

This article analyzes the methodological aspects of teaching the course "Printing Technology" with the use of Electronic Training Course (ETC), such as: the development of training modules to provide the required level of learning material, the development of substantive content and sequencing the stages of the practical problems, the selection of methodological materials, implementation of course elements in MOODLE environment. It is justifies the necessity to introduce e-learning tools in other design disciplines while continuing study for master degree.

Key words. *ETC, design, specialist, computer technologies, publishing industry.*

УДК 37.015.31:7.071.2

Василевич М.О.,

викладач кафедри інструментально-виконавської майстерності

Інституту мистецтв

Київського університету імені Бориса Грінченка

ФОРМУВАННЯ ДОСВІДУ СЦЕНІЧНОЇ ВИТРИМКИ ВИКОНАВЦІВ- ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто методичні та психологічні чинники формування основних навичок сценічної витримки у студентів виконавських факультетів, які є необхідною складовою виховання професійних музикантів.

Ключові слова: *мистецька освіта, виконавці-інструменталісти, оптимізація концертного виступу, сценічне хвилювання, психологічна стійкість.*

Постановка проблеми. За своєю сутністю музичне виконавство є публічним мистецтвом, тобто всі попередні зусилля музиканта в кінцевому результаті спрямовуються на концертний виступ. Успіх виступу залежить не лише від вивченого матеріалу, але і від здатності музиканта творити саме в умовах публічності, що завжди є фактором підвищеного стресу. Тому майбутньому музикантові-виконавцеві необхідно постійно працювати над виробленням в собі здатності витримувати сильні нервові навантаження. І саме досвід педагога є тим визначальним фактором, який допоможе учневі перебороти свій страх перед естрадою, виховуватиме у нього відповідальність за виступ та спонукатиме до творчості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічного стресу, притаманного митцям, діяльність яких так чи інакше пов'язана зі сценою, розкривалася у монографіях, роздумах, інтерв'ю багатьох відомих акторів та музикантів, зокрема К. Станіславського, П. Казальса, Д. Ойстраха, Д. Баренбойма. Методичні напрацювання для виховання сценічної витримки знаходимо у роботах видатних педагогів минулого і сучасності: Г. Когана, П. Столярського, А. Ямпольського, О. Гольденвейзера, Ю. Янкелевича, Б. Струве, В. Стеценка, В. Апатського. Психологічну сторону цієї проблеми висвітлюють у своїх посібниках В. Петрушин, Ю. Цагареллі. Актуальність даної проблеми підтверджує також існування в наш час численних інтернет-ресурсів, призначених теоретично та практично, он-лайн чи у скайпі, допомагати виконавцям позбутися страху сцени. Проте у цій статті ми намагалися, використовуючи власний досвід роботи зі студентами, більш конкретно розглянути застосування на практиці таких психологічних технік виховання естрадної витримки, як самозаглиблення і візуалізація, які ще не знайшли достатнього застосування.

Мета статті — проаналізувати особливості формування досвіду сценічної витримки виконавців-інструменталістів у системі професійної мистецької освіти.

Завдання: розкрити професійні і психологічні чинники виникнення сценічного стресу; визначити найбільш оптимальні методи боротьби з хвилюванням на естраді.

Виклад основного матеріалу. Хвилювання на естраді притаманне не лише рядовим виконавцям, від таких неприємних моментів не застраховані навіть найдосвідченіші артисти. Маємо чимало

підтвердженень того, що його переживали і переживають видатні та й навіть геніальні музиканти, серед яких були Фредерік Шопен, Григорій П'ятигорський, Володимир Горовіц, Артур Рубінштейн. Віолончеліст Пабло Казальс розповідав: «Скільки артистів я знав протягом своєї музичної кар'єри; і всім їм, за дуже рідкими винятками, властивий був страх сцени. Щоправда, Фріц Крейслер говорив, що почуває себе на естраді зовсім вільно. Так ось, уявіть собі, що я не знав артиста, який би так мучився цим страхом, як я. Публічний концерт завжди викликає у мене всі жахи кошмару» [5, 276].

Однак сценічне хвилювання є не тільки джерелом негативних емоцій. Воно також дає імпульс творчому натхненню, якому важко зародитися в спокійній атмосфері класу. Психологи саме так і визначають два різновиди естрадного хвилювання — «хвилювання-паніка» і «хвилювання-підйом». Внаслідок індивідуальних психологічних особливостей, хвилювання в одного виконавця сприяє більш яскравому виконанню, кращому контакту між ним і слухачем, а у іншого може повністю знищити зроблену до цього часу програму, бо більша частина енергії буде потрачена на переборення цього хвилювання. Із самого початку навчання у юного музиканта треба виховувати бажання виступати, одночасно привчаючи його ставитися до таких виступів дуже відповідально, бо сцена вимагає від музиканта творчого зосередження, винахідливості та ясної голови. Як правило, змалечку діти люблять грати перед слухачами. Але з віком, десь приблизно у десять-дванадцять років, вони починають усвідомлювати, що їхній виступ може оцінюватися тими, хто сидить у залі. І тоді у багатьох виникає почуття дискомфорту, а сцена стає для них місцем стресу. Утім, якщо музикант-виконавець з дитинства виступає часто і успішно, то він виробляє у собі більш міцну професійно-психологічну стійкість і надалі значно легше справляється з проявами сценічного стресу.

Не можна порівнювати успішність того чи іншого відкритого виступу з професійною придатністю учня. Бувають ситуації, коли обдарований учень потерпає на сцені від стресу, а інший, менш здібний, грає достатньо яскраво. Аналізуючи проблему сценічного хвилювання, педагоги-музиканти зазначають, що багато тут залежить не тільки від професійної підготовки учня, але й від психіки виконавця, типу його нервової системи, сили волі та здатності налаштувати себе на успіх.

Уся робота викладача зі студентами в класі в кінцевому результаті повинна бути присвячена виступові на сцені. Зупинімося детальніше на умовах, які створюють стабільність під час виступу.

Для публічного показу слід добирати твори, які допоможуть студентові розкрити індивідуальність, використати сильні сторони особистості. Не варто надавати перевагу амбіціям педагога. Краще виконувати не дуже складні твори добре, ніж посередньо заграти складні.

Перш за все необхідно своєчасно і добре вивчити музичний матеріал, бо, як казав М. Римський-Корсаков, хвилювання обернено пропорційне рівневі підготовки [1, 334]. Опрацьовувати нотний матеріал треба обов'язково із «запасом міцності», тобто не на 100, а на всі 150 %, бо на сцені завжди є втрати зробленого. Напам'ять варто вчити заздалегідь, вже з перших уроків. Тут слід зазначити, що серед музикантів є як прихильники, так і противники гри напам'ять. І ті, й ті висувають достатньо вагомі аргументи, тому питання доцільності гри напам'ять поки що остаточно не вирішене. Але практика підтверджує, що гра без нот ставить перед учнями більш високі вимоги та сприяє підвищенню їх виконавської майстерності.

Хороша музична пам'ять є однією з ознак виконавської обдарованості, вона дає змогу мати широкий репертуар, додає впевненості на сцені. Проте навіть якщо учень не має такої досконалої пам'яті, не слід розчаровуватися. Педагогічний досвід свідчить, що цей компонент музичних здібностей добре піддається розвиткові.

Музична пам'ять — поняття комплексне, яке складається зі слухової, зорової, м'язово-рухової, тактильної та логічної пам'яті. Слухова — це запам'ятовування музики «на слух». М'язово-рухова (або ж моторна, пальцева) — автоматичне запам'ятовування пальцями їх рухів. Тактильна — можливість запам'ятати відчуття грифа чи клавіатури. Зорова дає змогу очима зафіксувати нотний текст. Потрібно працювати так, щоб всі складові пам'яті взаємодіяли, підстраховуючи одна одну.

Вчити напам'ять треба усвідомлено, використовуючи аналіз і логічне мислення, щоб при виконанні без нот можна було довіритися підсвідомості. Міцність пам'яті залежить від своєчасного вивчення твору, а надійності під час виконання додає можливість «відлежатися» вивченому твору. Практикою доведено, що краще

спочатку добре вивчити напам'ять текст твору, а вже потім вчити його технічно. При цьому варто зразу ставити перед учнем і художні завдання, радить видатний педагог-духовик, професор В.М. Апатський, бо так розвивається у музиканта логічне мислення [1, 340].

Існує декілька моментів заучування музичного тексту на пам'ять. Можна поділити твір на окремі логічні епізоди із завершеним змістом (наприклад, головна, побічна, розробка і т. д.). Варто порівнювати між собою характерні властивості тонального плану, голосоудення, мелодії, акомпанементу, звертати увагу на прості елементи — інтервали, секвенції. Запам'ятовувати нотний текст допомагають засоби виразності, рух мелодії, місцезнаходження кульмінації. Саме тому вчити твори треба вдумливо, в повільному темпі. При цьому слід перевіряти себе, час від часу повертаючись до гри з нот.

Щоправда, іноді на естраді у недосвідчених музикантів може проявитися так званий «каприз» пам'яті, тобто «випадання» тексту. Утім, зазначимо, що добротно «зроблений» твір завжди заспокійливо діє на психіку. Однак часом буває і таке, що твір сам по собі вивчений добре, але на сцені студент зосереджений не на гри, його відволікають думки на кшталт: «Як я заграю?», «Що про мене скажуть?», «Яку поставлять оцінку?». Самоконтроль розвинутий не у всіх однаково, учні здебільшого не вміють себе заспокоїти, що теж стає причиною хвилювання. Уміння зосередитися є дуже важливим у боротьбі зі сценічним хвилюванням.

У праці В. Петрушина «Музыкальная психология» наведено цікаву індійську притчу, яка добре ілюструє здатність ідеально концентрувати увагу. Один магараджа обирав собі міністра. Вирішено було обрати того, хто пройде по стіні навколо міста і пронесе в руках посуд з молоком, не виливши ані краплі. Прийшло багато бажаючих. Навколо галасували, лякали криками, пострілами, тому кожен виливав молоко, не донісши його до кінця. Але ось один зумів пройти весь шлях і не вихлюпнути молоко, його ніхто не зміг відволікти. Магараджа радісно оголосив: «Оце міністр!» І спитав його: «Ти чув крики?»

— Ні!

— Ти бачив, як тебе лякали?

— Ні!

— Ти чув постріли?

— Та ні, я ж дивився на молоко!.. [6, 119].

У музично обдарованих студентів дар зосередження на виконуваний роботі може проявлятися інтуїтивно. Але при цьому викладач повинен допомагати розвивати цю здатність. За словами американського піаніста і педагога Й. Гофмана, майстром може стати лише той, хто зможе навести лад у своєму мозку [6, 121]. А видатний педагог-піаніст Г. Коган зауважував: «Якщо голова учня не втомилася раніше спиною, то він ще й не починав займатися, даремно витрачений час...» [4, 62].

У чому ж може полягати такий розвиток? Треба з наймолодшого віку прищеплювати учневі вміння слухати себе. При спрямуванні уваги на слухові відчуття учень починає вловлювати переходи звуків із одного в інший, загострюється сприйняття інтонації, якості звуковидобування. Для цього варто заохочувати учня прислухатись, яким звуком він заграє, запропонувати уявити собі, яким хотів би заграти, і після цього видобути потрібний звук. Звуки можна сприймати як кольори, вдихати як аромат, пробувати на твердість і м'якість. У цьому допомагає проспівування (сольфеджування) без супроводу, програвання подумки, в уяві. Учня треба привчати спрямовувати увагу на рухові відчуття, бо при цьому виробляється активність подушечок пальців при доторку до струн, клавіатури, перевіряється свобода рухів.

Найбільшої концентрації уваги можна досягти при програванні твору чи окремих його епізодів у повільному темпі, думаючи лише про музику, що виконується, і не допускаючи сторонніх думок. Доцільно повільний темп поєднувати з грою на піаніссімо, що теж допомагає концентрувати увагу. Навіть гра гам і етюдів у чергуванні з нюансами п'яно, форте та різноманітними штрихами, які може вигадувати сам учень, дає можливість позбутися автоматизму, збагатити домашні заняття. Варто запропонувати студентові заграти знайому гаму чи п'єсу, і він без зусиль із цим впорається. При цьому буде помітно, що грає він автоматично, думає про сторонні речі. Якщо ж дати йому завдання заграти цю ж гаму на крещендо чи димінуендо, то буде видно, що саме при вирішенні конкретних завдань він зосереджується на своїй грі.

Скрипаль-віртуоз і педагог Людвіг Шпор, якого сучасники називали другим Паганіні і який володів не тільки досконалою

технікою, але й дуже гарним звуком, говорив, що якщо вухо учня має потребу в хорошому звуці, то воно краще за всякі теорії дасть йому механічні способи ведення смичка, які потрібні для одержання такого звуку. При художньому оформленні твору дуже допомагає творча уява та фантазія учня. «Виконавець повинен спочатку гранично ясно уявити собі характер п'єси, яку буде виконувати... Краса і виражальні можливості виконання несуть в собі невичерпне багатство відтінків, багатство, яке талант і творча фантазія виконавця повинні відкрити, урізноманітнити і оновляти... хіба одноманітністю можна заторкнути почуття?» — говорив Пабло Казальс [5, 279].

Підготовка сценічного виступу має багато спільного з підготовкою спортсменів до змагань. Саме тому зараз дедалі частіше музичні психологи беруть на озброєння техніки, напрацьовані колегами зі спортивної сфери. Спортивні психологи переконані, що від 40 до 90 % успіху у спорті залежить від ментальних (тобто уявних) тренувань. Так, в американському штаті Оклахома була зібрана група студентів-музикантів, з якими почали працювати психологи. На таких психологічних тренінгах студенти вчилися проспівувати в уяві твір, над яким працювали, намагалися виявити 3 проблеми, які виникли під час вивчення, а також повинні були проаналізувати свої відчуття під час уявного концертного виконання [10, 36–37]. Цей процес у психологів називається візуалізацією.

Що ж таке для музиканта «візуалізація»? Це процес змальовування в «очах» нашого мозку того, що ми чуємо «вухами» нашого мозку. Справді, майже перед кожною справою ми можемо уявити її собі візуально чи сформулювати ментальну картинку. Учні повинні без інструмента, в уяві проспівати окремі звуки, згадуючи, як вони звучать на інструменті, уявити твір, що вивчається. Чим же так важлива і цінна візуалізація? Вона вимагає від музиканта особливої концентрації уваги, яка може бути відсутня при звичайному програванні твору. Коли учень вчить вправу чи п'єсу, то робить це механічно, фактично спочатку вчать руки. А з візуалізацією відбувається процес від зворотнього — мозок вчить пальці. Мозок відчуває, «прокручує» характер музики, нюансування, а через нього вже це починають відтворювати руки. За допомогою візуалізації процес навчання відбувається набагато швидше. Багато прикладів

свідчить про те, що саме принцип візуалізації наступної дії дає досить відчутні результати. Вчені підтверджують, що 10 хвилин візуального «заняття» відповідає двом годинам фізичної підготовки. Студент, який здатен опрацювати матеріал в уяві, не лише легко вивчить текст твору. Він набагато швидше зможе оволодіти окремими технічними прийомами, складними ритмічними фігурами та інтонаційними зворотами. В історії виконавства, пише професор В.К. Стеценко, відомо багато випадків саме такої уявної роботи над матеріалом. Зокрема, восьмирічний Г. Венявський, готуючись до вступу в Паризьку консерваторію, без скрипки, лише з нот вивчив концерт Р. Крейцера [7, 142].

У результаті вироблене вміння заглиблюватись у свою роботу завжди дає позитивні результати під час виступу, бо, за словами К. Станіславського, «для того, щоб відволіктися від глядацької зали, треба захопитися тим, що на сцені» [6, 119]. Отже, варто привчати студентів займатися не в умовах «стерильної» тиші, а, навпаки, зосереджуватися на занятті при шумі, наприклад, включеного телевізора, чужих розмов, тобто повноцінно працювати саме при таких факторах, які відволікають увагу.

Коли твір вивчений, можна починати безпосередню підготовку до виступу, тобто починати його обігрувати. Слід програвати твір чи програму від початку і до кінця, уявляючи собі, що граєш перед слухацькою аудиторією. Професор П.С. Столярський практикував дуже простий, але ефективний прийом для виховання у своїх учнів концертно-естрадної витримки: під час домашніх занять він радив ставити в кімнаті ряд стільців, які мають імітувати обстановку концертної зали, а в класі у нього навіть було невелике підвищення, яке вже на уроці давало юним музикантам відчуття естради. Подібним чином відома піаністка Маргарита Лонг позбулася хвилювання, яке викликав у неї присутній на її концертах Моріс Равель. Вона репетирувала перед ляльками, одну з яких уявляла собі Равелем, в результаті звикла до усвідомлення того, що її слухає Равель, і надалі його присутність на концертах зовсім їй не заважала.

Перед виступом виконавцям варто замислитися і над тим, як найкраще донести до публіки твори, які будуть виконуватися. Увагу слухача треба привернути яскравим і переконливим виконанням. Відомий педагог-скрипаль, професор Ю.І. Янкелевич говорив

своїм студентам: «Для кімнати добра мала картина, але для площі потрібен плакат. Щоб захопити, зацікавити аудиторію своїм задумом, треба чітко уявляти собі, яке враження ви хочете справити. В залі потрібна крупна, випукла гра, ... могутнє звучання, чіткість пасажів техніки» [9, 209].

Виступів лише на академічних концертах та екзаменах замало. Видатний скрипаль Давид Ойстрах у більш зрілому віці, за свідченнями сучасників, особливо не страждав від сценічного хвилювання, навпаки, до кожного виступу він ставився як до свята. Очевидно, що цьому сприяла активна концертна діяльність артиста, бо, за його словами, «якщо виступати рідше, ніж два рази на місяць, ніякі нерви не витримують» [1, 336]. Варто якнайчастіше брати участь у відкритих концертах (студенти можуть виступати у дитячих садочках, загальноосвітніх школах, музеях). Та й просто грати перед родичами, сусідами, друзями. Можна організовувати домашні концерти з поклонами, оголошенням і аплодисментами. Після кожного обіграння треба проаналізувати помилки, виявити, що могло відволікати учня під час гри та настроїти його наступного разу заграти краще. Доцільно часом записати свою гру на диктофон, знімати на відео, щоб потім мати можливість прослухати запис і проаналізувати свої помилки.

Є ще один виконавський метод, який називають накаткою. Це багаторазове програвання готового твору з тим, щоб автоматизувати технічні та емоційні навички. Таке програвання вимагає зосередженості та уваги. Під час програвання педагог може сказати якесь психотравмуюче слово (наприклад, «неправильно!» чи «помилка!»), але завдання для студента — не зреагувати, не збитися в цей момент і продовжувати грати. Перед грою можна зробити кілька обертів навколо своєї осі (до легкого запаморочення), 50 стрибків або 30 присідань для прискорення частоти пульсу, бо схожий стан спостерігається і перед виходом на сцену. А потім, зосередивши увагу, почати грати на повну силу.

Напередодні концертного виступу педагог повинен додати студентові впевненості у своїх силах, не перевантажувати його критичними зауваженнями. Варто акцентувати увагу учня на такому моменті: жодна помилка під час виступу не повинна його зупинити, її треба зразу «забути» і рухатися вперед, думаючи лише про основні завдання виконуваного твору.

Серед психологічних факторів, що зменшують сценічне хвилювання, велику роль відіграє ставлення близьких студента до його занять музикою та до концертного виступу зокрема. Якщо підтримується інтерес до музики як джерела радості і натхнення, то зростає і ефективність занять.

Дуже корисною для вироблення впевненості на естраді є фізична підготовка учня, зокрема заняття бігом, плаванням. Вона сприяє виробленню відчуття здоров'я, сили, накопичує позитивні емоції, допомагає перебороти страх, активізує розумові процеси, пов'язані з концентрацією уваги і пам'яті на сцені. Проте не рекомендується займатися такими видами спорту, де можливе силове напруження м'язів плечей, рук.

Нарешті, існують численні психологічні рекомендації, вправи та методики для переборення негативного сценічного хвилювання. Але, щоб ефективно впливати на той чи інший емоційний стан, при виборі потрібних прийомів психологічної підготовки слід враховувати індивідуальні особливості психіки учня. Виконавці-флегматики частіше впадають у стан «творчої апатії». Такі характеристики — інертні, переключають себе на сторонні справи, замість того, щоб зосередитися на виступі. Виконавці-холерики прагнуть грати яскраво і виразно, сценічний стан у них трохи нагадує лихоманку, вони до всього нового звикають швидко, але стійкі навички виробляються у них довго. Виконавці-сангвініки невдачі переносять відносно легко, швидко адаптуються до незвичних умов роботи, охоче виступають, проте їм так само швидко «приїдається» музичний твір, навіть той, який самі обирали. Працездатність у них висока, сформовані навички закріплюються надовго. Виконавці-меланхоліки зі слабким типом нервової системи сильніше за інших страждають від нездорових форм сценічного хвилювання, невдачі сприймають дуже хворобливо. Вони легко схоплюють матеріал і швидко його забувають. Звичайно, важко вивести однакові для всіх типів психіки рецепти. Але, якщо викладач вдумливо поставиться до цієї проблеми та проаналізує різні методики, він завжди зможе підібрати те, що відповідатиме кожному конкретному учневі.

Аутогенне тренування німецького лікаря Йоганна Шульца може допомогти цілеспрямованим студентам заспокоїти вегетативну нервову систему. Щоправда, ці тренінги вимагають тривалого часу,

вправи виконуються 2–3 рази на день, а бажана психологічна стабілізація настає лише через місяць регулярних занять. Так, проговорюємо подумки:

- Я зовсім спокійний (1 раз);
- права рука важка (6 р.);
- я зовсім спокійний (1 р.);
- права рука тепла (6 р.);
- я зовсім спокійний (1 р.);
- серце б'ється спокійно і рівно (6 р.);
- я зовсім спокійний (1 р.);
- дихання спокійне і рівне (6 р.);
- я зовсім спокійний (1 р.);
- сонячне сплетіння випромінює тепло (6 р.);
- я зовсім спокійний (1 р.);
- лоб приємно прохолодний (6 р.);
- я зовсім спокійний (1 р.).

Після цього треба висловити формулу мети. Наприклад: «Я граю вільно і легко» або «Виступи на публіці для мене легкі і приємні» [6, 111–112].

Напередодні і в день виступу багато займатися не варто. Якщо твір вивчений добре, то йому корисно буде трохи «відлежати». Треба добре виспатися, відпочити. Слід поїсти, але не переїдати, не пити каву та міцний чай. Також зовсім не варто приймати заспокійливі ліки. Розіграватися найбільш доцільно на гамах і вправах. Доречно повторити окремі епізоди виконуваного твору в повільному темпі, один раз заграти його «як на концерті». Можна виконати дихальні вправи, подумки зосередитися на засобах музичної виразності, технічних прийомах, ще раз усвідомити собі музичний образ в цілому.

Висновки. Підсумовуючи сказане вище, зазначимо: якщо в класі впродовж усього робочого процесу ведеться чітка, якісна і цілеспрямована методична підготовка до сценічного виступу, тренується стійкість до психологічних перешкод, то в результаті виховується загальна сценічна культура учня, він зможе перебороти свій страх заради досягнення високих художніх завдань, з'явиться радість від спілкування з публікою.

ДЖЕРЕЛА

1. Апатский В.Н. Основы теории и методики духового музыкально-исполнительского искусства / В.Н. Апатский. — К. : НМАУ им. П.И. Чайковского, 2006. — 430 с.
2. Вопросы скрипичного исполнительства и педагогики : сб. ст. / составитель С. Сапожников. — М., 1968. — 146 с.
3. Завалко Е.В. Детская скрипичная педагогика: инновационный подход : [моногр.] / Е.В. Завалко. — К., 2014. — 374 с.
4. Коган Г.М. У врат мастерства / Г.М. Коган. — М., 1961. — 115 с.
5. Корредор Х.М. Беседы с Пабло Казальсом / Х.М. Корредор. — Ленинград, 1960. — 368 с.
6. Петрушин В.М. Музыкальная психология / В.М. Петрушин. — М., 1997. — 400 с.
7. Стеценко В. Методика навчання гри на скрипці / В. Стеценко. — Ч. II. — К. : Мистецтво, 1964. — 151 с.
8. Юзефович В. Давид Ойстрах. Беседы с Игорем Ойстрахом / В. Юзефович. — М. : Советский композитор, 1985. — 383 с.
9. Янкелевич Ю.И. Педагогическое наследие / Ю.И. Янкелевич. — М., 1993. — 311 с.
10. Bergonci J. Melodic Structures / J. Bergonci. — Advance Musik, 1992. — 95 с.

В статье рассмотрены методические и психологические факторы формирования основных навыков сценической выдержки у студентов исполнительских факультетов, являющихся необходимой составляющей в воспитании высокопрофессиональных музыкантов.

Ключевые слова: творческое образование, исполнители-инструменталисты, оптимизация концертного выступления, сценическое волнение, психологическая устойчивость.

The article discusses the methods and psychological issues of development of basic performance psychological stability skills, important for raising high quality of professionals at music faculties.

Key words: music education, performers-musicians, concert performance optimization, stage fright, psychological resistance.