

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Відокремлений структурний підрозділ
«Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж
Мукачівського державного університету»

**ФОРМУВАННЯ ВИКОНАВСЬКИХ НАВИКІВ
ТА ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ
МЕТОДІВ У ПЕРЕДКОНЦЕРТНІЙ
ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

Методична розробка
для здобувачів освіти фахової передвищої освіти

Галузі знань: А Освіта
Спеціальності: А4 Середня освіта (А4.13 Мистецтво. Музичне
мистецтво)

Галузі знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальності: 014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво)

*Розглянуто та схвалено
на засіданні предметної (циклової) комісії
викладачів гри на фортепіано
Відокремленого структурного підрозділу
«Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж МДУ»
протокол № 3 від 14 жовтня 2025 р.
Розглянуто та рекомендовано до друку Методичною радою
Відокремленого структурного підрозділу
«Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж МДУ»
протокол № 3 від 15 жовтня 2025 р.
Розглянуто та рекомендовано до друку
вченої ради Карпатського університету ім. Августина Волошина
протокол № 11 від 30 жовтня 2025р.*

«Формування виконавських навиків та використання психологічних методів у передконцертній підготовці здобувачів освіти»

- Методична розробка з навчальної дисципліни «Основний музичний інструмент» (фортепіано) для здобувачів фахової передвищої освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка, спеціальності 014.13 Середня освіта (Мистецтво. Музичне мистецтво) та галузі знань А Освіта, спеціальності А4 Середня освіта (А4.13 Мистецтво. Музичне мистецтво) – Мукачєво: ВСП «Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж Мукачівського державного університету», 2025. - 62 с.

Укладач: Гаврилечко Ганна Олегівна - викладач предметної (циклової) комісії викладачів гри на фортепіано - ВСП «Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж Мукачівського державного університету»

Рецензент: Басараб М.М. – проректор з наукової роботи, професор кафедри філософії, богослов'я та гуманітарних наук Карпатського університету імені Августина Волошина.

Методична розробка полягає в обґрунтуванні сутності музично-виконавського процесу, визначенні його основних ланок та ознайомленні з комплексом психологічних методів, які сприяють корекції сценічного хвилювання та досягненню успішного публічного виступу. Розглянуто специфіку навчального процесу, особливості підходу музично-педагогічного репертуару в класі гри на інструменті у відповідності до вимог програми та можливостей здобувача освіти.

Методична розробка рекомендована для здобувачів освіти середніх спеціальних музичних закладів, а також може бути корисною для всіх, хто цікавиться методикою викладання гри на фортепіано.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВИКОНАВСЬКИХ НАВИКІВ.....	7
1.1. Поняття виконавських навиків.....	7
1.2. Етапи формування виконавських навиків.....	12
1.3. Роль мотивації і самоконтролю.....	13
1.4. Особливості навчання в різних вікових групах.....	14
Розділ II ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕДКОНЦЕРТНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	16
2.1 Психолого-педагогічне визначення основних понять.....	16
2.2. Поняття і значення передконцертної підготовки.....	20
2.3. Основні етапи передконцертної підготовки.....	27
2.4 Аналіз психології концертного виступу.....	28
2.5. Методи та прийоми психологічної стійкості.....	54
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ.....	62

ВСТУП

Інтеграція України у світовий культурно-інформаційний простір потребує стрімких та кардинальних змін освітньої парадигми, спрямованих на підготовку висококваліфікованих педагогічних кадрів. Сучасна модернізація мистецької освіти вимагає розробки інноваційних дійових технологій розвитку виконавської майстерності майбутніх учителів музики, котрі не лише мовним спілкуванням, а й грою на музичних інструментах передають наступним поколінням морально-естетичні цінності народу, акумульовані в його ментальності та соціальних особливостях епохи. Саме тому в процесі навчання майбутніх учителів музики вагомого значення набуває їх інструментальна підготовка, де пріоритетність надається формуванню виконавських навичок.

Виконавська майстерність є одним із ключових аспектів у музичній освіті, який визначає рівень професійності та виразності роботи музиканта. Формування виконавських навиків — це тривалий і комплексний процес, що вимагає чіткої методичної організації, систематичних занять і уваги до психо-емоційного стану здобувачів освіти.

Участь в концертах — важлива складова навчання піаністів. Згідно програм контроль за успіхами здобувачів освіти відбувається не лише на уроках, заліках, іспитах, але враховуються і виступи на концертах, тематичних вечорах, конкурсах і т.п.

Публічні виступи — це особлива форма музичної діяльності. Вона допомагає більш точно виявити музичні здібності, динаміку розвитку, і одночасно пробуджує виконавську сміливість та волю, виховує естрадну витривалість, творчу уяву, емоційний відгук, артистизм. Навчання не обмежується лише заняттями, завдяки публічним виступам оживає позакласна діяльність, активна участь в творчому житті, розвиває смак до виконавства.

Концерт — це музичне свято, яке чекають і до якого готуються дуже ретельно. Якщо здобувач освіти знає, що розучуваний твір буде виконуватись перед слухачами, то він буде працювати більш уважно. Педагогічна практика

засвідчує, що однією з проблем, яка повстає перед здобувачем освіти в процесі підготовки є подолання сильного хвилювання перед виступом.

Гармонійний розвиток творчої особистості в процесі музично-виконавської підготовки є одним із найважливіших завдань музичної педагогіки сьогодення, оскільки сучасна освіта орієнтується на гуманізацію, відродження національно-історичних традицій та формування людини з високим рівнем духовності. Вирішення цієї проблеми пов'язане із залученням кожного здобувача освіти до реальної співтворчості та до інтелектуального діалогу у процесі засвоєння мистецьких цінностей, що відбуваються головним чином під час опанування музичного інструменту, творчо-пошукового процесу пізнання й інтерпретації музичних творів.

Слід зазначити, що багатоскладова комплексна природа виконавського мистецтва, його традиції та особливості функціонування в сучасному музичному житті суспільства зумовлюють змінність поглядів педагогів-музикантів різних поколінь на виконавську діяльність та наповнюють новим змістом процес музично-виконавської підготовки. Загальними завданнями модерної музично-виконавської підготовки є розвиток любові до музичного мистецтва, осмисленості сприйняття та здібності до емоційного відгуку на нього, забезпечення всебічного оволодіння музично-виконавськими навичками й уміннями, які дозволяють здобувачам освіти виконувати музичні твори різних стилів, жанрів, розвивати їх художньо-образний зміст, висловлюючи при цьому своє ставлення та проявляючи власне розуміння.

Передконцертна підготовка — важливий етап у житті кожного виконавця, оскільки концертний виступ є значним стресогенним фактором. Психологічні бар'єри, такі як концертний страх, тривога і зниження впевненості, можуть суттєво вплинути на якість виконання твору. Тому ефективна методика передконцертної підготовки має включати не тільки технічну, але й психологічну складову.

Метою цієї методичної розробки є розкриття особливостей формування виконавських навиків із використанням сучасних психологічних методів під час підготовки до концертних виступів. Завданнями є:

- Аналіз теоретичних основ виконавської майстерності та психології музичної діяльності;
- Визначення ролі психологічної підготовки у передконцертному періоді;
- Розробка комплексу методів і вправ для формування виконавських навиків і зниження концертного стресу;
- Надання рекомендацій для викладачів музичних закладів щодо організації ефективної підготовки здобувачів освіти.

Ця методична розробка стане корисним інструментом для викладачів, методистів і здобувачів освіти, які прагнуть підвищити якість виконавської діяльності шляхом інтеграції технічних і психологічних підходів у навчальний процес.

Розділ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВИКОНАВСЬКИХ НАВИКІВ.

1.1. Поняття виконавських навиків.

Упродовж тривалого періоду розвитку теорії і методики музичного виконавства проблема інтелектуальної регуляції творчого процесу виконання музики незмінно залишається однією з провідних в колі наукових та практичних інтересів музикантів: виконавців, педагогів, дослідників. Різні виконавські школи та наукові концепції відрізняються лише спрямованістю та змістом інтелектуальних пошуків у музичному виконанні: від рухово-технічних, психолого-фізіологічних, теоретико-конструктивних до слухово-аналітичних, художньо-образних тощо. Спільне раціональне підґрунтя означених напрямів у ставленні до музичного виконання і процесу його підготовки як до високо-інтелектуальної діяльності, заснованої на активності творчого, продуктивного мислення музиканта. Кожен музикант мріє про досягнення у своїй діяльності найвищих вершин майстерності. Але всі музиканти без винятку зустрічаються з проблемами як і що треба зробити, щоб бути в доброму настрої на концертах, як опанувати хвилювання, як працювати, щоб вивчити свій репертуар, як зрозуміти слухача музики, щоб задовольнити його музично-естетичні потреби, що робити, а чого не треба, щоб досягти успіху і визнання своєї артистичної діяльності. Якість виконання твору музикантом-інструменталістом залежить від багатьох чинників, серед яких найважливішими є: музичні здібності, технічна та художня майстерність, яка суттєво залежить і від багатьох суб'єктивних та об'єктивних факторів. Серед суб'єктивних чинників, як найбільш істотні, можна виділити емоційний, фізичний стан музиканта, стан його здоров'я, рівень вивчення твору тощо. До важливих об'єктивних факторів можна віднести якість та технічний стан музичного інструмента, гігієнічні та фізичні умови виступу.

Разом з тим для переважної більшості педагогів, які прагнуть підготувати виконавця високого рівня, на перший план виступають музичні здібності. Очевидним є те, що про високу якість виконання твору можна говорити тоді, коли музичні здібності виступають у єдності з виконавською майстерністю. Формування майстерності вимагає копіткої праці не тільки музиканта-виконавця, але й його педагога, використання все новіших підходів та методів навчання.

Законом життя є прагнення досягати в своїй діяльності все кращих результатів. Музиканти прагнуть все глибше переживати музику, краще її розуміти, справніше запам'ятовувати зміст, який призначений для засвоєння, працювати більш економно й ефективно, краще вчитися, грати і творити.

Композитори прагнуть здобувати визнання слухачів, писати твори щоразу на найвищому артистичному рівні. Досягнення поставлених цілей можливе тоді, коли процес навчання і виховання у школі та позашкільних закладах буде пристосований до можливостей особистості, до конкретних потреб майбутньої спеціальності і життєвої практики. Відсутність раннього усвідомлення суспільної придатності в конкретній професійній праці призводить до того, що навчання є формальним, поверховим і не дає того результату, який можна досягнути при навчанні з чітким усвідомленням практичної цілі.

Сама, наприклад, справність мислення, технічна вправність пальців, вміння грати гами, пасажі та етюди, теоретичне знання гармонії без глибоких, сильних зацікавлень певною практичною діяльністю та без пов'язання з практикою, характеризує скоріше слабкого ремісника. Треба визнати, що часто музичні школи готують таких ремісників і, якщо з цих шкіл виходять потенційні артисти, то часто завдяки власній активності та самостійності, навіть всупереч програмам школи.

Виконавські навики — це спеціалізована система практичних умінь, що забезпечують якісне і майстерне виконання музичних творів. Вони охоплюють технічні, музикознавчі, інтерпретаційні, а також психологічні компоненти

виконавства. Технічний аспект включає контролювання інструменту чи голосу, координацію рухів, розвиток моторики. Музикознавчий складник охоплює знання музичної граматики, стилістики і композиції твору. Інтерпретаційні уміння дають змогу передати авторський задум, індивідуальність виконавця і створити емоційний зв'язок з аудиторією.

Важливо розуміти, що виконавські навички формуються не лише через повторення пасивних рухів, а через усвідомлений процес навчання, який включає розбір помилок, постановку цілей, аналіз результатів.

Виконавські навички — це сукупність сформованих умінь і навичок, які дають змогу музиканту якісно, точно і виразно виконувати музичний твір. До них належать технічні вміння (володіння інструментом), інтерпретаційні навички, художнє мислення, а також здатність керувати внутрішнім емоційним станом.

Виконавські навички піаніста — це комплекс технічних, музичних і психологічних умінь, необхідних для високоякісного виконання музичних творів на фортепіано. Ось основні категорії цих навичок:

1. Технічні навички:

Це базові вміння, які забезпечують володіння інструментом:

Аплікатура — правильне використання пальців, зручне і раціональне розташування руки.

Швидкість та точність — здатність грати швидко й без помилок.

Артикуляція — чітке розділення звуків: легато, стакато, нон легато тощо.

Динаміка — вміння керувати гучністю: піано, форте, крещендо, димінундо.

Педалізація — грамотне використання правої (і лівої) педалі для досягнення бажаного звучання.

Рівномірність звучання — однакова якість звуку в обох руках, незалежно від складності партії.

Орієнтація на клавіатурі — знання простору клавіш, здатність грати без зорової опори.

2. Музичні навички.

Це глибоке розуміння музики та здатність її виразити:

Фразування — логічне й емоційне "речення" в музиці.

Агогіка — гнучкість темпу, відчуття внутрішнього пульсу твору.

Інтерпретація — здатність передати ідею, характер, настрій твору.

Читання з листа — вміння з першого погляду грати незнайомий твір.

Аналіз форми — розуміння структури твору, тематичного розвитку.

Слухова чутливість — вміння чути себе та інші голоси (особливо в ансамблевій грі).

3. Психологічні навички.

Ці навички допомагають реалізувати технічні й музичні можливості на сцені:

- Концентрація уваги — зосередженість під час виконання.
- Пам'ять — розвиток моторної, слухової та зорової пам'яті.
- Самоконтроль — вміння справлятися з хвилюванням, уникати паніки.
- Сценічна впевненість — комфортне почуття перед публікою.

Розвиток виконавських навичок вимагає:

- ✓ Систематичної практики.
- ✓ Професійного викладача.
- ✓ Аналізу власної гри (аудіо- чи відеозаписів).
- ✓ Регулярної участі в концертах, конкурсах.

- ✓ Слухання та вивчення гри видатних піаністів.

Формування виконавських навиків піаніста — це складний і багатогранний процес, який включає розвиток технічної, музичної, психофізичної та емоційної складових гри на фортепіано. Навички формуються поступово, під впливом систематичного навчання, практики та досвіду виступів.

Ось основні аспекти, які входять до процесу формування виконавських навиків піаніста:

1. Технічна підготовка:

Постава і посадка за інструментом: правильна осанка, положення рук, зап'ясть, пальців, ніг.

Аплікатура: розвиток точного і раціонального використання пальців.

Гама-техніка, арпеджіо, етюди: систематичне виконання для розвитку моторики, незалежності пальців, швидкості, сили і витривалості.

Механіка руху: використання ваги руки, зап'ястя, передпліччя для досягнення вільної техніки.

2. Музично-образна сфера:

Фразування, динаміка, агогіка: розвиток чутливості до музичної мови.

Інтерпретація: вміння прочитати задум композитора та реалізувати його в звучанні.

Художній образ: вміння створювати виразний емоційний контекст твору.

3. Навички читання з листа та ансамблевої гри:

Сольфеджіо і теорія музики: для кращого розуміння структури творів.

Читання з листа: важлива частина розвитку виконавської грамотності.

Гра в ансамблі: вчить слухати партнера, балансувати звучання.

4. Психофізична підготовка:

Концентрація та увага: розвиток внутрішньої зібраності.

Подолання страху сцени: через участь у концертах, конкурсах, відкритих уроках.

Режим занять: регулярна практика, раціональний розподіл навантаження.

5. Репертуарна робота:

Поступове ускладнення репертуару: від дитячих п'єс до творів високої складності.

Різноманітність стилів: класика, романтизм, імпресіонізм, сучасна музика.

Аналіз твору: розуміння форми, гармонії, мелодії, фактури.

6. Педагогічна роль у формуванні навиків:

Вчитель-піаніст: є головним наставником, який формує правильні навички з самого початку.

Індивідуальний підхід: врахування вікових, психологічних, фізичних особливостей учня.

Зворотний зв'язок: постійна оцінка, корекція, мотивація.

1.2. Етапи формування виконавських навиків.

Формування виконавських навиків проходить кілька основних фаз:

Ознайомлення – на цьому етапі здобувач освіти знайомиться із твором, вивчає його структуру, мелодію, ритмічні та гармонічні особливості. Важливо сприйняти загальне емоційне забарвлення твору. На цьому початковому етапі здобувач освіти знайомиться з музичним твором, його структурою, нотним матеріалом, характером. Важливо налаштуватися на правильне сприйняття музичного тексту — слухати різні варіанти виконання, обговорювати образ і

настрій твору з викладачем. Тут формується початкове уявлення про звучання та стилістику.

Закріплення – вдосконалення технічних прийомів, поступове опанування складних елементів твору, повторне відпрацювання проблемних місць. Цей етап передбачає активну роботу над технікою, відпрацювання складних фрагментів, узгодження пальцевої техніки, ритмічної точності і звуковедення. Важливо систематично коригувати помилки, щоб уникнути формування неправильних навиків. Регулярні повторення сприяють поступовому «вбудовуванню» нових умінь у загальну рухову і виконавську структуру.

Автоматизація – навик виконується автоматично, без свідомих зусиль, що дозволяє зосередитися на виразності та емоційності виконання. На завершальному етапі виконавець досягає автоматичного виконання технічних елементів, що дозволяє зосередитись на виразності, інтерпретації та контакті з аудиторією. В цей час важливо підтримувати постійну практику, зберігати мотивацію і гнучко реагувати на зміни в емоційному стані. Цей етап формує довготривалу і стабільну виконавську майстерність.

1.3. Роль мотивації і самоконтролю.

Виконавські навики формуються значно ефективніше при високій мотивації здобувача освіти. Вміння ставити реалістичні цілі, контролювати власний прогрес і долати труднощі є запорукою успіху. Самоконтроль допомагає уникнути помилок і розвивати усвідомлене виконання.

Мотивація є одним із ключових факторів у процесі навчання. Вона визначає прагнення здобувача освіти досягати конкретних результатів, долати труднощі і самовдосконалюватися. Важливо підтримувати внутрішню мотивацію, пов'язану із задоволенням від музичної діяльності та особистісним зростанням.

Викладачу рекомендується:

- Використовувати диференційований підхід, враховуючи індивідуальні особливості кожного учня.
- Застосовувати позитивне підкріплення.
- Формувати чіткі та досяжні цілі навчання.

Рефлексія — це усвідомлений аналіз власної діяльності, який допомагає визначити сильні та слабкі сторони, коригувати поведінку і покращувати результати. Самоконтроль полягає у постійному відстеженні якості виконання, емоційного стану і працездатності. Ці процеси значно підвищують швидкість формування навиків і допомагають уникнути формального підходу.

1.4. Особливості навчання в різних вікових групах.

Психофізіологічні особливості учнів різного віку визначають методи формування навиків. Для молодших дітей важливо застосовувати ігрові методики, розвивати слух і рухову координацію. У старших здобувачів освіти акцент робиться на технічній підготовці, самостійній роботі і психологічній готовності до виступу.

Молодші діти (6–10 років). Для цієї вікової категорії характерний високий рівень пластичності та сприйнятливості до музики. Проте обмеженість уваги і низька стійкість до тривалих завдань вимагає застосування ігрових методів, таких як музичні ігри, казкові історії, використання яскравих наочних матеріалів. Розвиток дрібної моторики і музичного слуху проходить у формі веселих ігрових вправ.

Підлітки (11–17 років). У цей період розвиваються сфери свідомості, логіки і самосвідомості. Учні здатні аналізувати свою діяльність, більш відповідально ставитись до навчання. Акцент робиться на технічному вдосконаленні, розвитку музичного мислення і почуття стилістики. Набуває

значення психологічна підтримка, адже в цей період можуть зростати рівні тривоги і соматичні прояви концертного страху.

Дорослі і молоді спеціалісти. Формування виконавських навиків у дорослих передбачає більш усвідомлений підхід і розвиток індивідуального стилю виконавства. Особливу увагу приділяють психологічному настрою, стратегічному плануванню репертуару і передконцертній підготовці. Ця група має розвинуті когнітивні процеси, що дозволяють успішно інтегрувати психологічні методи для подолання стресу.

Розділ II ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕДКОНЦЕРТНОЇ ПІЛГOTOVKИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ .

2.1 Психолого-педагогічне визначення основних понять.

Публічний виступ — відповідальний момент у житті будь-якого музиканта (новачок це чи майстер), коли на суд публіки виноситься результат його напруженої творчої праці. Від чого залежить успіх виступу, чим він визначається?

Успіх залежить від таких факторів:

- масштаб обдарування артиста;
- цінність його виконавського задуму;
- рівень майстерності (задум треба вміти втілити, донести до слухача);
- досвід концертних виступів (хоча трапляються успішні дебюти);
- об'єктивні умови, що супроводжують виступ (якість інструмента, акустика залу, реакція публіки);
- психофізичний стан того, хто виступає.

Усі ці критерії, що визначають успіх виступу, з відповідним уточненнями можуть бути віднесені й до того, хто вчиться, коли тому доводиться грати в навчальному або відкритому концерті, складати іспити.

Аналізувати проблеми сценічної діяльності музикантів-інструменталістів неможливо без розгляду понять «виконавська надійність», «страх сцени».

Страш сцени – патологічна боязнь виступу на публіці. Він є одним з розповсюджених соціальних страхів.

Симптомами страху є сильне серцебиття, пітливість, тремор голосу, губ, кінцівок, зажатість голосових зв'язок, нудота та ін. В деяких випадках страх сцени може бути частиною більш загальних психологічних проблем (фобій), але більшість людей відчувають страх сцени не маючи ніяких психологічних проблем. В психології страх публічних виступів називають **пейрафобією**. За

статистикою психологів страх перед виступом відчують 95% людей.

Причинами виникнення страху є генетичні задатки та соціальні складові.

Генетично передається схильність до певних видів страху та психологічні характеристики особистості та страх перед суспільством взагалі.

Серед основних психологічних характеристик, що передаються генетично: темперамент, акцентуація та невротизм, на яких формується характер. Соціальні фактори: недоліки у вихованні, залякування у дитинстві, негативне сприйняття виступів, негативна оцінка діяльності дитини батьками та вчителями.

Страх сцени може бути викликаний влюбій ситуації, наприклад, через відсутність довіри до аудиторії або поганої підготовки. Також можливою причиною є досягнення до ідеалу.

В сучасній музичній психології внутрішня психологічна нестійкість людини визначається терміном «**нейротизм**».

Початковий період у підготовчій роботі музиканта до відповідального виступу дуже впливає на формування комплексу емоційних станів і стійких психофізіологічних відчуттів, відтворених його організмом, згодом на концертній арені. І перший часовий відрізок, що відокремлює музиканта від зустрічі з публікою, будь то конкурсний виступ або давно запланований концерт, покликаний вирішити ряд завдань:

1) оцінка рівня нейротизму та реактивності своєї нервової системи 2) побудова режиму та гігієни занять і виступів. 3) Післяконцертна оцінка попереднього виступу і робота над помилками. 4) вибір механізмів і прийомів досягнення оптимального концертного стану.

Мета роботи на початковому етапі - формування стійкості нервової системи до зовнішніх подразників (депресантам) впливає на виконавця, досягнення оптимального концертного стану.

Щоб грамотно побудувати роботу на початковому етапі, перш за все, потрібно об'єктивно оцінити рівень нейротизму і реактивності нервової системи учня. Від цих факторів багато в чому залежатимуть тимчасові рамки першого етапу підготовки та особливості використання прийомів саморегуляції психічних станів музиканта.

Одним з важливих показників рівня реактивності нервової системи є здатність до накопичення і витрачання психічної енергії. Індивіди різняться чутливістю до навколишнього оточення. Однакові за своєю силою стимули викликають у одних людей більший ефект, в інших - менший. Сила, з якою індивід відповідає на дії зовнішнього середовища або зовнішніх подразників, прийнято називати реактивністю, яка може бути високою і низькою. Між відповіддю нервової системи на стимул - реактивністю і силою подразника існує зворотна залежність. Чим вище реактивність, тим менший за силою стимул необхідний, щоб викликати реакцію.

Психологи музикантів умовно розділяють на *низькореактивних* - дають слабку реакцію на стимул, і на *високореактивних* - дають сильну реакцію на той же стимул.

Дослідники стверджують, що для нормального функціонування нервової системи, їй потрібно знаходитися в певному оптимальному режимі збудження. Реактивність тісно пов'язана зі збудливістю індивіда, його здатністю давати реакцію на самий слабкий подразник.

Збудливості і реактивності протистоїть працездатність і витривалість, які пов'язані з силою нервової системи. **Чим менше реактивність, тим більше витривалість, тим сильніше повинен бути подразник, при якому досягається максимум працездатності.** Чим сильніше реактивність, тим слабше повинен бути подразник, при якому нервова система впадає в охоронне гальмування.

Оскільки кожен виконавець має свою оптимальну робочу напругу, то **низькореактивні** індивіди прагнуть підняти рівень своєї напруги до оптимуму через збільшення числа сприйняття подразників. **Високореактивні** індивіди, швидко досягають надмірного збудження і межі працездатності, будуть вживати дії щодо зниження рівня напруги. Оптимальний рівень збудження буде таким чином представляти собою певну зону, в рамках якої музикант виробляє в процесі виконання найменші фізіологічні витрати при максимумі продуктивності.

Екстраверти відрізняються товариськістю, відкритістю і яскравістю пережитих емоційних станів, спрямованістю в зовнішній світ. Але вони можуть бути надмірно імпульсивні, і схильні до спонтанності вчинків. Інтроверти характеризуються спрямованістю в свій власний світ, замкнутістю, схильністю до усамітнення. Вони мало товариські, але мають наполегливість, глибиною почуттів і роздумів.

У **виконавців-інтровертів з високим рівнем нейротизма**, труднощі в концертній практиці, як правило, пов'язані з розкриттям художнього задуму на сцені. «Розкритися», виразити себе на публіці - ось та проблема, яка повинна бути вирішена в першу чергу музикантами схильними до інтроверсії. Ступінь впливу на такого музиканта з боку наставника, педагога завжди грає важливу роль, адже саме така людина може вчасно запалити, «розгойдати» приховані, поглиблені переживання, звернути весь внутрішній потенціал в позу, на звернення зі слухачем. Таким людям не потрібен тривалий період для підготовки до відповідального концерту або конкурсу, оскільки стійкість нервової системи до впливів факторів депресантів, обумовлює їх стабільність у виконанні.

При поєднанні екстраверсії з високим рівнем нейротизму, музиканти більше схильні до естрадного хвилювання, до негативних зовнішніх впливів. Незважаючи на це, емоційний тонус, зовнішня чуйність, експресивність цих виконавців завжди буде висока. Для підготовки до сценічного виступу таким виконавцям потрібно більш тривалий період, тренування (гарт) психіки

екстраверта вимагає великого контролю. Процеси збудження переважають над процесами гальмування і момент перед виходом на сцену, може характеризуватися як «естрадна лихоманка». Навіть одиничний невдалий або зірваний виступ може назавжди залишити негативні наслідки - почуття невпевненості і боязнь сцени.

Однією з драм, яка розгортається на концертно-виконавській сцені, є те, що ті з музикантів, які володіють більш тонко організованою нервовою системою і відрізняються вразливістю і ранимістю, а, отже, і одухотвореністю виконання, особливо болісно переживають стрес публічного виконання. Людей, що належать до так званого «слабкого» типу вищої нервової діяльності, фізіолог І. П. Павлов прямо називав «художнім» типом, тобто особливо схильним до творчого виду діяльності. Проте цей тип виявляється найбільш вразливим в атмосфері концерту.

2.2. Поняття і значення передконцертної підготовки.

Успішне навчання музики, з опорою на опрацьовані програми, які поєднують потребу майбутньої спеціальності з розвитком індивідуальних здібностей, неможливе без знання законів, що керують функціонуванням психіки. Щоб правильно індивідуалізувати музичне навчання та виховання, обов'язково треба знати проблематику особистості, особливо здібності (як музичні, так і інші), а також методи діагностування та визначення рівня їх розвитку. Багато з цих проблем можна розв'язати, якщо будемо знати психологічні основи підготовки музиканта та його артистичної діяльності. Інакше кажучи, що потрібно зробити, аби рівень художньої техніки музиканта довести до високого рівня майстерності. Зрозуміло, що перш за все треба знати ті фактори, від яких залежить художня майстерність музиканта.

Музика – прекрасне мистецтво, естетичний вираз якого формується художнім кліматом епохи. Вона має свої глибокі таємниці, особливу силу та роль у формуванні особистості.

Питання прогнозування досягнень в музичній діяльності є надзвичайно важливе як з точки зору теорії, так і практики. Про це свідчить потреба наукових досліджень музикантів виконавців та музикантів педагогів. Постійне зростання необхідності піднесення ефективності навчання, швидкий зріст вимог до музикантів, необхідність вірної селекції молоді, яка прагне навчатися музиці, як і великі кошти, необхідні для навчання, обумовлюють, що дослідження цього питання були і проводяться сьогодні.

Погляд досвідчених музикантів-педагогів, як і систе матичні дослідження, вказують на те, що вплив на успіх підготовки музикантів мають, перш за все, такі фактори:

- інтелігентність (загальні здібності);
- музичні здібності;
- анатомічні властивості;
- властивості особистості;
- інтереси;
- мотивація;
- суспільно економічне обумовлення;
- методи учіння та навчання музиці.

Спостерігаючи за людьми, які слухають музику, співають, танцюють чи виконують її на будь якому інструменті, практично відразу ж помічаємо, що деякі з них справляються з музичними завданнями краще, ніж інші: що одні сильніше реагують на музику, а інші слабше; що тоді, коли на обличчях одних помічаємо велике зворушення, на інших музика не справляє жодного враження

або навіть навпаки дратує. Деякі бачать у музиці глибокий, важкий до вираження словами зміст у той момент, коли інші зачаровуються лише логікою звукових комбінацій та їх формальною структурою. Одні в музичному просторі орієнтуються вільно і з певністю, коли інші відчують себе в світі музики чужими, незручно. Для одних музика є вищою цінністю, сенсом їх життя, для інших найбільше – це розвага, тло. Відомо, що художня плідність музичної діяльності виконавця залежить від багатьох факторів. Серед чинників, які тою чи іншою мірою впливають на успіх музиканта-інструменталіста, більшість дослідників цієї проблеми виділяють такі:

- специфічно музичні здібності;
- загальна інтелігентність (загальні здібності);
- властивості особистості;
- біографічно-середовищні чинники;
- технологія індивідуальної праці.

Жодний з цих виділених чинників, взятий окремо, не визначає ні рівня, ні художньої цінності музичних досягнень. Роль кожного з них є відносною і залежить від контексту решти факторів. Говорячи про художню майстерність музиканта виконавця, варто зауважити, що серед значної кількості факторів, від яких залежить рівень цієї майстерності, потрібно виділити: технічні засоби гри на інструменті, пізнавальні психічні процеси, емоційно-вольову сферу та індивідуально-типологічні властивості музиканта (характер, здібності, темперамент). Кожна діяльність, чи то буде живопис, чи адміністративна праця, музика чи механічна обробка матеріалів, архітектура чи землеробство, втягує людину повністю, повністю використовує його психіку. Немає такої діяльності, з якої можна було б виключити мислення, уявлення, переживання відношення до її змісту, виконання рухових дій, спостереження того, що і як робиться. Всі процеси отримування, перероблення інформації, а також реалізація цілей та

завдань беруть участь у кожній діяльності. Може бути різний їх обсяг, різна роль в окремій дії, але всі ці процеси завжди мають місце, немає їх поза діяльністю. Немає ані мислення для самого мислення, ані спостереження, ані уявлення... самих для себе. Мислення, яке впорядковує та систематизує, представляє їх окремо, але тільки в плані споглядання з різного боку на ту саму складну цілісність людської діяльності. Якщо немає їх поза діяльністю, не можуть існувати і перед нею. Не буває так, що людина спочатку спостерігає, думає, уявляє собі, маніпулює, а пізніше розпочинає на основі всього того діяти, але з самого початку з активною, спостерігаючи, мислячи, уявляючи собі, маніпулюючи, діє способом, все складнішим. Так діється упродовж всього життя, причому те, як і що вона спостерігає, про що думає, що уявляє собі та ін., залежить від виду та характеру її діяльності. Може бути так, що в одних діях на перший план висувається мислення, в інших – уява, а ще в інших – маніпулювання. Проте не може бути так, щоб у котрійсь дії не було якоїсь із них. Накопичення знань, навичок та вмінь є умовою опанування гри на різних музичних інструментах. В цьому беруть участь такі основні психічні пізнавальні процеси, як відчуття, спостереження, пам'ять, мислення, уява, що завжди супроводжуються увагою. Пізнання об'єктивної дійсності, а також життя людини здійснюється за допомогою психічних процесів у їх єдності. Але серед них є більш складні і менш складні. Менш складні – це процеси чуттєвого пізнання, до яких належать відчуття та спостереження. Вони є основою перебігу більш складних процесів і зазнають на собі їх впливу. Кожен із пізнавальних психічних процесів має свої якості та закономірності і може виступати у психічній діяльності як провідний або як допоміжний.

У музичній діяльності піаніста, як і будь якого виконавця-інструменталіста, відіграють певну роль усі пізнавальні психічні процеси. На різних етапах оволодіння виконавською майстерністю роль окремих процесів чи їх властивостей змінюється. У цій нашій праці не плануємо характеризувати

всі пізнавальні психічні процеси, їх види і властивості – це завдання для загальної психології. Не будемо також розглядати їх значення на початковому етапі навчання гри на інструменті.

Спробуємо звернути увагу лише на ті види психічних процесів, їх властивості та закономірності, від яких залежить виконавська художня майстерність. Для усвідомлення того, про що йде мова, варто навести визначення понять ***відчуття та сприймання.***

Відчуття – найпростіший пізнавальний психічний процес, що полягає у відображенні окремих властивостей предметів та явищ матеріального світу, а також внутрішнього стану організму при безпосередній дії матеріальних подразників на відповідні рецептори. Відчуття, сенсорика завжди більш або менш пов'язані з моторикою, з дією. По перше, це є початковим моментом сенсорно моторної реакції, а по друге, це – результат свідомої дії диференціації, виділення у спостереженні окремих якостей чуття. Відчуття, як найпростіший процес безпосереднього пізнання дійсності, дозволяє здобування зорової, звукової (слухової), смакової, дотикової, рухової, температурної, больової інформації, а також інформації, пов'язаної зі станом рівноваги організму. Органи чуття, по суті, виконують роль фільтрів енергії, через які проходять відповідні зміни середовища. Аналізуючи вплив відчуттів на формування виконавської художньої майстерності, особливу увагу потрібно звертати на такі властивості та закономірності відчуттів, врахування яких безпосередньо обумовлює розвиток музичних здібностей та виконавських навичок і вмінь. До цих властивостей та закономірностей належать:

- якість відчуттів;
- інтенсивність відчуттів;
- тривалість відчуттів;
- адаптація;

- взаємодія аналізаторів (відчуттів);
- синестезія.

Окреслені основні властивості та закономірності відчуттів, як відомо, мають велике значення при слуханні музики, і це явище ґрунтовно досліджене як вітчизняними, так і зарубіжними музикознавцями та психологами. Проте треба зауважити, що художня майстерність виконавця залежить також від вище зазначених властивостей та закономірностей.

Якість відчуттів – властивість, що дозволяє відрізнити одні відчуття від інших того самого виду. Для музиканта найважливішими якостями відчуттів є відчуття висоти звука та його тембру. Відомо, що висота звука залежить від частоти коливань звукової хвилі. Людина може сприймати звуки, частота яких знаходиться в межах 16-20 000 герц. Тембр відображає акустичний склад звука, тобто кількість, послідовність та відносну силу окремих тонів (обертонів) (гармонійних і не гармонійних).

Інтенсивність відчуттів – це їх кількісна характеристика. Вона визначається гучністю (силою) звука та порогоми чутливості (нижнім, верхнім та диференційним). Майстерне виконання відзначається тим, що не тільки з великою точністю виконується твір, але звертається особлива увага і на зміни агогіки, динаміки, акцентуацію, темброву експресію тощо. Маніпулювання гучністю звуків дозволяє виконавцю надавати музичному творові додаткового забарвлення і викликає у слухача багатий музичний (і не тільки) образ, впроваджуючи його в світ переживань. Розглядаючи інтенсивність відчуттів як властивість, треба пам'ятати про порого чутливості. Нижній поріг чутливості – це мінімальна сила звука, що здатна викликати слухові відчуття. Однією із складових виконавської майстерності є здібність оцінити умови виконання (технічні можливості інструмента, акустичні властивості концертного залу ін.) музичного твору так, щоб його фрази, фрагменти, які виконуються на найнижчому рівні гучності (pp), слухач чув. Щоб не було так, коли виконавець чує те, що грає, а для слухача ці звуки є підпороговими (не сприймаються, вони

до нього не доходять, він їх не чує). Варто в процесі виконання враховувати і фізичний стан слухачів. Відомо, що в стані втоми нижній поріг чутливості підвищується. Це означає: якщо гра була такою тихою, що не втомлений слухач ледве сприймав звуки, то втомлений може зовсім нічого не почути. Верхній поріг чутливості – це максимальна сила звука, при якій ще виникають адекватні слухові відчуття. Це означає, що коли гучність звука підвищиться порівняно з тією, яка визначає верхній поріг чутливості, то слухач, замість того, щоб насолоджуватися музикою, буде відчувати біль у вухах. Виходячи з цього, можна стверджувати, що надто гучне виконання твору не сприяє передаванню музикантом колориту та чарівності звучання, а викликає у слухачів негативні почуття. Така ситуація можлива тоді, коли виконавець користується технічними пристроями підсилення звука. Невміле використання такого підсилення та неврахування акустичної властивості концертного залу може призвести до такого підвищення сили звука, яке перебільшує можливість сприйняття у верхньому порозі чутливості.

Диференційний поріг чутливості (поріг розрізнення). За допомогою органів чуття ми можемо не тільки констатувати наявність чи відсутність того або іншого подразника, але й розрізняти подразники за їх силою та якістю. Мінімальна різниця між двома подразниками, яка викликає ледь помітну різницю відчуттів, називається порогом різниці, або різницеvim порогом, диференційним порогом. Якщо нижній та верхній пороги чутливості – це пороги абсолютні, то поріг розрізнення є порогом відносним. Яке значення має диференційний поріг чутливості для музиканта взагалі і для домриста зокрема? Відомо, що одним із найважливіших факторів, який визначає рівень музичних здібностей та майстерності, є музичний слух – це здібність диференціювання висоти, тембру і гучності звука. У ньому розрізняють слух абсолютний і відносний (релятивний).

Передконцертна підготовка — це комплекс заходів, спрямованих на завершальний етап підготовки виконавця до публічного виступу. Вона включає

не тільки технічну відпрацюваність твору, а й психологічну готовність, фізичний та емоційний стан музиканта.

Вдалий концерт залежить від того, наскільки добре виконавець опанував твір на базовому рівні, але не менш важливим є вміння зберігати спокій, концентрацію і впевненість у собі в стресовій ситуації публічного виступу.

2.3. Основні етапи передконцертної підготовки.

1. Завершальна робота над твором. Останнє вдосконалення технічних і виразних моментів, відпрацювання складних місць, стабілізація звучання.
2. Психологічна підготовка. Формування позитивного настрою, зниження рівня тривоги, налаштування на успішний виступ.
3. Фізична підготовка. Розминка, вправи для зняття м'язового напруження, правильне дихання.
4. Репетиції твору. Можуть бути індивідуальними або колективними, важливі для відпрацювання уваги та стресостійкості.
5. Організаційні моменти. Ознайомлення з місцем концертного виступу, технічними умовами, часом виступу.

Проблеми і складнощі перед концертом:

- Концертний страх і тривожність. Страх перед публікою, побоювання помилитися, посилена самооцінка можуть викликати нервові напруження.
- Порушення концентрації. Під час концерту легко відволіктися через зовнішні фактори чи внутрішні переживання.
- Фізичне напруження. Стрес викликає м'язову напругу, що ускладнює технічне виконання.
- Ризик технічних помилок через хвилювання.

Вплив емоційного стану на якість виконання:

Емоції істотно впливають на виконавську діяльність. Позитивний емоційний фон стимулює творчість і зосередженість, тоді як стрес і тривога можуть перебивати технічні вміння і спричиняти помилки. Процес передконцертної підготовки має передбачати методи контролю і регулювання емоцій для досягнення оптимального стану.

2.4 Аналіз психології концертного виступу.

Концертний виступ є складним багатовимірним явищем, що поєднує в собі мистецтво, техніку, емоції та психологічні процеси. Для музиканта, співака, диригента або будь-якого виконавця сцена стає простором підвищеної відповідальності, де внутрішній психологічний стан безпосередньо впливає на якість виконання. Саме тому психологія концертного виступу є важливою галуззю дослідження в межах музичної психології, педагогіки та психології особистості.

З психологічної перспективи концертний виступ — це ситуація публічної самопрезентації, що супроводжується високим рівнем емоційного напруження. Виконавець одночасно виконує кілька завдань:

- технічно відтворює музичний матеріал;
- передає художній образ;
- контролює власний емоційний стан;
- взаємодіє з аудиторією.

Концерт створює умови оцінювання, що активізує механізми соціальної тривожності та самооцінки. Від того, як виконавець сприймає цю ситуацію — як загрозу чи як можливість — значною мірою залежить результат виступу.

Сценічне хвилювання: сутність і причини

Сценічне хвилювання (або сценічна тривога) — це природна психофізіологічна реакція організму на публічний виступ. Воно може проявлятися у вигляді:

- прискореного серцебиття;
- тремтіння рук;
- сухості в роті;
- порушення концентрації;
- нав'язливих думок.

Основні причини сценічного хвилювання:

1. **Страх оцінки** — побоювання негативної реакції слухачів або критиків.
2. **Перфекціонізм** — надмірно високі вимоги до себе.
3. **Недостатня підготовка** або відчуття неготовності.
4. **Негативний попередній досвід.**
5. **Особистісні риси** (високий рівень тривожності, низька самооцінка).

Важливо зазначити, що помірний рівень хвилювання може мати позитивний ефект, активізуючи увагу та емоційну виразність.

Фізіологічні механізми під час концертного виступу:

Під час виступу активується симпатична нервова система, що готує організм до реакції «бий або тікай». Це супроводжується:

- викидом адреналіну;
- підвищенням м'язового тону;
- загостренням сенсорного сприйняття.

Для виконавця важливо навчитися керувати цими реакціями, адже надмірне фізіологічне збудження може призвести до технічних помилок.

Роль підготовки у формуванні психологічної стійкості:

Якісна підготовка є фундаментом психологічної впевненості. Вона включає:

- **технічну підготовку** (автоматизація рухів);
- **інтерпретаційну підготовку** (усвідомлення художнього образу);

- **психологічне моделювання виступу.**

Регулярні програвання твору в умовах, наближених до концертних, знижують новизну ситуації та рівень тривоги.

Саморегуляція та психологічні техніки:

Для подолання сценічного хвилювання застосовуються різноманітні методи саморегуляції:

1. Дихальні техніки:

Повільне глибоке дихання сприяє зниженню фізіологічного збудження.

2. Аутогенне тренування:

Метод самонавіювання, спрямований на розслаблення та концентрацію.

3. Візуалізація:

Ментальне «програвання» успішного виступу підвищує впевненість.

4. Когнітивна перебудова:

Заміна негативних установок («я помилюся») на конструктивні («я добре підготовлений»).

Особистісні чинники концертного виступу:

Психологія концертного виступу тісно пов'язана з особистісними характеристиками виконавця:

- рівнем самооцінки;
- типом темпераменту;
- рівнем емоційної стабільності;

- мотиваційною спрямованістю.

Виконавці з внутрішньою мотивацією (орієнтація на самовираження) зазвичай легше переносять сценічні навантаження, ніж ті, хто зосереджений лише на зовнішньому успіху.

Взаємодія з аудиторією:

Аудиторія є активним психологічним фактором концертного виступу. Її реакція може:

- підсилювати емоційний стан виконавця;
- знижувати або підвищувати впевненість;
- впливати на темп, динаміку та емоційність виконання.

Досвідчені виконавці навчаються сприймати аудиторію не як суддю, а як партнера по комунікації.

Досвід і професійне зростання:

Зі зростанням концертного досвіду змінюється ставлення до сцени:

- зменшується страх;
- зростає здатність до імпровізації;
- формується індивідуальний стиль сценічної поведінки.

Однак навіть професіонали можуть відчувати хвилювання, що свідчить не про слабкість, а про значущість діяльності.

Педагогічні аспекти формування концертної готовності:

Викладач відіграє ключову роль у формуванні здорового ставлення до сцени.

Важливими є:

- підтримка, а не залякування;

- поступове привчання до публічних виступів;
- розвиток психологічної грамотності учнів.

Педагог має допомогти студенту усвідомити, що помилки — це частина творчого процесу.

Психологія концертного виступу є складною системою взаємодії емоційних, когнітивних і фізіологічних процесів. Сценічне хвилювання є природним явищем, яке за умови правильного підходу може стати ресурсом, а не перешкодою.

Розвиток навичок саморегуляції, якісна підготовка, позитивна мотивація та підтримка з боку педагогів і середовища сприяють формуванню психологічної стійкості виконавця. Усвідомлення психологічних аспектів концертної діяльності є важливим кроком до професійного та особистісного зростання митця.

Методи і прийоми психологічної стійкості.

Психологічна стійкість є ключовою особистісною якістю, що забезпечує здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, емоційного напруження та підвищеної відповідальності. У професійній діяльності (зокрема у виконавській, педагогічній, управлінській) вона виступає основою емоційної рівноваги, самоконтролю та продуктивності.

Принципи формування психологічної стійкості.

У процесі навчання доцільно дотримуватися таких принципів:

1. Системності — поєднання теорії та практики.
2. Поступовості — від простих технік до складніших.
3. Індивідуального підходу — врахування особистісних особливостей.
4. Активності — залучення здобувачів до практичної роботи.
5. Рефлексивності — аналіз власного психоемоційного стану.

Основні методи розвитку психологічної стійкості:

Методи саморегуляції

Рекомендації щодо застосування:

- навчати контрольованому диханню (діафрагмальне, ритмічне);
- використовувати м'язову релаксацію (за Джекобсоном);
- впроваджувати короткі релаксаційні паузи під час занять.

Очікуваний результат: зниження рівня тривожності, стабілізація емоційного стану.

Когнітивні методи:

Основні прийоми:

- виявлення та корекція негативних автоматичних думок;
- формування позитивних установок;
- переоцінка стресової ситуації як досвіду, а не загрози.

Методичні поради:

- проводити аналіз типових стресових ситуацій;
- використовувати щоденники думок;
- навчати техніці «позитивної заміни».

Критерії сформованості психологічної стійкості

До основних критеріїв належать:

- здатність контролювати емоції;
- стійкість до стресових факторів;
- адекватна самооцінка;
- конструктивна поведінка у складних ситуаціях;

- готовність до саморозвитку.

Рекомендації для викладача:

- створювати безпечне психологічне середовище;
- заохочувати відкритість і довіру;
- уникати надмірної критики;
- підтримувати позитивну мотивацію;
- демонструвати приклад психологічної стійкості.

Методи та прийоми психологічної стійкості мають комплексний характер і потребують систематичного застосування. Ефективність їх формування залежить від поєднання теоретичних знань, практичних вправ та рефлексивної діяльності. Запропоновані методичні рекомендації можуть бути використані у навчальному процесі та професійній практиці.

Вправи, що сприяють психологічній стійкості під час виступу на фортепіанному концерті.

Психологічна стійкість піаніста формується через систематичне застосування спеціальних вправ, спрямованих на зниження сценічного хвилювання, підвищення концентрації та впевненості у власних можливостях. Нижче подано комплекс найбільш ефективних вправ, рекомендованих для підготовки до концертного виступу.

1. Дихальні вправи

1. «Квадратне дихання»

Виконання:

- вдих — 4 секунди;
- затримка — 4 секунди;
- видих — 4 секунди;

- затримка — 4 секунди.

Ефект: стабілізує серцевий ритм, знижує тривожність перед виходом на сцену.

Діафрагмальне дихання.

Виконання:

- повільний вдих через ніс із розширенням живота;
- спокійний видих через рот.

Ефект: зменшує м'язове напруження рук і плечей, що особливо важливо для піаніста.

3. М'язово-релаксаційні вправи.

Прогресивна м'язова релаксація.

Виконання:

- почергове напруження та розслаблення м'язів рук, плечей, спини;
- акцент на кистях і передпліччях.

Ефект: знімає скутість, покращує контроль рухів під час гри.

2. *«Теплі руки»*

Виконання:

- уявити, що руки наповнюються теплом і важкістю;
- поєднувати з повільним диханням.

Ефект: зменшує тремор пальців.

3. *Візуалізаційні вправи*

Ментальне програвання концерту

Виконання:

- уявити вихід на сцену;
- «програти» твір у свідомості без інструмента;
- зосередитися на відчутті спокою та контролю.

Ефект: знижує страх сцени, підвищує впевненість.

4. «Образ успіху»

Виконання:

- створити чіткий образ успішного виступу;
- уявити позитивну реакцію слухачів.

Ефект: формує позитивну установку на результат.

5. Концентраційні вправи

Фокус на звуці

Виконання:

- під час гри концентрувати увагу на якості звучання кожної фрази;
- ігнорувати сторонні думки.

Ефект: переводить увагу з хвилювання на музичний процес.

«Тут і тепер»

Виконання:

- усвідомлено відчувати дотик клавіш;
- зосередитися на теперішньому моменті.

Ефект: зменшує тривожні думки про помилки.

6. Когнітивні вправи

Заміна негативних думок

Приклад:

- замість «я можу помилитися» — «я добре підготовлений».

Ефект: підвищує самооцінку та впевненість.

Раціональний діалог

Виконання:

- письмово або усно відповідати на тривожні думки аргументами.

Ефект: зменшує страх перед оцінкою.

7. Практичні виконавські вправи

Гра перед «умовною аудиторією»

Виконання:

- виконання твору перед друзями, викладачем або камерою.

Ефект: звикання до публічності.

«Помилка — не катастрофа»

Виконання:

- свідоме продовження гри після помилки без зупинки.

Ефект: формує психологічну гнучкість.

8. Передконцертні ритуали

Приклади:

- коротка дихальна вправа;
- позитивна афірмація;
- кілька хвилин тиші перед виходом.

Ефект: створює відчуття стабільності та контролю.

Систематичне використання дихальних, релаксаційних, когнітивних та виконавських вправ допомагає піаністу досягти високого рівня психологічної стійкості під час концертного виступу. Найвищу ефективність дає поєднання цих вправ із регулярною виконавською практикою та позитивним сценічним досвідом.

Сьогодні дослідження науковців з питань музичної психології набувають актуальності. Інтерес викликають проблеми індивідуально-психологічних особливостей музиканта-виконавця під час сценічного виступу. Успішний виступ залежить не тільки від добре вивченого музичного матеріалу, але й від здатності виконавця відтворити музичний образ. Необхідно постійно працювати над подоланням хвилювання перед виступом на сцені, щоб максимально зануритись у зміст музичного твору.

Дослідження передконцертних емоцій та питань сценічного хвилювання є важливим чинником професійно-особистісного становлення фахівців музичного мистецтва. Підготовка до виступу вимагає концентрації уваги на етапі вивчення твору, роботи над технікою та музичною формою, усвідомлення основного змісту твору, задуму композитора і, звісно, особистісної інтерпретації. Аналізуючи проблему сценічного хвилювання, педагоги-музиканти зазначають, що багато залежить не тільки від професійної підготовки виконавця, але й від його психологічного стану, типу нервової системи, сили волі та здатності налаштувати себе на успіх. Важливою передумовою вдалого концертного виступу, на нашу думку, є мотивація і навички саморегуляції. Як зазначають науковці, мотивація виступає не тільки

джерелом активності, але й професійною якістю виконавця, що впливає на формування стану психічної готовності до концерту.

Вагоме значення мають і зовнішні мотиви – бажання самоствердитися через музичний твір, близький по духу і настрою, а також підтвердити свою компетентність інтерпретатора. Репертуар як засіб формування стійкості й вибіркової спрямованості особистості виконавця на твори певних стилів відіграє велику роль. Зацікавленість музиканта у виконанні твору, відповідність музики його смаку та виконавському стилю сприяють більш глибокому проникненню в авторський задум, поглибленій роботі над твором, стимулюють формування творчого естрадного самовідчуття. Важливо вибрати для виступу такі твори, які б дозволили максимально розкрити виконавську індивідуальність студента-музиканта.

Важливу роль у формуванні стану психічної готовності до виступу відіграють мотиви виконавця по відношенню до публіки. Необхідно відзначити, що, крім художньо-естетичного впливу на аудиторію, існує просвітницький, пізнавальний вплив, духовне збагачення слухачів, ознайомлення публіки з цінностями музичного мистецтва і досягненнями музичного виконавства. При всій різноманітності мотивів підготовки до концертного виступу провідною виконавською мотивацією є мотивація музична, пов'язана з осягненням і творчим розкриттям композиторського задуму. Зосередження людини на музичному образі твору викликає рефлексію того, що досі нею не усвідомлювалося і не відтворювалося, це в результаті може призвести до активації досі не доступних аспектів самосвідомості. Одним із дієвих засобів є тренінг з розвитку уяви, який втілює принцип візуалізації музичної тканини і дозволяє пробуджувати рефлексію свого досвіду та розвивати здатність до саморегуляції передемоційного стану майбутнього музиканта-виконавця.

Сценічне хвилювання – емоційне напруження, що є основою творчості музиканта на сцені. Сама по собі емоційне напруження – ні погано, ні добре. У роботі музиканта воно неминуча. Більш того, воно є запорукою успішної

діяльності. Без нього неможливо прийти в стан емоційного тону, творчого піднесення, яке могло б заразити й залучити слухачів до переживання музичного твору. Емоційне збудження – найважливіша умова для успішного виступу музиканта факт, що градус емоційного напруження є мірилом особистості виконавця на сцені. У кожного музиканта-виконавця є власний оптимальний рівень емоційного збудження, який дає йому змогу найуспішніше реалізовувати творчий задум. Якщо збудження вище за цей рівень, настає дискоординація думок, слабшає воля, знижується здатність контролювати й аналізувати результати виконавського процесу, а в тих випадках, коли збудження не досягає оптимальних меж, виступ, як правило, минає безбарвно, нецікаво. Коли емоційне збудження музиканта досягає оптимального рівня, створюються передумови для виникнення особливого стану душі, особливого відчуття «окриленості» і творчого піднесення, всього того, що прийнято називати натхненням. Отже, основну проблему становить не факт наявності сценічного хвилювання. Само по собі воно необхідне для того, щоб розгойдати, розкрити емоційну сферу; на цьому підґрунті досягти трансперсональних і пікових переживань. Кажучи мовою сучасної психології, проблему становить невміння поставити сценічне хвилювання під контроль, відсутність навички управління своєю емоційною сферою. По суті, питання про приборкання сценічного хвилювання – це насамперед питання формування емоційного інтелекту в школярів і виховання навичок емоційної гігієни. Питання гармонійного виховання особистості загалом є її рівноважними складниками. Це її когнітивні, емоційні та вольові процеси. Це питання формування й посилення свідомої частини психіки того, хто грає. Як відомо, у фізіологічній нормі психічні процеси збудження та гальмування в корі головного мозку взаємно врівноважуються, але в разі патологічного хвилювання може превалювати той чи інший процес, частіше – збудження: тремор кінцівок, тремтіння голосу, прискорене виконання музичного темпу твору, зашвидке промовляння слів тощо. Якщо ж переважатиме процес гальмування, то під час співу виявлятимуться такі ознаки: загальна скутість, уповільнення музичного

темпу, повільне вимовляння слів, іноді забування вербального тексту, зрідка можуть початися спазми горла, коли виконавець не буде спроможний промовити ані звука. Надзвичайно рідко гальмування переходить у стан позамежного, або захисного, гальмування, тоді може викликати несприйняття інших подразників, тобто ступор.

Проблема психологічної підготовки музиканта-виконавця до концертного виступу - одна з найважливіших тем у музично-виконавській мистецтві. Ні артиста, який жодного разу не постраждав від негативних форм сценічного хвилювання. Великий Ліст стверджував: «Техніка народжується з духу». Прогресивні дослідження, що трактують музичне виконавство, як психофізіологічний акт, оцінюють роль психології як більш вагомого фактора у формуванні майстерності музиканта.

Для початківців музикантів я б хотів нагадати відоме правило: на сцені випадкової може виявитися невдача, але ніколи випадково не виникає успіх. Однак сценічне стан виконавця залежить не тільки від того, наскільки надійно і міцно вивчено музичний твір.

Відчуття тривоги й занепокоєння, випробовуване деякими музикантами під час виходу на сцену, супроводжується змінами в організмі, типовими для будь-якої стресової ситуації. Як зазначають психологи, в подібні моменти часу процеси в корі головного мозку не можуть стримувати збудження; поведінка стає метушливою, увага розосереджується, рівень завадостійкості і адаптивних можливостей знижується, емоційна напруга швидко зростає і не завжди адекватно ситуації.

Причини страху перед сценою:

Хвилювання завжди має певне пояснення. Щоб навчитися володіти собою перед публікою, треба починати з того, щоб стежити за собою будинку, де можна тренувати увагу і зосередженість щодня і щогодини. Задумку педагогів, що займаються питаннями музичної психології (таких, як Ліліас Маккіннон) шкідливі життєві звички людини негативно позначаються на його виступі. Так, вічно відкладаючи на завтра те, що необхідно зробити сьогодні,

музикант може засмутити функції пам'яті, так як нерішучість послаблює характер. Музикант-виконавець не може, подібно поетові або художнику вибирати для роботи найвдаліші хвилини; він змушений грати в заздалегідь призначений день, незалежно від настрою. Це вимагає гнучкості, здатності зосередження уваги на те, що важливо в даний момент. Якості ці виробляються роками щоденної тренування.

Кожен з нас в моменти стресу в глибині душі прагне співчуття, і коли студент говорить здригаючись: «Ой, я так хвилююся!» - він уподібнюється дитині, якій подобається бути хворим. Як зазначають психологи – такого роду хвилювання є не що інше, як певний вид марнославства. Однак у результаті розмов про свої страхи можна опинитися у ще більш важкому положенні, оскільки хвилювання, будучи об'єктом уваги, прогресує; навіть думати про нього небезпечно, а називати тим більше. Якщо піаніст стає жертвою небезпечного хвилювання, він повинен запитати себе: «Чи завжди я вчу музику сумлінно? Чи не покладаюся я іноді на авось? Роблю я все, що в людських силах, щоб домогтися успіху? »Ось що пише про Падеревський виконавському своєму досвіді: «Протягом багатьох років моєї артистичної діяльності я відчував жахливі страждання перед виступом, ці муки, які неможливо описати. Жахливе внутрішнє хвилювання, страхи пов'язані з усім і вся - публікою, фортепіано, обстановкою, пам'яттю, - все це не що інше, як не чисте сумління ». Відчуття невпевненості, найчастіше виникає в результаті недостатньої роботи. Але страх - це почуття не надійності. Нічого не треба так боятися, як самого страху!

Однією з найпоширеніших причин хвилювання є навіть зовнішня думка про можливий провал. Потрапивши на сприятливий ґрунт недостатньої пильної свідомості, вона може розвинутися в небезпечне самонавіювання. Молодий індивід рідко буває настільки досвідченим психологом, щоб представити собі всю небезпеку ворожого навіювання чи зрозуміти його мотиви. Корисна критика - це одне, що руйнує критицизм - це зовсім інше.

Тому студент, так само як і артист, повинен уміти захищатися відворожого навіювання. Юність особливо беззахисна проти сторонніх впливів, але шкідливий навіювання часом робить паралізує дію і надорослого. Навіть випадкове (нехай найбезневинніше) зауваження одного проможливий провал може призвести до катастрофи, якщо музикант не підготовлений до такого роду розмов і не вміє їх ігнорувати.

Обурюватися з приводу бентежних критик марно, а думати, що ти один є її жертвою – не розумно. Чим більш великий художник, тим суворіше він себе судить. Не тільки студент, а й кожен успішний артист часом відчуває моменти відчаю; будучи тільки людиною, і він може забути кілька тактів під час виступу. Але замість розмов про прикру пригоду і роздумів про нього до кінця своїх днів він зробить єдину розумну річ - намагатиметься наступного разу грати краще.

Якщо виконавець грає з душею, публіка й критика завжди пробачать йому кілька фальшивих нот і невелику осічку пам'яті. Прикладів такої поблажливості публіки чимало.

Музикант повинен ігнорувати будь-який промах, допущений на естраді, інакше, розхвилювавшись з-за однієї фальшивої ноти, можна загубити всю програму. Щось може бути виконане добре, щось гірше; потрібно навчатися слухати себе спокійно і сподіватися на краще. Помилка, яку допускають багато, полягає в спробах «боротися» з хвилюванням. Але намагання придушити страх тільки погіршує положення, і ті, хто засвоїв закон зворотного зусилля, вважатимуть за краще користуватися законом «непротивлення». Замість того, щоб затримуватися на неприємних спогадах про невдачу, а мудрий музикант зверне свої думки до випадків, коли він виступав з особливим успіхом. Тільки приємні емоції витіснять поступово страхи, оскільки тепер уже увагу зосереджено на іншому, більш значущим. Все обертається на краще тільки в тому випадку, якщо минулі невдачі розглядаються як корисний урок. Нескінченні роздуми не приводять до добра: повторення закріплюють асоціації,

тяжкі спогади розсіюються з працею. Якщо ж свідомо направити свої думки на що-небудь приємне, з'являється почуття впевненості в собі.

Хоча хвилювання може мати фізичні причини (наприклад, холодні руки) і фізичні сліdstва (знову ж таки, включаючи холодні руки) - в основі хвилювання завжди лежать явища психологічні. Навіть самий досвідчений музикант не застрахований від провалу на сцені, якщо він не готовий до виконання. Рівень підготовки виконавця залежить не тільки від його досвіду або майстерності, а й від того, що з ним відбувається до початку виконання, як він реагує на сценічну ситуацію, яка завжди залишається підвищеним стресогенним фактором. Багато виконавців потребують корекції неправильної сценічної поведінки. Такі симптоми, як тряска рук, тремтіння колін, «Випадання» тексту, нездатність зосередитися на виконанні твору, просто боязнь виходити на сцену, - є основними проявами синдрому сценічного хвилювання.

Будь-яка форма хвилювання загострюється втомою. Не можна, особливо в період підготовки до концерту допускати стану втоми - як фізичної, так і емоційного.

Частою причиною синдрому сценічного хвилювання є відсутність загальної сценічної культури, чіткої і ясної методики підготовки до виступу, і внаслідок цього, слабе уявлення артистом характеру діяльності, і як результат - розгубленість. Музиканту важливо тренувати стійкість до психічним перешкод, які характерні для виконавської діяльності.

Особливості того чи іншого сценічного стану пояснюються не стільки властивостями нервової системи, скільки інтелектуально-творчими якостями особистості. Немає двох артистів, які відчують однакове психологічне становище у момент виходу на концертний майданчик. Один виконавець смертельно боїться помилитися, забути текст, другий збентежений обстановкою концертного залу. Йому не по собі від сотень спрямованих на нього очей, хтось хоче більше того, на що здатний, і мучиться, відчуючи свою безпорадність, кому-то все набридло, і він мріє якомога швидше піти

додому. Адеякі музиканти відчують стан творчого підйому і з радістю, з нетерпінням чекають спілкування з публікою.

Стан готовності, або установка, має дуже важливе функціональне значення. Перш за все, що таке установка. За визначенням, це - готовність організму або суб'єкта до вчинення певної дії або дореагування в певному напрямку.

Фактів, що демонструють готовність, або попередню настройку організму до дії, надзвичайно багато, і вони дуже різноманітні. Наприклад, дитина задовго до однорічного віку, намагаючись взяти предмет, влаштовує кисть руки під його форму: якщо це маленька крихітка, то він зближує і витягує пальці, якщо це круглий предмет, він округлює і розводить пальці і т.д. Подібні перед настрійки пози руки ілюструють моторну установку. Бути готовим до виходу на сцену з почуттям впевненості, вірою в удачу - ось що таке сценічна установка.

Якщо ви сидите в темній кімнаті і з острахом чекаєте чогось загрозливого, то іноді і справді починаєте чути кроки чи підозрілі шарудіння. Приказка «у страху очі великі» відображає явища так званої перцептивної установки. Що може бути гірше для успішного виступу, як установка перед виходом на сцену: «я зараз нічого не зіграю»?

Причиною сильного хвилювання може бути також і дуже високий рівень домагань, неадекватно висока або низька оцінка своїх професійних якостей, підвищене почуття відповідальності.

Виконавцю, який з нетерпінням чекає виступу, легше знайти сценічний стан, що сприяє успіху. Чим більший виконавський досвід, чим частіше музикант виходить на концертну естраду, тим рідше страждає він від недуг астенічних форм сценічного хвилювання. Однак досвід не можна плутати зі звичкою. Чим ширше життєвий і творчий кругозір виконавця, чим більше у нього професійних знань, тим яскравіше і глибше здатний він художньо тлумачити твір і, отже, тим легше йому направити своє хвилювання в русло

творчих завдань. Стихія музики, що підкорила тебе, не залишає місця пустим думкам. У ці хвилини забуваєш все - не тільки глядачів, зал, а й самого себе.

Контакт з аудиторією.

Широко поширений погляд, згідно з яким концертне виконання завжди ніби-то гірше репетиційного. Спостереження показують, що багато артистів краще грають при слухачів: контакт з аудиторією стимулює у них велику змістовність виконання.

Як встановити контакт зі слухачем? Можна направити свою любов до глядача (і це напевно буде взаємно), а можна, ігнорувати незриму допомогу публіки, залишитися сам на один зі своїми страхами. Чи потрібно пояснювати який із згаданих підходів принесе благодатні плоди?

Хто боїться аудиторії, той рідко знаходить з нею контакт. І тоді при самому гарному виконанні зазвичай не вистачає тієї взаємної симпатії, яка необхідна артисту, відчуває публіку так само, як він відчуває музику. Кожен виконавець у такий момент має право розраховувати на додаткову підтримку. Хіба природа не передбачила адреналін - стимулюючий засіб для випадків, що вимагають особливої зібраності і енергії? Якщо виконавець не скутий страхом, а перебуває у стані творчого збудження, звички і пам'ять відповідають на його задуми з такою чіткістю і швидкістю, на які вони були не здатні під час репетиції.

Від страху до впевненості.

Невизначеність того, що чекає на естраді, наповнює душу артиста похмурими передчуттями. Його лякає не провал, як такої; найбільше музикант боїться опинитися не на висоті своїх завдань. Він відчуває себ епосереднім, сірим, виконаним людських слабкостей та саодиноким.

Непоодинокі випадки, коли на сцені можливі так звані випадки «випадання» тексту. Потрібно відзначити, що між впевненістю пам'яті і творчою змістовністю гри існує двосторонній зв'язок: впевненість пам'яті -- безперечна передумова творчого налаштування, а наявність творчої настройки, у свою чергу, зміцнює роботу пам'яті. Якщо твір дійсно вивчено, то ніяких

сумнівів пам'яті, по суті, не має і бути. Сумнів в успіху, стан неспокою і невпевненості може подіяти руйнівно на творче налаштування. Тільки виключивши руйнівний чинник страху, можна сподіватися на успішне виконання програми. «Наші сумніви - це наші зрадники. Вони примушують нас втрачати те, що можливо ми могли б виграти, якби не боялися спробувати » (слова Вільяма Шекспіра).

Музикант не повинен турбуватися про те, як би не забути нотний текст. Впевненість, що твір вивчено надійно, рятує від багатьох негативних форм естрадного хвилювання; але потрібний чималий досвід, щоб навчитися швидко і міцно запам'ятовувати будь-який нотний текст. Боязнь забути нотний текст -- поширена хвороба серед недосвідчених музикантів. «Сама по собі пам'ять, - Пише Коган, - тут здебільшого ні до чого. Музиканти хвилюються від того, що бояться забути, забувають ж від того, що хвилюються ».

Впевненість рухів не менш важлива, ніж впевненість пам'яті. Якщо рухи рук і пальців раптом стається менш впевненими, то це відразу ж відбивається на звучанні і емоційному тонусі гри. Впевненість рухів залежить від гармонійного стану ігрового апарату, а це - у свою чергу - пов'язано з тим, наскільки молодий виконавець контролює свій піаністичний апарат протягом усього періоду підготовчої роботи. Ми часто забуваємо, що дрібні засмічення апарату зайвими напругою під час підготовчої роботи, нерідко розростаються на естраді до рівня «Затиску», що заважає грі.

Гармонійний емоційний тонус, пов'язаний з активністю слуху, сприяє нормальній керованості ігрового апарату. Але надмірна емоційна напруженість (так зване «емоційної захлистування») веде зазвичай і до м'язового перенапруження, що порушує нормальне функціонування техніки.

Емоційне збудження - найважливіша умова для успішного виступу музиканта. Важливо, однак, щоб воно не переходило за оптимальні для даної особистості кордону.

Як видно, у кожного музиканта-виконавця є власний оптимальний рівень емоційного збудження, який дозволяє йому найбільш успішно реалізовувати творчий задум. Якщо порушення вище цього рівня, настає дискоординація думок, слабшає воля, знижується здатність контролювати і аналізувати результати виконавського процесу, а в тих випадках, коли порушення не досягає оптимальних кордонів, виступ, як правило, проходить безбарвно, нецікаво.

Важливим критерієм готовності програми до виступу є зникнення відчуття технічних труднощів. Більш того, немало важливе значення має в зв'язку з цим наявність технічних резервів: резерву біглості, резерву витривалості, резерву сили і т.д.

Іншим не менш важливим показником як технічної, так і художньої готовності програми є імпровізаційна свобода гри. Виконання може вважатися художньо дозрілим лише за наявності емоційно -логічної безперервності, коли не втрачається «нитка подій», немає нудних місць (білих плям), увага ніде не йде надовго в бік. До подібного виконання можна віднести слова Бетховена: «... я бачу і чую цілісний образ всьому його охопленні, що стоять перед моїм внутрішнім поглядом як би востаточно відлитої вигляді ... »

Успіх досягається там, де всі три функції психіки - інтелектуальна, емоційна і рухова - діють узгоджено, почергово поступаючись один одному домінуюче становище, як в хорошому камерному ансамблі.

У процесі роботи над музичним твором велике значення має і вірні установки викладача, цитати висловлювань великих виконавців.

Секрет успішного виступу.

Універсальних рецептів для подолання негативних форм сценічного хвилювання не існує, кожен повинен вибрати для себе свій власний перевірений часом спосіб підготовки до концертного виступу. Різні рекомендації до успішного виступу я ставлю в другій частині свого доповіді. Обираючи ті чи інші прийоми психологічної підготовки, необхідно враховувати індивідуальні особливості психіки артиста.

Але головне - справа не лише в знанні рецептів. Будь-який музикант повинен пам'ятати про те, що на сцені він зобов'язаний забути про страх і всі свої думки направити до осмислення тієї музики, яка буде виходити з-під його рук. Він має виступити посередником між композитором і слухачем; показати найкраще, на що він здатний. І, врешті-решт, видатні піаністи досягають такого рівня, коли, за словами Гейне, «рояль зникає, і нам відкривається одина музика». « Не важливо, як часто ви втрачаєте. Важливо, як часто ви піднімаєтеся ».

Вінс Ломбарди.

День концерту.

У день виступу у більшості виконавців виникає так зване «Предконцертне хвилювання», засноване на турботі за якість виступу. До цього явища слід відноситися як до короткочасної хвороби, причини і наслідки якої неможливо укласти в рамки тільки лише занять за інструментом. Правильна психологічна установка на успішний виступ, розумне заощадження нервово-психологічної енергії на день концерту робить позитивний вплив на виконання програми на сцені.

У предконцертні дні, чим менше займається музикант, тим краще, він повинен, не напружуючи уваги, просто переглядати програму. Досвідчені музиканти радять: напередодні концерту (особливо вранці) потрібно програти програму тільки один раз, не розділяючи музику на шматки і не повторюючи їх окремо. На цій стадії не рекомендується розривати єдність музичної тканини. Якщо музикант відчуває, що йому потрібно позайматися, він повинен обмежити себе вправами або програванням інших творів (бажано добре знайомими), що не входять у програму концерту. Наприкінці-решт, якщо програма не готова - вчити її вже занадто пізно.

Чим же займатися музикантові перед виступом, якщо в цей час рекомендується не працювати над програмою і відпочивати? Вважаючи пару днів передконцертом чесно заробленими вихідними, музикант, щоб відволіктися від звичних турбот і хвилювань, може гуляти, ходити в кіно,

читати ахоплюючі книги, робити все що завгодно, тільки не займатися музикою.

У день концерту важлива кожна дрібниця. Скажімо, перед виходом з дому, одягатися варто не поспішаючи, а на дорогу до місця виступу потрібно передбачити час з великим запасом, щоб не створити додаткових ситуацій занепокоєння. У артистичної ніщо не повинно хвилювати музиканта; навіть кращим друзям доступ повинен бути закритий, щоб вони не могли принести з собою думки про можливі заворушення і побоюваннях.

Найгірший спосіб проведення часу перед виступом – це беззмистовна розмова за лаштунками, розсіює увагу виконавця, його творчий настрій. Нічим не краще і мовчазне нервові ходіння по артистичної кімнаті.

В процесі розігрівання рук перед концертом потрібно пам'ятати про таку психологічну особливість виконавця, як темпи програвання: гра в швидкому темпі перед самим виходом на сцену зазвичай веде до посилення неспокійного стану і непотрібного розтрачання нервової енергії. Корисніше буде грати гами та вправи або повільно програвати невеликі шматки. Хоча, необхідно зазначити, що різним виконавцям необхідні різні прийоми само настрою. Кожен піаніст в праві обирати ті «ліки», які на нього позитивно впливають.

Емоції.

Піаністу не важко весь день прожити в образах концертної програми, але перед початком виступу в більшості випадків буває необхідно ввійти до них, і, разом з цим, викликати стан так необхідного для успішної гри стану творчої піднесеності.

Ніяка сама ретельна підготовча робота не звільняє від інтенсивнішої активності під час виконання. Концертний виступ вимагає великої витрати нервово-психічної енергії та значного напруження волі та уваги, накопичення яких - у заняттях, що вимагають не тільки фізичних сил, але й емоційних сил.

Видатні виконавці також хвилюються, виступаючи перед публікою, але вони хвилюються не в звичайному сенсі цього слова, їх стан швидше

представляє собою порушення, що доходить часом до екзальтації. Порушення можна назвати корисним видом хвилювання, тому що замість страху воно викликає підвищену витривалість і загостреність почуттів, що дає виконавцеві можливість перевершити самого себе. Першо черговим завданням кожного виконавця є межа між панічним страхом і сценічним хвилюванням. Одне з них може творити, інше - вносити хаос і руйнування.

У процесі підготовки до концертного виступу, велику допомогу може надати штучне моделювання стану, близького до сценічного. Створюється як би штучна стресова ситуація, загартовуються воля виконавця. Приклад такого «загартовування»: знаменита піаністка Маргеріт Лонг, в 1932 році, здійснюючи кілька концертних поїздок по Європі з Моріса Равеля, мимоволі відчувала певний стан дискомфорту на своїх концертах через присутність на них великого Равеля. Усвідомлення того факту що в залі присутній сам Равель не давало їй розкрити себе повністю насцені. І тоді вона вирішила допомогти собі в ситуації, що склалася.

Знаючи, що під час програвання програми без глядачів її виконання має більшу творчу свободу, вона вирішила відрепетирувати концерт у присутності ... дитячих ляльок. Лонг розсадили звичайні ляльки в порожньому залі на крісла, імітуючи присутність глядачів. При чому, увійшовши до зали, вона привіталася з ними з усіма і особливо з одною лялькою, яку вона представляла М. Равеля. Перший досвід виконання перед незвичайною публікою був невдалим: вона не могла до кінця зосередитися на виконанні програми. Зате другий і наступний досліди були на приклад краще. Врешті-решт, з допомогою звичайних ляльок, вона звикла до усвідомлення того, що за її виконанням стежить сам Равель. Чи потрібно говорити, що після таких експериментів, на реальному концерті вона зіграла блискуче. «Не завадило» і присутність Равеля.

При недостатній впевненості музиканта, при подстереганні думки про провал, можна скористатися маскою впевненості; на перших порах штучна і награна, вона з часом стає частиною характеру. Хоча настрій - категорія

підсвідома, свідомо «граючись» певний стан духу, можна викликати його до життя. Проста порада: якщо хвилюєшся - дуже допомагає просто прикинутися спокійним. Захоплений хвилюванням виконавець навіть найближчому другу не повинен признаватися, що боїться виступу він не буде визнаватися, в цьому і самому собі. Слід повторювати своїм друзям і самому собі: «Я з нетерпінням чекаю концерту ». І якщо повторювати це досить часто в голос або про себе, страх перед виступом поступово буде поступатися місцем почуттю впевненості. Самонавіювання корисно зв'язувати з картиною майбутнього успіху, вважаючи її заслуженою та справедливою нагородою за добре зроблену роботу, а не далеко, нездійсненою мрією.

На сцені.

Піаністам буває важко пристосуватися до не знайомого інструменту. Весь концерт може бути загублена надмірно високим або дуже низьким стільцем - обставина, безпосередньо пов'язане зі звичками техніки. Дуже важливе і освітлення: затемнена клавіатура дратує не менше, ніж світло, що б'є в очі. Про все потрібно завчасно подбати, включаючи температуру артистичній, так як необхідність знаходитися в холодній кімнаті перед виходом на естраду достатньо, щоб схвилювати кожного. Вчасно подумати про такі речі дуже важливо!

Зауваження для жінок. Високі підбори на естраді протипоказані: піаністкам вони заважають користуватися педаллю. Сюди ж можна віднести і форму носка взуття: дуже гострий або «обрубаний» носок взуття також негативно позначається на техніку володіння педаллю. Дуже важливим з усіх точок зору обставиною є одяг, але вибирати її слід перш за все зміркувань зручності, причому в ідеалі костюм повинен бути настільки зручним, щоб не відволікати увагу виконавиці.

Виходячи на сцену і йдучи зі сцени, ніколи не потрібно поспішати. Щоб зрозуміти, як не слід пересуватися по сцені, досить простежити, як тримаються інші виконавці. Більшість з них пересуваються, виносячи центр ваги тіла вперед і відповідно нахилиючи корпус. Фігура стає стрункою, якщо ходити на

східний манер - легко, ступаючи спочатку на п'яти. Підборіддя не слід при цьому пригинати до грудей. Гарна постава означає щось більше, ніж гідний вигляд: це одночасно і більш глибоке дихання і краще самопочуття, а отже і впевненість у собі.

Звичайно, існує чимала кількість рекомендацій до підготовки сценічного виступу від багатьох видатних педагогів і виконавців. Охопити всі правила поведінки на сцені не можливо в одній роботі. Головне, що повинен зрозуміти молодий виконавець: сценічний виступ - це не тільки випробування нервової системи на міцність, але і радість від спілкування з публікою; творчої наснаги та професійне зростання. Чим більше виходиш на сцену - тим більше проявляється впевненості, бо: сцена – кращі ліки від хвилювання.

Музикантам, які старанно займаються на інструменті, але відчують страх перед сценою, я пропоную уважно поставитися до слів німецького письменника XX століття Альбрехта Шеффера: «Човен у гавані безпечніше, ніж в морі, але він не для цього будувався ».

Виносити програму на сцені - кінцевий підсумок копіткої роботи протягом довгого часу, і робота ця не обмежується тільки вправами за роялем. Людина - гарний музикант не тільки від того, що він музично-обдарований, але й тому, що його внутрішній світ багатий і цікавий .

Виконавець часто забуває ту істину, що яка людина, такі його справи.

Музикант-виконавець повинен відкинути свої слабкості і кинеться до того, щоб стати на рівень духовної культури та внутрішньої значимості спів автора композитора. Як би добре виконавець не володів майстерністю, якщо сам він незначний чоловік і йому самому нема чого сказати слухачеві, його вплив буде нікчемним.

Піаніст повинен всю свою роботу поставити під творчий контроль. Не тільки роботу над технікою, звуком, стилем і іншим, але й роботу над володінням собою; роботою над вірою в свої творчі сили.

2.5. Методи та прийоми психологічної стійкості.

Психологічний стан при сценічному виконанні, тобто процес підпорядкування автоматизму виконавських дій артистичній, звукотворчій волі, потребує постійного тренування. Знання та використання психологічних методів на передконцертному етапі роботи над програмовим репертуаром - можуть стати "ключовою" складовою успішного сценічного виступу. До методів психологічної стійкості відносять:

1. Метод самонавіювання.

В основі цього методу лежить психологічний прийом, який має назву "візуалізація бажань", тобто уявне бачення бажаного. Для цього потрібно повністю розслабитися, уявити мрію в яскравих фарбах і найменших подробицях, налаштуватися на успіх та удачу. Фізіологи називають такий стан фазовим, його особливістю є схильність до навіювання та самонавповнення.

Правильна психологічна установка на вдалий виступ - це розумне збереження нервово-психічної енергії. Часте застосування такого методу навчить здобувача освіти володіти своїм станом, управляти собою і переводити хвилювання в потрібне русло.

2. Метод гри перед уявним слухачем.

На останніх етапах роботи над твором отрібно привчати студента програвати твори від початку до кінця з уявою, що він грає перед слухацькою аудиторією. Під час виконання потрібно привчати студента бути готовим до будь-яких несподіванок, не зупинятися і виконувати твір до кінця. Цей прийом допомагає перевірити ступінь впливу сценічного хвилювання на якість виконання, заздалегідь виявити "слабкі місця", що виникають при посиленні хвилювання. Повторні програвання творів із застосуванням цього методу зменшують вплив хвилювання на виконання.

3. Метод обігрування програмового матеріалу.

Артистична воля студента повинна тренуватися на частіших та вдалих концертних виступах. При частих виконаннях музичних творів на сцені

організм студента привчається справлятися з хвилюванням. Після обігрування потрібно провести роботу над помилками та проаналізувати емоційний стан під час виступу. Обігрування програми потрібно робити якомога частіше, щоб "складне ставало звичним, звичне - легким, а легке - приємним". Відкрити багато несподіваного може допомогти звукозапис (відеозапис) виступу.

4. Метод виявлення можливих помилок.

Причиною виникнення деяких помилок під час гри може бути як внутрішній психологічний стан, зокрема невпевненість, незнання нотного матеріалу, так і зовнішні фактори, такі як зміна обстановки, інструментів, шумові ефекти. Уникнути небажаних помилок можливо завдяки максимальній концентрації уваги на грі та правильному підході до вивчення музичних творів.

Часто проблемою невдалого сценічного виступу може бути так зване "випадання" нотного тексту. Впевненість пам'яті - це відправний пункт внутрішнього стремління, настрою. Активне запам'ятовування виникає під час теоретичного аналізу твору. Без вивчення структури матеріалу, без вміння розібратися в найменших деталях, запам'ятовування зводиться до набуття чисто рухових навиків ("механічне" завчання), які залежать від чисельних, довгих тренувань. Тому правильний підхід до вивчення нотного тексту та використання основних прийомів запам'ятовування матеріалу стануть запорукою безвідмовної дії пам'яті на сцені.

Варто навести ще декілька порад педагога здобувачу освіти перед виступом:

- виходячи на сцену зробити декілька вдихів-видихів, щоб серцебиття прийшло в стан спокою;
- важливо пристосуватися до інструменту: зручна посадка за роялем, хороше освітлення клавіатури;
- необхідною умовою має бути зручність в одязі, взутті;
- перед початком гри корисно подумки програти перші такти виконуваного музичного твору, щоб налаштуватися на потрібний характер звучання та темпоритм.

Сценічний виступ є тільки однією з ланок довгого процесу роботи над виконуваним твором. І, хоча виступ підсумовує усю працю, потрібно вміти проаналізувати не тільки власне сценічне виконання, але й психологічний стан, виявити можливі помилки і накреслити стратегічну мету розвитку відповідної сторони виконавських навиків.

Точкою відліку початкового періоду підготовки до відповідального виступу або конкурсу може служити момент, коли музикант вивчив програму цілком і стабільно виконує її на пам'ять. Доцільним буде сказати, що вивчити програму необхідно не пізніше, ніж за місяць до призначеної дати концерту, оскільки музичний матеріал повинен «прижитися» в рефлекторних відчуттях і у власному слуховому сприйнятті. Якщо період становить менше 4 тижнів, то процеси формування стабільності і впевненості у виконанні можуть не встигнути закріпитися як в пам'яті, так і в психомоториці. Звичайно видатні музиканти наводять нам абсолютно дивовижні і суперечливі цьому приклади.

Виявлення потенційних помилок

Навіть коли програма виступу здається, ідеально вивченої і можна її грати на сцені, кожен музикант хоче про всяк випадок застрахуватися від помилок. Як би не було добре вивчено твір, в ньому завжди може бути не виявлена помилка, яка, як правило, і виявляється під час публічного відповідального виступу. Виникає проблема, - яким чином цю помилку можна витягнути із зовні цілком вдало виконуваного твору. Адже тільки тоді, як справедливо вказує в одній зі своїх праць Г. Коган, коли музикант при бажанні не зміг помилитися, тільки тоді ігровий рух можна вважати закріпленим. Зазвичай музиканти перевіряють це, програючи вивчені речі перед своїми друзями та знайомими, змінюючи обстановку та інструменти, на яких їм доводиться грати. Психологи в цьому випадку говорять про генералізацію навички (піаністам відомо, що те, що у них виходить на одному інструменті, може зовсім не виходити на іншому, навіть дуже хорошому інструменті). І причина цього - не тільки в зовнішніх умовах і обставинах, а й у міцності вивченого матеріалу.

Для виявлення можливих помилок можна запропонувати кілька прийомів, суть яких полягає в наступному.

1. Зав'язати на очах пов'язку. У повільному або середньому темпі, впевненим, міцним туше з установкою на безпомилкову гру зіграти відібраний твір. Простежити, щоб ніде не виникло м'язових затисків і дихання залишалось рівним і ненаголошеним.

2. Гра з перешкодами і відволікаючими факторами (для концентрації уваги). Включити радіоприймач на середню гучність і спробувати зіграти програму. Більш складне завдання - зробити те ж завдання із зав'язаними очима. Подібні вправи вимагають великої нервової напруги. Цілком ймовірно, що багато музикантів можуть відчувати втому після їх виконання. Це можна пояснити не тільки недостатньо вивченою програмою, але і слабкою функціональною підготовкою, тобто нетренованістю серцево-судинної системи. Якщо при увімкненому радіо виконавець може без зусиль грати свою програму, то його зосередженості можна позаздрити і на естраді з ним навряд чи зможуть трапитися неприємні несподіванки.

3. У момент виконання програми в складному місці педагог чи хтось інший вимовляє психотравмуюче слово «Помилка», але музикант при цьому повинен зуміти не помилитися.

4. Зробити декілька поворотів голови навколо своєї осі до появи легкого запаморочення. Потім, зібравши увагу, почати грати в повну силу з максимальним підйомом.

5. Виконати 50 стрибків або 30 присідань для збільшення серцебиття, пульсу і починати грати програму. Схожий стан буває в момент виходу на естраду. Подолати його допоможе дана вправа.

Виявлені помилки потім повинні усуватися ретельним програванням програми в повільному темпі.

Напутнє слово, висловлене французької піаністкою Маргаритою Лонг молодим музикантам, можна адресувати не лише піаністам, а й музикантам будь-якої спеціальності: «Піаністу належить вести життя з сумлінністю спортивного чемпіона: вміти захищати своє здоров'я, суворо дотримуватися правил фізичної та моральної гігієни, для того, щоб долати втому від численних годин, проведених за клавіатурою, уникати зносу нервів, ослаблення волі ». Для того щоб вдало виступити на концерті або зіграти на іспиті або заліку, музиканту необхідно бути в стані оптимальної концертної готовності. **Оптимальний концертний стан** за своїми психологічними параметрами відповідає тому, що у спортсменів називають оптимальним бойовим станом. І тому розглядають подібний стан, як і в спорті, за трьома найважливішими параметрами - **фізичним, емоційним і розумовим**.

При гарному **фізичному самопочутті** виникає відчуття здоров'я у всьому організмі, тіло здається сильним, гнучким і слухняним. Фізична підготовка музиканта може включати в себе такі види спорту, як біг, плавання, футбол. Не особливо рекомендуються вправи, пов'язані з силовими напруженнями в області рук і плечей, так як надмірне навантаження згинальних м'язів у таких видах спорту, як гімнастика або важка атлетика можуть формувати м'язові затиски в кистях, плечах і грудних м'язах. Хороша фізична підготовка, що дає відчуття здоров'я, сили, витривалості і гарний настрій, прокладає шлях до хорошого емоційного стану під час публічного виступу, позитивно впливає на перебіг розумових процесів, пов'язаних з концентрацією уваги, мислення та пам'яті, таких необхідних під час виступу.

При гарному самопочутті і готовності виконавського апарату у музикантів виникають особливі фізичні відчуття в руках, кистях та пальцях, які характеризуються особливим відчуттям клавіатури, смичка, грифа, мундштука. Піаністи говорять про «легкість» у пальцях, скрипалі - про «польотність» у руках, духовики – про «слухняність» амбушура. Рекомендується ці відчуття запам'ятовувати, записувати, промовляти, щоб мати можливість краще

згадувати їх перед виступом і відтворювати у розіграванні перед виступом.

Емоційний компонент оптимального концертного стану складається з відчуттів радісного очікування майбутнього виступу, з бажання грати для інших і приносити своїм мистецтвом радість. Такого стану легше досягти музикантам екстравертного плану, в порівнянні з інтровертами, хоча і в останніх емоційний стан може бути оптимізований. Одним із важливих показників позитивного самопочуття перед виступом на сцені є частота серцевих скорочень, яку кожен музикант-інтерпретатор повинен знайти в собі під час вдалого і невдалого виконання на естраді. Згідно зі звітами інструменталістів різних спеціальностей, оптимальна частота пульсу у більшості студентів перед заліком чи екзаменом дорівнювалася 75-80 ударам. Методами психоемоційної регуляції можна як знижувати, так і підвищувати частоту пульсу та регулювати його до оптимальних показників.

Кожен музикант за час своєї кар'єри накопичує певний досвід як успішних, так і неуспішних виступів. Для з'ясування причин невдалих виступів корисним є ведення щоденника, в якому фіксуються причини, що призвели до того чи іншого результату.

ВИСНОВКИ

Опанування студентом музичного твору - процес тривалого формування художньо-звукових уявлень та виконавських навичок, в якому грамотне прочитання авторського тексту шляхом художнього й аналітичного пізнання поступово переростає в його творчу інтерпретацію, що потребує смислового й оцінного ставлення до нього в єдності теоретичного (раціонального) та почуттєво-образного (емоційного) рівня його пізнання.

Виконавська діяльність передбачає не тільки проникнення у виразно-смислову сутність музичної мови, але й усвідомлення конструктивно-логічних принципів побудови матеріалу, вміння розбиратись у нотному тексті музичного твору, у стильових та жанрових ознаках, в особливостях будови, створюючи на його основі власний виконавський задум.

Цілісне пізнання творів мистецтва, осягнення їх емоційно-образного змісту, розуміння нотного тексту як засобу передачі художньої інформації, оволодіння основами виконавської техніки та здатність адекватно вирішувати художні задачі, правильний підхід у психологічній підготовці до сценічного виступу - ось основні завдання, які повинен досягнути студент-музикант.

Об'єктивне розуміння музичних явищ у цілому або окремого художнього твору потребує залучення знань із різних галузей, що допоможе студентові сформулювати всебічне й цілісне уявлення про зміст музичного твору та ефективно використовуючи методи психологічної стійкості, здійснювати музично-виконавську діяльність.

Аналіз психолого-педагогічної, психолого-фізіологічної та мистецтвознавчої наукової літератури з досліджуваної проблеми дозволяє зробити висновок, що у численних і вагомих за теоретичними й практичними результатами надбаннях педагогічної науки залишаються не висвітленими питання змісту та структури інструментально-виконавських навичок майбутніх учителів музики, а також методики їх цілеспрямованого формування у процесі фахової підготовки.

Варто звернути увагу на те, що при доборі репертуару музикант-інструменталіст повинен усвідомлювати, чи відповідає темп виконання обраного твору його можливостям швидко реагувати. Якщо цього не дотримуватися, то важко буде виконати твір на високому художньому та технічному рівні, або виконання буде вимагати дуже багато фізичних і психічних зусиль. Удосконалюючи свою майстерність, виконавець повинен пам'ятати, що різного характеру вправи і тренування не можуть призвести до істотного скорочення часу реакції, бо він обумовлений властивостями нервової системи, які практично не змінюються від народження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ

1. Воробкевич Т.П. Методика викладання гри на фортепіано/Т.П. Воробкевич.-підручник.-Львів ЛДМА, 2001. – 244 с.
2. Гаркуша Л.І., Економова О.С. Формування професійних навичок і вмінь студентів на заняттях з основного музичного інструмента (фортепіано) : навчально-методичний посібник / Л.І.Гаркуша, О.С.Економова. –К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2013. –100 с.
3. Гузій Н.В. Сутність і зміст педагогічної творчості та майстерності. Методичні рекомендації / Н.В. Гузій. – К.: НПУ, 2017. – 24с.
4. Дряпіка В.І. Теорія і практика формування ціннісних орієнтацій педагога-музиканта: Навч. посібник / В.І. Дряпіка. – К. – Кіровоград, Ужгород: Ліра, 2015. – 228с.
5. Лісовий В.А., Мельничук Я.М., Бойчук І.І. Основний музичний інструмент (фортепіано): Навчально-методичний посібник /В.А.Лісовий, Я.М.Мельничук, І.І.Бойчук. -Чернівці: Рута, 2015. –69 с.
6. Олексюк О.М. Музична педагогіка: Навчальний посібник / О.М.Олексюк. – К.: Київ. ун-т ім. Б.Грінченка, 2018. –188 с. 5. Падалка Г.М. Педагогіка мистецтва: Теорія і методика викладання мистецьких дисциплін / Г.М. Падалка. –К.: Освіта України, 2016. -274с.
7. КашкадамоваН. Мистецтво виконання музики на клавішно-струнних інструментах. (клавікорд, клавесин, фортеп'яно XIV-XVIII ст.) / Н. Кашкадамова. —2-е вид. —К.: Освіта України. 2009. -415 с.
8. Черкасов В.Ф. Теорія і методика музичної освіти: навч. посіб. / В.Ф. Черкасов. – К.: ВЦ «Академія», 2016. – 240 с.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>