



## Серія «Педагогіка»

УДК 378.011.3-051:78.082.4:159.944.4(045)

[https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-2\(2\)-8-18](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-2(2)-8-18)

**Бабиніна Юлія Русланівна** викладач кафедри музично-інструментальної підготовки вчителя, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, провулок Руставелі, 7, м. Харків, 61001, тел.: (066) 040-52-98, <https://orcid.org/0000-0002-7841-7338>.

**Мельниченко Максим Вікторович** викладач кафедри музично-інструментальної підготовки вчителя, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, провулок Руставелі, 7, м. Харків, 61001, тел.: (099) 429-67-59, <https://orcid.org/0000-0002-2017-9461>

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ КОМПОНЕНТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА ДО ПУБЛІЧНОГО ВИСТУПУ**

**Анотація.** Підготовка сучасного спеціаліста у галузі музичної освіти включає в себе ряд важливих компонентів, передбачає широкий спектр знань, умінь та навичок. Необхідну готовність і спроможність молодого спеціаліста виступати перед широкою аудиторією, при цьому виступати не тільки з вербальними повідомленнями типу лекцій, докладів, різних усних звітів. Дуже важливо вміти виконувати – на достатньо високому професійному рівні музичні твори (інструментальні, хорові, вокальні).

У статті розглядається теоретичний аспект психолого-педагогічні компоненти підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва до публічного виступу. Здійснений теоретичний аналіз сучасних психологічних, педагогічних, музично-методичних джерел, в ході якого розкриті різні аспекти феномену. Розглянуті три етапи дослідження перебування музиканта на сцені за В. Ю. Григор'євим. Також, розглянутий найбільш поширеним у сучасній практиці спосіб «аутогенне тренування» який розроблений німецьким психіатром І. Шульц. В роботі загадується рекомендації К. С. Станіславського, що до «зняття м'язових затискачів».

Досвід показує, що недостатньо володіти лише виконавською технікою. Необхідно також володіти навичками саморегуляції, без навичку саморегуляції

виступи перед аудиторією мають небагато шансів на успіх. Ефективний самоконтроль, самовладання, емоційна стабільність – все це може забезпечити успішний виступ. Якісна підготовка до виступу є одним з головних умов успішності концертно-сценічної діяльності, і становить основу професіоналізму музиканта-виконавця. Однак поряд з професійними завданнями у виконавській діяльності існує й інший, не менш важливий аспект - психологічний.

Основними компонентами психолого-педагогічних умов подолання концертного хвилювання є: систематичність і точність в процесі вивчення студентами художнього матеріалу, використання психологічних методів саморегуляції психічних процесів, моральна підтримка педагога-наставника перед виступом і після нього.

**Ключові слова:** хвилювання, концертне хвилювання, концертний ступор, талант, музичний талан, аутогенне тренування.

**Babynina Yuliya Ruslanivna** Lecturer of the Department of Music and Instrumental Teacher Training, Municipal Institution "Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy" of the Kharkiv Regional Council, Rustaveli Lane, 7, Kharkiv, 61001, tel.: (066) 040-52-98, <https://orcid.org/0000-0002-7841-7338>

**Melnychenko Maksym Viktorovych** Lecturer of the Department of Music and Instrumental Teacher Training, Municipal Institution "Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy" of Kharkiv Regional Council, Rustaveli Lane, 7, Kharkiv, 61001, tel.: (099) 429-67-59, <https://orcid.org/0000-0002-2017-9461>

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL COMPONENTS OF PREPARATION OF THE FUTURE TEACHER OF MUSIC ART FOR PUBLIC SPEECH

**Abstract.** The training of a modern specialist in the field of music education includes a number of important components, provides a wide range of knowledge, skills and abilities. The necessary readiness and ability of a young specialist to speak in front of a wide audience, while speaking not only with verbal messages such as lectures, reports, various oral reports. It is very important to be able to perform - at a high enough professional level musical works (instrumental, choral, vocal).

The article considers the theoretical aspect of psychological and pedagogical components of preparation of the future teacher of music art for public performance. Theoretical analysis of modern psychological, pedagogical, musical and methodological sources, during which various aspects of the phenomenon are revealed. Three stages of the study of the musician's stay on the stage according to V. Yu. Grigoriev are considered. Also, the most common in modern practice method of "autogenic training" developed by German psychiatrist I. Schultz. The paper suggests KS Stanislavsky's recommendations for "removal of muscle clamps".



Experience shows that it is not enough to have only performing techniques. It is also necessary to have the skills of self-regulation, without the skill of self-regulation performances in front of an audience have little chance of success. Effective self-control, self-control, emotional stability - all this can ensure a successful performance. Quality preparation for the performance is one of the main conditions for the success of concert and stage activities, and is the basis of professionalism of the musician-performer. However, along with professional tasks in performance, there is another, no less important aspect - psychological.

The main components of psychological and pedagogical conditions for overcoming concert excitement are: systematic and accurate in the process of studying art material by students, the use of psychological methods of self-regulation of mental processes, moral support of teachers before and after the performance.

**Keywords:** excitement, concert excitement, concert stupor, talent, musical talent, autogenic training.

**Постановка проблеми.** Проблема концертного хвилювання - одна з найбільш актуальних в теорії і практиці музичного виконавства - залишається актуальною на протязі багатьох років. Її розробкою поряд з ученими дослідниками займаються і концертуючі музиканти, педагоги, методисти та фахівці в області психології.

Аспекти психолого-педагогічні подолання концертного хвилювання вивчені недостатньо. Звідси постановка проблеми даної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що теоретичний аспект ефективності психолого-педагогічного подолання концертного хвилювання майбутніми вчителями музичного мистецтва розглядаються у фізіологічній, біологічній, медичній, психолого-педагогічній літературі. Однак подібних досліджень, присвячених психолого-педагогічним умовам подолання концертного хвилювання майбутніми вчителями музичного мистецтва надзвичайно мало. Значною працею на задану тему є В. Ю. Григор'єва «Виконавець і естрада» (1998). У ньому зібрано і проаналізовано цінний матеріал, пов'язаний з різними аспектами специфічних проявів концертного хвилювання. Можна назвати також дослідження Л. Л. Бочкарьова та А. Е. Ореглахерман, на які частково спирався В. Ю. Григор'єв. Деякі аспекти даної проблеми порушені в працях В. І. Петрушина і А. Л. Готсдінер. Весь інший матеріал, що стосується естрадного хвилювання, розосереджений по монографічним дослідженням мистецтва окремих музикантів, мемуарів, інтерв'ю, статей. У числі причин актуальності даної теми - теоретична багатоаспектність і складність цієї проблеми для музикантів-виконавців, музикантів-педагогів.

**Мета статті** – розглянути теоретичний аспект психолого-педагогічні компоненти підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва до публічного виступу.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема концертного хвилювання в останні роки стає однією з актуальних тем в сучасній світовій науці і практиці. Концертне хвилювання, що супроводжує будь-який виступ людини перед аудиторією, здається невід'ємним компонентом цього процесу.

Великий співак Ф. І. Шаляпін на питання про те, чи хвилюється він на сцені, відповів: «На сцені не хвилюються тільки небіжчики і бовдури» [1, с. 14]. Хвилюється оратор, артист драматичного і музичного театру, цирку, естради; хвилюються спортсмени та музиканти. Хвилювання супроводжує будь-яку діяльність, що протікає в часі і має на увазі пред'явлення концентрованого результату цієї діяльності, який готувався довгий час. Хвилювання буває настільки сильним, що може абсолютно спотворити і майже нівелювати результати величезної роботи. Самопочуття людей, які зазнали концертно хвилювання, таке, що його порівнюють з відчуттями в найбільш життєво небезпечних ситуаціях.

Психофізична організація людини у будь-який момент може дати збій, а саме свідомість незворотності дії викликає у людини побоювання того, що результати праці будуть втрачені. Припущення в свідомості можливості збою і його необоротних наслідків викликають той самий збій, якого людина побоюється. Це і є концертне хвилювання в його негативній формі.

Існує і позитивний різновид концертного хвилювання - в той самий часовий відрізок, протягом якого демонструються результати праці, у студента відбувається підйом всіх його фізичних і духовних можливостей, і результат знову виявляється неадекватним праці, але вже в зворотному напрямку.

Таким чином, ситуація концертного хвилювання досить поширена, відчувають його в тій чи іншій мірі майже всі, а його інтенсивність і спрямованість мають великий вплив на результати діяльності. Цього достатньо для проведення масштабних досліджень механізмів концертного хвилювання, його сутності, форм розгортання в різних видах діяльності, способів подолання його негативних проявів і посилення позитивних.

Застосовуючи термін «концертне хвилювання», ми тим самим підкреслюємо істотні відмінності сценічного самовідчуття майбутніх учителів музичного мистецтва від представників інших «тимчасових» процесів. У виступах спортсменів багато схожого за механізмами виступів музикантів. Позачасові компоненти має, наприклад, театральне мистецтво, циркове, танцювальне. Вони також більшою мірою, ніж музичне виконавство, можуть оперувати словесної або рухової імпровізацією в разі будь-якого сценічного «збою», заміною складних елементів на більш прості без значної шкоди для змісту. Але все ж значимість концертного хвилювання в них уже є досить високою.

Деякі студенти від хвилювання забувають текст, інші виконують твір занадто повільно або, навпаки, швидко; занадто голосно або занадто тихо; без

педалі або на суцільній педалі; грубо або майже беззвучно. Багато втрачають здатність справлятися з технічно складними епізодами, які до того у них успішно виходили. Деякі, навпаки, грають технічно чисто, але в емоційному відношенні сухо. Все це прояви концертного хвилювання у музичному мистецтві.

Інтуїтивне знаходження шляхів подолання концертного хвилювання входить до складу музичного таланту. Чим менше обдарована людина, тим їй складніше не тільки в процесі освоєння музично-виконавської майстерності, а й в момент виходу на сцену. З огляду на те, що більшість людей, які навчаються музиці з різними цілями, не володіє яскраво вираженими здібностями, що характеризуються поняттям «талант», а також інтерес до проблеми концертного хвилювання, що виникає у будь-якої музичної (особливо студентської) аудиторії, то необхідне проаналізувати особливості концертного хвилювання і його подолання.

Концертне хвилювання має різну інтенсивність у однієї людини на різних вікових стадіях. Такіх вікових періодів виділяють три: дитинство, підлітковий період і третій віковий період, який пов'язаний із закінченням перехідного віку і придбанням професіоналізму.

Найбільш вразливими до концертного хвилювання виявляються середньо обдаровані студенти з розвинутою рефлексією, що є якістю професійно необхідною для музиканта, як виконавця, так і педагога. Завдяки їй музикант чує і оцінює свої недоліки, що є основою професійного та особистісного зростання. Однак перебільшена рефлексія в ситуації публічного виступу шкідлива - вона є однією з основ зайвого хвилювання, оскільки загострює увагу людини на власні недоліки. Така форма психічної діяльності необхідна в процесі підготовки, а не виступу. Здобувачі освіти з розвинутою рефлексією, високою психічною реактивністю і невисокою самооцінкою складають значну кількість навчаючихся, і з них можуть вийти кваліфіковані вчителі музики, але саме ця категорія студентів найбільш схильна до концертного хвилювання в його негативній формі.

За В. Ю. Григор'євим [2], перебування музиканта на сцені також ділиться на три етапи:

- Перший етап - концертне хвилювання триває багато годин, кілька днів, а в гострій формі настає зазвичай з ранку в день виступу або напередодні.

В ході цього хвилювання проявляються ознаки стресу: поганий сон, відсутність апетиту, неясні скарги на фізичне самопочуття, тремор рук. Хвилювання зростає в міру наближення виходу на сцену, і у більшості приймає форму нерозв'язного протиріччя: одночасно і не хочеться йти на сцену (людина просто боїться), і дуже хочеться вийти на неї якомога швидше. Останнє має різні мотиви: одні просто хочуть, щоб все скоріше закінчилося, іншим винести на суд слухачів результати своєї роботи, досягти художньо-емоційної розрядки.

Коли людина виходить на сцену, у нього в результаті стресу тимчасово порушується ряд психофізичних функцій. Стрес призводить до посиленого викиду гормонів адреналіну і норадреналіну, в результаті чого частішає серцебиття і підвищується артеріальний тиск. Підвищується тонус м'язів, що призводить до скутості або тремтіння рук. Знижується слух, часом в два-три рази (так звана «концертна глухота»), можуть виникати часткові зорові розлади. Поле уваги звужується, що в принципі покликане допомогти його концентрації на виконанні основних завдань з вирішення ситуації, що викликала стрес (в даному випадку - художніх завдань); однак у недосвідчених студентів звужена увага звертається насамперед на подробиці свого стану і в результаті цього виникають помилки. Кожна, навіть дрібна помилка в цей момент представляється катастрофою.

Перезбудження нервової системи може виражатися в її агресивному стані або, навпаки, концертному «ступорі» - раптовому пригніченому заціпенінні, при якому людина перестає реагувати на зовнішні подразники. Багато в чому це залежить від типу нервової системи. Люди з сильним типом нервової системи відчують швидше агресивний стан, і їх гра внаслідок цього може бути занадто різкою, грубою і прямолінійною (цьому сприяє зниження слуху). Люди зі слабким типом нервової системи відчують заціпеніння і млявість. У них в такий момент бувають холодні, тремтячі руки, і вони показують значно гірші, ніж зазвичай, технічні результати. Разом з тим у таких людей може місцями підвищуватися виразність виконання внаслідок загострення чутливості.

- Другий етап приносить поступове заспокоєння. Воно пов'язане з адаптацією студента до свого стану і формуванням своєрідної звички до нього. Студент переконується в тому, що багато в його виконанні автоматизовано і виходить незалежно від участі свідомості. Відновлюється пульс і дихання, приходить у відносну норму тонус м'язів, увагу поступово знаходить потрібне поле. Повертаються в повному обсязі зір і, головне, слух. Виконавець починає вирішувати звичайні завдання. В цілому на цьому етапі виконання буває на рівні репетиційного.

- На третьому етапі майже завжди відбувається поліпшення фізичного і психічного самопочуття. На ньому немов компенсуються втрати першого і другого етапів: загострюється слух, поліпшуються рухові реакції, всі рухи стають спритними і точними. Настає емоційний підйом, який доходить до ейфорії: студент грає, співає, диригує яскраво, захоплено. Саме до цієї, останньої стадії, як правило, відноситься термін «натхнення», саме на неї чекають досвідчені виконавці, а для недосвідчених вона часом стає несподіваним подарунком.

Протікає ця стадія теж по-різному в залежності від таланту, майстерності і концертного досвіду виконавця. Майстри у цей період до високих художніх досягнень. Вдалий період, або натхнення, іноді приходить в останній третині або в самому кінці програми, іноді - вже в середині.



У недосвідчених виконавців, учнів, третя стадія концертного виступу протікає по-іншому. Вони теж можуть відчутти елементи ейфорії і також на цій стадії грають краще, ніж на двох попередніх, і навіть краще, ніж на репетиціях. Але на них чекає небезпека: невміння розподіляти свої сили в поєднанні з витрачанням психічної енергії у передконцертний період і на першому етапі виступу може привести до втоми і притушення уваги на останній його стадії. В результаті виконання, в цілому яскраве і емоційно піднесене, може містити помилки через неуважність, причому суб'єктивно, самим виступаючим, вони сприймаються набагато легше, ніж помилки першого етапу, коли кожна помилка здавалося катастрофою. Слухачами ж помилки різних етапів, природно, сприймаються як рівноцінні.

В основі відчуттів виконавця на останньому етапі виступу знаходяться в цілому ті ж фізіологічні процеси, що і на першому: викид адреналіну і норадреналіну. Справа в тому, що самі по собі ці гормони не викликають почуття страху. Організм виробляє їх в ситуації стресу, який може обумовлюватися і страхом, і радістю, і просто будь-яким порушенням. На першому етапі домінує страх, і гормони надають на організм дію, яка перешкоджає успішному виконанню. На останньому етапі, коли страх поступово йде, а дія гормонів триває, воно виражається в поліпшенні самопочуття - загостренні слуху, поліпшенні координації, емоційному підйомі - і створює сприятливі передумови для виконання.

Психологічно складна ситуація впливає на поведінку людини головним чином через відображення співвідношень між її різними елементами і їх значення з точки зору прагнень, цінностей і цілей суб'єкта. Особистість реагує на обставини і поводить в них в залежності від того, як вона сприймає цю ситуацію і інтерпретує її значення. Таким чином, стресові ситуації, навіть об'єктивно аналогічні, по-різному впливають на різних людей.

Стресові стани природним чином виникають в різних складних життєвих ситуаціях, які часом тільки здаються людині непереборними. Багато фахівців вважають, що важливо розуміти генезис і психологічну природу подібних станів, їх походження та сутність, так як деякі події призводять до виникнення стресу у людини не через їх об'єктивні особливості, а тільки тому, що конкретна особистість сприймає цю подію як джерело стресу. Звідси впливає важливий принцип подолання психологічних стресів: «простіше змінити уявлення людини про світ, ніж сам світ». У теоретичному аспекті це заперечень не викликає, однак на практиці вдається далеко не завжди і не всім. Значно важливіше вміти реально впливати на стан стресу, нервового збудження, іншими словами, володіти механізмами саморегуляції і самоконтролю, бути здатним адаптуватися до екстремальних умов. Найбільшого поширення в сучасному світі отримали психологічні і фізіологічні способи подолання стресу.



Значну допомогу в подоланні стресу можуть надати методи психічної регуляції, які пов'язані або з впливом ззовні (іншої людини, музики, кольору, природного ландшафту), або з самовпливом, самонавіюванням. Успішна саморегуляція має наслідком те, що стрес дає позитивний вплив. У той же час нездатність володіти навичками саморегуляції і самоконтролю дає, як правило, суто негативний ефект, аж до руйнівного впливу на діяльність. В даний час розроблені різні способи саморегуляції: аутогенне тренування, техніка релаксації, зміна спрямованості свідомості, медитація і ін. Найбільш поширеним у сучасній практиці є спосіб, розроблений в 1932 році німецьким психіатром І. Шульц (1884-1970), і названий «аутогенним тренуванням» [3].

В даний час аутогенне тренування - досить відомий лікувальний і профілактичний метод самонавіювання, заснований на м'язовому розслабленні, і дає можливість впливати на психічний стан людини.

В процесі аутогенного тренування спостерігається м'язово-розслаблюючий ефект, який знімає внутрішнє напруження і загальну скутість. Не випадково К.С. Станіславський рекомендував використовувати вправи на «зняття м'язових затискачів» [4]. Під час аутотренінгу психорегулюючий ефект сприяє звільненню від тривоги, страхів, невпевненості в собі. Поряд з цим психорегулююче тренування є одночасно і способом дисциплінування волі.

Сценічне хвилювання музиканта має всі ознаки стресових станів і проявляється в такому ж відповіді організму, як і на інші сильні зовнішні впливи - фізичні, нервово-психічні або соціальні перевантаження.

Концертне хвилювання супроводжується змінами артеріального тиску, почастищенням дихання, пульсу. Кожного разу, виходячи до аудиторії слухачів, музикант стикається з великою напругою, з непосильними психологічними, фізичними і емоційними навантаженнями. Поряд зі стресогенними факторами, спільними для всіх людей, в діяльності музиканта-виконавця присутній ряд професійних стрес-факторів: відповідальність, немінучість виявитися об'єктом оцінювання і спостереження, необхідність постійного підтвердження власної професійної кваліфікації. Як зазначає сучасний дослідник Ю. А. Цагареллі [5], музикант на сцені знаходиться під подвійним гнітом стресових факторів, тому будь-який сценічний виступ може розглядатися як професійна діяльність в екстремальних умовах.

Публічні виступи входять в структуру професійної діяльності музикантів практично всіх спеціальностей - інструменталістів, вокалістів, диригентів. Від успішності цих виступів часто залежить творче виконавця, його подальша кар'єра. Більш того, на ньому лежить відповідальність за існування, «буття» музичних творів, що виконуються для слухачів. Адже, як відомо, музика - мистецтво, яке потребує відтворення. Якщо твір живопису або скульптури «проходить кризу століття» в первозданному вигляді, то музичний твір в своєму початковому задумі менш довговічне, кожне «прочитання» народжує його



заново. Виконавець - в повній мірі художник-творець, доля твору у значній мірі знаходиться в руках виконавця. Тому публічний виступ є значущою подією в житті самого музиканта. Виконання музичних творів в умовах сцени дуже відрізняється від таких форм виконавської діяльності, як репетиції вдома, чи у класі. Виступ в присутності публіки є найважливіший етап у професійній діяльності музиканта і фактично є «вінцем» всього художнього процесу виконавця. Заради виходу на сцену з концертною програмою артисту доводиться долати довгий і часом складний шлях. Оптимальний вибір програми, тривалий репетиційний період, творчий пошук власних інтерпретаторських рішень, колосальні витрати духовних і фізичних сил - все це і багато іншого складають суть музично-виконавського мистецтва. Тому кожному музиканту необхідно знати специфічні особливості публічного виступу і враховувати їх як в передконцертний період, так і безпосередньо під час виконання. Неповторність і в деякій мірі унікальність публічного виступу надає йому особливу привабливість, але в той же час пред'являє ряд специфічних вимог до виконавця. Так, дуже важливим є вміння музиканта коригувати своє виконання з урахуванням різних факторів: психологічних, фізичних, акустичних і т.д. Немоżliвість «повернутися» і виправити невдале місце або заново зіграти невдало прозвучало твір змушує музиканта виробляти, в собі особливі виконавські якості, такі як:

зібраність, мобільність, здатність «відключатися» від усього, що відволікає. Крім цього під час виступу виконавцю необхідні концентрація уваги, і волі, а також уміння розподіляти свої фізичні і емоційні сили.

Даний блок пов'язаний з психологічною підготовкою виконавця до публічного виступу, яка передбачає вольову саморегуляцію музиканта, засновану на об'єктивному контролі власних дій, гнучкою корекції їх у міру необхідності. Психологічна підготовка, іншими словами, означає здатність успішно здійснювати свої творчі наміри в дезорганізуючій ситуації виступу перед аудиторією. Відомо, що у будь-якій сфері людської діяльності, яка здійснюється в присутності публіки, для неї, перед виконавцем виникають труднощі психологічного характеру. Фактів, що демонструють психологічну готовність самого виконавця до виступу надзвичайно багато, і вони дуже різноманітні. У центрі даного явища знаходяться: позитивне ставлення до музично-виконавської діяльності як одному з головних сенсів життя; потреба музиканта у творчій самореалізації; здатність до самовіддачі.

Сценічне самопочуття музиканта-виконавця завжди формується під впливом зовнішніх і внутрішніх детермінант. До перших відносяться об'єктивно існуючі чинники, такі як якість інструменту, склад і поведінку публіки, акустика залу, закулісна обстановка і т.д. Нюанси, пов'язані з організацією і умовами проведення заходу, також впливають на музиканта. Для виконавця важливі такі фактори, як регламент виступу, порядок виходу на

сцену; склад комісії або журі; об'єктивність оцінювання; кількість слухачів; емоційна реакція і настрої публіки і т.п.

Торкнувшись проблеми емоційної стійкості музиканта, необхідно відзначити також, що однією з причин передконцертної тривоги є високий рівень домагань музикантів при недостатньо розвинених музично-виконавських здібностях. У подібних ситуаціях нестійкість або неадекватність самооцінки призводить до виникнення несприятливих форм передконцертних станів (фрустрації, тривоги) і негативним реакціям музикантів на оцінку власної виконавської діяльності.

Публічний виступ, з одного боку, - яскравий творчий процес, насичений емоційними перепадами, фізичними і психологічними навантаженнями. Недарма музичне виконавство порівнюють із екстремальними видами людської діяльності.

**Висновки.** На основі аналізу наукової літератури розкрита сутність психолого педагогічних умов подолання концертного хвилювання майбутніми вчителями музичного мистецтва як здатність студента, на основі знань, умінь, навичок та професійно-особистісних якостей, до здійснення психолого-педагогічних прийомів і методів саморегуляції психічного становища, тобто аутотренінгу, самонавчання, рефлексії, імаготерапії і т.д.

Таким чином, психолого-педагогічні умови подолання концертного хвилювання спираються на методи психічної саморегуляції, спрямованої на формування певних якостей особистості і відповідних професійних здібностей. Оволодіння виконавцями здатністю до психічної саморегуляції, корекції проблемних рис психіки студента (наприклад, зайвої сором'язливості або скутості, і невміння сконцентрувати увагу в потрібну хвилину, емоційна нестабільності).

#### *Література:*

1. Шаліяпин Ф. И. Маска и душа : Мои сорок лет на театрах. Москва : Московский рабочий, 1989.
2. Григорьев В. Ю. Исполнитель и эстрада. Москва : Классика-XXI, 2006. 156 с.
3. Schultz J. H. Das autogene Training. Leipzig : Thieme, 1932. 305 p.
4. Станиславский К. С. Собрание сочинений: В 9 т. Москва : Искусство, 1989. Т. 2. Работа актера над собой. Часть 1: Работа над собой в творческом процессе переживания: Дневник ученика / Редактор и автор вступ. ст. А. М. Смелянский. Ком. Г. В. Кристи и В. В. Дыбовского. 511 с.
5. Цагарелли Ю. А. Психология музыкально-исполнительской деятельности. Издательство «Композитор Санкт-Петербург», 2008, 367 с.

#### *References:*

1. Chaliapin, F. I. (1989). *Maska i dysha: Moi sorok let na teatrah* [Mask and soul: My forty years in theaters]. Moscow: Moscow worker [in Russian].
2. Grigoriev, V. Y. (2006). *Ispolnitel i estrada* [Performer and stage]. Moscow: Klassika-XXI [in Russian].
3. Schultz, J. H. (1932). *Autogennaya trenirovka* [Das autogene Training]. Leipzig: Thieme.



4. Stanislavsky, K. S. (1989). Collected works: In 9 volumes. 2. *Rabota aktera nad soboy. Chast' 1: Rabota nad soboy v tvorcheskom protsesse perezhivaniya: Dnevnik uchenika* [2. *The work of an actor on himself. Part 1: Working on oneself in the creative process of experiencing: A student's diary*] / Editor and author introd. Art. (A. M. Smelyansky. Com. G. V. Christie and V. V. Dybovsky.) Moscow: Art [in Russian].

5. Tsarelli, Yu. A. (2008). *Psikhologiya muzykal'no-ispolnitel'skoy deyatel'nosti* [Psychology of musical performance activity] Publishing house "Composer St. Petersburg" [in Russian].