для автогенного настроювання організму можуть бути корисними вправи, що набуваючи алгоритмічної структури для формування відповідного психологічного настрою для виконання конкретних вокально-технічних завдань.

Таких вправ пропонується п'ять:

- самоусвідомлення себе як унікальної особистості;
- настроювання і самонавіювання;
- виховання внутрішньої свободи;
- голос як засіб вираження самого себе;
- зняття психічної скованості і перешкод.

Розглянемо кожен із них:

#### 1. Самоусвідомлення себе як унікальної особистості.

Виявлення в кожному з учнів найкращих фізичних і людських якостей (творчий мікроклімат у вокальному класі повинен спиратися на: активне спілкування, співбесіди, взаємодовіру, доброзичливість). Неординарні прояви учня і наявність особливих якостей повинні підтримуватися педагогом для підвищення самооцінки та скріплення бажання і волі у навчальному процесі.

Важливу роль відіграє усвідомлення зовнішнього ефекту (питання поведінки, спілкування з іншими, ставлення до занять педагога та отримання знань). Сюди належать і питання зовнішнього вигляду на сцені, і внутрішньої психологічної підготовки до творчого «одкровення», для яких корисно використовувати різні аутогенні настроювання і психологічні тренінги,

пов'язані з художнім образом виконуваного твору (т. зв. прийом «уявного перенесення» в стихію героя тощо).

## 2. Настроювання і самонавіювання.

Психологічне настроювання починається з «бачення себе зі сторони», з психічного самоусвідомлення свого «я» і спрямування його на сприйняття себе як унікаму. Тут велику роль відіграє похвала і всіляка підтримка навіть найменшого успіху чи найменшого «кроку вперед» в процесі навчання.

Емоційний настрій повинен відповідати: «прояви все найкраще в собі»; «уяви, що твій голос – це ти сам, а твоє «Я» - прекрасне і дивовижне»; «даруй свій голос з любов'ю і радістю, від усієї душі, відчуваючи «високий внутрішній політ».

## 3. Виховання внутрішньої свободи.

«Вільний голос у вільному тілі» – основне гасло у вокальному класі. Звільнення голосу – це вміння керувати процесом голосотворення. Психологічна свобода – емоційна свобода. Голос – багатство і дар Божий. Тому варто задуматися над тим, як його зберегти, як його упорядкувати, кому і як довірити, а також як голос повинен служити високому мистецтву.

Голос завжди відображає внутрішній стан співака, тому варто себе «відгородити» від психічних перевантажень, стресів та невдач. Процес фонації повинен бути «радісним і тремтливим». Хвилювання перед виступом повинно супроводжуватися високим «помислом добра, любові і радості», оскільки тільки такі почуття ніколи не перекриють голос, що лине з серця.

Голос людини, як музичний інструмент, повинен виражати, насамперед, її почуття, які легко і вільно виливаються звуком. Слуховий самоконтроль поєднується з емоційним началом в процесі набуття внутрішньої свободи, а вміння слухати і чути себе повинно увійти в «професійну звичку».

## 4. Голос як вираження самого себе.

Автогенне тренування полягає в наступному: «Я співаю – значить творю, створюю», «Мій голос – відображення моєї душі», «Я співаю з

любов'ю і радістю» – саме це називається психологічним «кроком» в пошуках себе, в поєднанні зі своїм музичним інструментом – голосом.

Створення «тонкого, високого почуття» до звукоутворення є обов'язковою умовою навчального процесу.

##### 5. Зняття психічної скованості і перешкод.

Це поняття стосується ліквідації почуття сорому, страху, хворобливого хвилювання і стресового стану перед виходом на сцену, перед публікою, аудиторією. Тому основне завдання педагога – звільнити співака від впливу цих комплексів [8, с. 123–125].

На переконання Г. Стасько, психологія інтелектуально-творчого підходу до навчання співу передбачає насамперед опанування психологічними закономірностями механізмів вокальної діяльності: вокально-моторним слухом, образно-асоціативним мисленням, широкою палітрою художньо-творчої уяви і вокальної пам'яті в процесі формування техніки співу та умінням використовувати психоемоційні сили для розв'язання вокально-виконавських завдань [8, с. 126].

Звідси, дослідження й упровадження цікавих методик і практик провідних спеціалістів не тільки із галузі вокальної педагогіки, а й психології, фізіології та медицини у навчальний процес сприятиме не тільки розширенню співацького потенціалу та удосконаленню роботи голосового апарату, а й підвищенню інтонаційного самоконтролю.

Підсумовуючи вище написане, зауважимо наступне:

- інтонаційний самоконтроль – це не тільки складова вокальної техніки співака, але й його психоемоційний стан;
- інтонацію слід розуміти і як звуковисотне, ладове відчуття і як емоційне відчуття;
- контроль – це спостереження за слуховими, м'язовими, вібраційними, уявними, емоційними відчуттями, самоконтроль – це фіксація таких відчуттів, прояв підвищеної уваги до психофізіологічного стану власного організму під час виконання, шукання способів покращення виконавської манери.

## ВИСНОВКИ

Питання інтонаційного самоконтролю студента-вокаліста в процесі постановки голосу, на основі джерельної бази дослідження, зокрема праць Б. Асаф'єва, Л. Дмитрієва, Д. Кирнарської, А. Ковбаснюка, В. Медушевського, В. Морозова, Г. Нікіфорова, Д. Огороднова, Л. Прохорової, В. Чайки, Б. Яворського та ін. дозволили нам більш глибоко усвідомити фізіологію формування вокально-інтонаційного слуху.

Оскільки системна педагогічна робота над голосом мимоволі супроводжується аналізаторським самоконтролем з боку виконавця, на основі науково-методичних узагальнень ми дійшли висновку, що кожний співак не тільки чує внутрішнім слухом певне звучання, але й відчуває його.

Звідси можна запропонувати таке понятійне визначення інтонаційного самоконтролю: процес опанування навиків виконавської інтонації значною мірою є «самопроцесом», тому для його успішного здійснення (не без допомоги педагога) необхідне формування у студента навиків особливої оцінно-контролюючої діяльності, яку можна назвати **інтонаційним самоконтролем**.

Питання професійної підготовки студента-вокаліста у науково-теоретичних студіях, що б дозволило працювати над удосконаленням інтонаційного відчуттів, розглянуті на основі теоретико-методологічних концепцій О. Бандрівської, Л. Дмитрієва, Я. Кушки, В. Луканіна, В. Чайки, Р. Юссона, А. Яковлева та ін. доводять, що прослідковуючи методичні напрацювання висококваліфікованих педагогів різних вокальних шкіл і часів, можна знайти багато спільних поглядів на проблему інтонаційного самоконтролю та способів її вирішення: виховання вміння не тільки фіксувати та аналізувати відчуття, які відповідають правильній праці голосового апарату, а й великої уваги у розвитку музичного і художнього смаку, що є вищою формою самоконтролю митця.

Звідси можемо стверджувати, що інтонаційний самоконтроль виступає як умовний рефлекс, який піддається вишколу та удосконаленню як з боку педагога, так і з боку співака-початківця завдяки систематичній та цілеспрямованій праці обох.

Оскільки саме від настрою співака, його психічного стану залежить якість звучання, то можливість використання у навчальній практиці психофізіологічних теорій тільки підсилить професійну підготовку студента.

Психофізіологічне вирішення проблеми інтонаційного самоконтролю можливе завдяки використанню на практиці загальнодоступних психофізіологічних тренінгів Д. Бернса, Еліса та С. Геніка. На звільнення психофізіологічних відчуттів вокаліста, розширення його професійних можливостей спрямовані методи й прийоми Р. Берклі та П. Гуньки.

Цікаву практику «звільнення голосу» за Калабіним-Багруновим пропонує й Г. Стасько, яка переконує, що формування вокальних можливостей людини повністю лежить у площині психоемоційної сфери діяльності.

Тому ми переконані, що дослідження й упровадження цікавих методик і практик провідних спеціалістів не тільки із галузі вокальної педагогіки, а й психології, фізіології та медицини у навчальний процес сприятиме розширенню співацького потенціалу, удосконаленню роботи голосового апарату та підвищенню інтонаційного самоконтролю.

**ОСНОВНА НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Ґеник С. Мистецтво бути здоровим / Степан Ґеник. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2005. – 657 с.
2. Дмитриев Л. Основы вокальной методики / Л. Б. Дмитриев. – М.: Музыка, 2000. – 368 с.
3. Карась Г. У полоні мистецької пісні / Ганна Карась // Музыка. – Ч. 5–6. – К., 2016. – С. 39–42.
4. Кирнарская Д. К. Психология специальных способностей. Музыкальные способности. / Д. К. Кирнарская. – М. : Таланты–XXI век, 2004. – 496 с.
5. Кушка Я. Методика навчання співу : Посібник з основ вокальної майстерності. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2010. – 288 с.
6. Луканин В. Обучение и воспитание молодого певца / В. Луканин. – Л. : «Музыка», 1977. – 87 с.
7. Нижникова А. Формирование певческой культуры учителя: теория и практика: учеб.- метод. пособие / А. Б. Нижникова. – Минск : БГПУ, 2006. – 60 с.
8. Стасько Г. Психотехніка співу у вокальній педагогіці / Галина Стасько. – Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2011. – С. 176 с.
9. Чайка В. Мистецтво творити голосом. Роль психофізіологічного стану студента у розвитку його вокальної майстерності : поради педагога / Володимира Чайка. – Львів : Місіонер, 2008. – 104 с.
10. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса / Альберт Еллис – СПб. : Питер Ком, 1999. – 288 с.
11. Юссон Р. Певческий голос. Исследование основных физиологических и акустических явлений певческого голоса / Рауль Юссон. – М. : Изд-во «Музыка», 1974. – 262 с.
12. Яковлев А. Физиологические закономерности певческой атаки / Александр Васильевич Яковлев. – Л. : Изд-во «Музыка», 1971. – 64 с.



## ДОДАТКОВА НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА

1. [Б. а.]. Вокальний тренінг британського професора Річарда Берклі [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [jazzinkiev.com/.../vokalniy-trening-britanskogo-profesora-richarda-berkli.html](http://jazzinkiev.com/.../vokalniy-trening-britanskogo-profesora-richarda-berkli.html)  
[www.rusnauka.com/24\\_PNR\\_2009/MusicaAndLife/50715.doc.htm](http://www.rusnauka.com/24_PNR_2009/MusicaAndLife/50715.doc.htm)
2. Букач М. Профілактика туговухості, як один з напрямів соціальної роботи [Електронний ресурс] / М. М. Букач // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]. Сер. : Педагогіка. – 2010. – Т. 123, Вип. 110. – С.59–65. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped\\_2010\\_123\\_110\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2010_123_110_12)
3. Євтушенко Д. Питання вокальної педагогіки : історія, теорія, практика / Д. Г. Євтушенко, Михайлов-Сидоров М. Г. – К. : Мистецтво, 1963. – 340 с.
4. Кафедра академічного та естрадного співу - Прикарпатський ... [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.pu.if.ua/depart/SingingConducting/ua/521/](http://www.pu.if.ua/depart/SingingConducting/ua/521/)
5. Кирнарская Д. К. Психология специальных способностей. Музыкальные способности. / Д. К. Кирнарская. – М. : Таланты–XXI век, 2004. – 496 с.
6. Курдина Є. Формирование учебной самостоятельной деятельности вокалистов в дополнительном музыкальном образовании / Євгенія Сергеевна Курдина // Педагогическое образование в России. – № 10, 2014. – С. 114–119.
7. Мациевская С. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине Вокал / С. В. Мациевская. – Минск : БГПУ, 2013. – 110 с.
8. Микиша М. Практичні основи вокального мистецтва. – К. : «Музична Україна», 1971. – 90 с.
9. Михайлюк Х. Формування навиків самоконтролю як необхідна умова розвитку співочого голосу / Христина Михайлюк // Вокальне мистецтво:

- Історія. Сучасність. Перспективи : збірник статей / ред.-упор. Г. Карась. – Івано-Франківськ : Фоліант, 2015. – С. 178–182.
10. Павлова М. А. Формирование вокально-слухового самоконтроля у студентов музыкально-педагогического факультета на занятиях по постановке голоса : дис. ... канд. пед. наук. М., 2002 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-uchebnoy-samostoyatelnoy-deyatelnosti-vokalistov-v-dopolnitelnom-muzykalnom-obrazovanii#ixzz43evhbiTU>
11. Прохорова Л. В. Українська естрадна вокальна школа: Навчальний посібник / Л. В. Прохорова. – Вінниця, 2006. – 345 с.
12. Словник іншомовних слів / [за ред. О. С. Мельничук]. – Київ : Гол. ред. укр. рад. енциклопедії, 1974. – 775 с.
13. Ткаченко Т. Вокальне мислення як складова професійних умінь майбутнього вчителя музики / Тетяна Володимирівна Ткаченко [Електронний ресурс]. – Режим доступу :
14. Халчанська О. Інтонія і формування звукової культури мовлення дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [int-konf.org/.../1158-kandidat-fologchnih-nauk-halchanska-o-v-ntonasya-formuvannya-zvukovoyi-kulturi-movlennya-dtey.html](http://int-konf.org/.../1158-kandidat-fologchnih-nauk-halchanska-o-v-ntonasya-formuvannya-zvukovoyi-kulturi-movlennya-dtey.html)
15. Чернов Д. Слуховой и мышечный самоконтроль в процессе речевого и певческого звукообразования / Д. Е. Чернов, Л. В. Чернова // Специальное образование: научно-методический журнал. – Екатеринбург : ФГБОУ ВПО «Урал. гос. Ун-т»; Ин-т спец. Образования, 2013. – № 3 (31). – С. 97–10

## ЗМІСТ

I. Пояснювальна записка .....	3
II. Теоретико-методологічні концепції удосконалення інтонаційного самоконтролю студента-вокаліста в процесі його професійної підготовки ...	5
III. Психофізіологічне вирішення проблеми інтонаційного самоконтролю ..	13
IV. Висновки .....	22
V. Основна навчальна література .....	24
VI. Додаткова навчальна література .....	25

**Молодій О. Р.**

**ЗНАЧЕННЯ ВИХОВАННЯ НАВИКУ ІНТОНАЦІЙНОГО САМОКОНТРОЛЮ ДЛЯ  
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ - ВОКАЛІСТІВ**

(Методичні рекомендації  
для вивчення, організації самостійної роботи студентів  
та практичних модулів з дисципліни «Постановка голосу»  
для студентів вищих музичних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації  
напряму підготовки «Музичне мистецтво»  
ОКР «бакалавр»)

**Молодій Ольга Романівна.**

Значення виховання навичку інтонаційного самоконтролю для самостійної роботи студентів-вокалістів

Запропоновані методичні рекомендації містять ряд теоретичних та практичних положень стосовно роботи над інтонаційним самоконтролем у процесі підготовки студента-вокаліста.

Впровадження в навчальний процес даних методичних рекомендацій сприятиме оновленню змісту навчання, розширенню теоретичних та практичних знань з навчального курсу “Постановка голосу”, активізації процесу постійного самовдосконалення молодого професійного співака. Видання адресоване викладачам та студентам вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації напряму підготовки “Музичне мистецтво”.

**ББК 74.20**

Літературний редактор – Липовська О. М.

Технічний редактор – Дольницький Т. Я.

---

Здано до складання 20.11.2017 р. Підписано до друку  
28. 11.2017 р. Вид. № 536. Замовлення 17768. Тираж 100.  
Формат 60x84/16. Умови, друк. арк. 0,565. Папір офсетний № 1.  
Друк офсетний

Видавничо-поліграфічне товариство «Вік». Коломийська друкарня ім. Шухевича. Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції Серія ІФ, № 15 від 18.07.2001 р. 78200, Коломия, Гетьмана І. Мазепи, 235. Тел. (03433) 2-34-06, 2-49-37.