

СЦЕНІЧНЕ ХВИЛЮВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ-МУЗИКАНТІВ

Лариса Мержева

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація:

Статтю присвячено питанню сценічного хвилювання під час концертного виступу, проаналізовано причини його виникнення та методи подолання за допомогою здоров'язбережувальних технологій у процесі підготовки майбутніх педагогів-музикантів. Закцентовано увагу на певний стан фізичної та психологічної витримки під час концертного виступу. В статті визначено деструктивні та конструктивні складові сценічного хвилювання під час концертного виступу. Критерієм успішності виступу є поєднання фізичних та психологічних складових особистості виконавця. У науковій студії означено методи подолання сценічного хвилювання та формування сценічної витримки під час концертного виступу в межах використання здоров'язбережувальних технологій. Розкрито сутність 5ти фаз сценічного хвилювання під час концертного виступу та окреслено шляхи їхнього подолання. Звернено увагу на деякі способи поєднання фізіологічної та психологічної стійкості, щоб витримати концертну напругу під час виступу.

Сценічне хвилювання є важливою складовою діяльності музикантів, зокрема майбутніх педагогів-музикантів. Воно впливає не лише на якість їхнього виконання, але й на загальне здоров'я та психоемоційний стан. Використання здоров'язбережувальних технологій у процесі підготовки музикантів-педагогів допомагає знизити рівень стресу, зберегти здоров'я та підвищити ефективність навчання.

Ключові слова:

сценічне хвилювання; педагог-музикант; здоров'язбережувальні технології; концертний виступ; вокально-хорова діяльність; музикант-виконавець.

Resume:

Merzheva Larisa. Stage excitement as a component of health-saving technologies in the process of training future teachers-musicians.

The article is devoted to the issue of stage excitement during a concert performance, the causes of its occurrence and methods of overcoming it with the help of health-saving technologies in the process of training future teachers-musicians are analyzed. The author focuses on a certain state of physical and psychological endurance during a concert performance. The article defines the destructive and constructive components of stage excitement during a concert performance. The criterion for the success of the performance is the combination of physical and psychological components of the performer's personality. The article describes the methods of overcoming stage excitement and formation of stage endurance during a concert performance within the limits of the use of health-saving technologies. The essence of 5 phases of stage excitement during a concert performance is revealed and ways to overcome them are outlined. Emphasis is placed on some ways of combining physiological and psychological resilience to withstand concert stress during performance.

Stage excitement is an important component of the activity of musicians, in particular future music teachers. It affects not only the quality of their performance, but also the general health and psycho-emotional state. The use of health-saving technologies in the process of training musicians helps to reduce the level of stress, preserve health and increase the effectiveness of education.

Key words:

stage excitement; teacher-musician; health-saving technologies; concert performance; vocal and choral activity; musician-performer.

Постановка проблеми. Становлення України як європейської демократичної держави в період зовнішньополітичної та економічної нестабільності потребує підготовки висококваліфікованих компетентних фахівців. Вимоги до сучасного випускника закладу вищої педагогічної освіти охоплюють взаємопов'язані сторони професійних якостей фахівця як ініціативного, творчого вчителя та його особистісних рис і водночас – як носія високої загальнолюдської культури та національної самосвідомості, професіонала, готового не тільки до ефективного навчання і гармонійного розвитку студентів, а й здатного кардинально впливати на формування здорового способу життя і духовності студентської молоді.

Використання комплексу здоров'язбережувальних технологій майбутнього вчителя музичного мистецтва має являти собою своєрідну школу мислення для загальної педагогіки. Світова проблема сьогодення – зміцнення здоров'я і вдосконалення системи його охорони – знаходить відображення в національних та офіційних документах Всесвітньої організації охорони здоров'я. Тому українська політика в галузі охорони здоров'я та

освіти XXI ст., спрямована на зменшення захворюваності та збільшення тривалості якісного життя.

З проблемою сценічного хвилювання та необхідністю його подолання стикався кожен сучасний педагог-музикант, і це є незаперечним фактом. Студенти, які ще не мають достатнього досвіду сценічних виступів, найбільш гостро відчують цю проблему. Вони проявляють підвищену тривожність перед прилюдними виступами і не володіють прийомами емоційно-вольової саморегуляції. Зрозуміло, що нездатність подолання надмірної тривожності перед публічними виступами негативно впливає на якість виконання концертної програми. Сучасний науковець А. Саннікова вважає, що неодноразове повторення таких ситуацій призводить до виникнення «сценічного бар'єру», тобто сформованої негативної настанови на виступ, що в найбільш складних випадках приводить до відмови від концертного виступу.

Критичне ставлення аудиторії до якості співу та гри на інструментах, а також вміння володіти ораторським мистецтвом зумовлюють значущість проблеми сценічного хвилювання у підготовці майбутнього вчителя музичного

мистецтва. Поряд з набутим досвідом вокального виконавства та інструментальної гри не меншого значення набуває володіння навичками емоційно-вольової саморегуляції та забезпечення успішності в прилюдних виступах і в навчанні студентів, які готуються як до викладацької, так і до виконавської діяльності.

Актуальність обраної теми пов'язана з потребою особистості в самоактуалізації та самоідентифікації, у розвитку особистісних якостей у професії педагога-музиканта.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема подолання сценічного хвилювання під час концертного виступу висвітлюється в наукових доробках багатьох сучасних вчених-науковців. У працях сучасних педагогів-музикантів, наприклад, у Л. Баренбойма, Л. Когана, Г. Нейгауза, С. Савшинського та ін., а також зарубіжних – К. Мартінсена, Г. Клікштайна, Дж. Горрі та ін. висвітлюються психолого-педагогічні складові підготовки студентів до концертних виступів. Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що молоді фахівці здебільшого не готові до сценічного виступу, оскільки їм заважає відсутність емоційно-вольових якостей. Особливо серйозна зацікавленість цією темою виникла в галузі музичної психології. Проблема сценічного хвилювання розглядається музичними психологами (Л. Бочкарьов, О. Саннікова, А. Саннікова та ін.), професійними музикантами-виконавцями, зокрема – Г. Нейгаузом, Ф. Шаляпіним, М. Бердянчиком, О. Станко, науковцями, методистами, педагогами-практиками (Д. Юник, В. Міщанчук, Ван Чень, Цзю Цянь та ін.).

Так, сучасні науковці Л. Бочкарьов, А. Готсдинер, В. Петрушин, Г. Ципін, І. Тарр, Х. Мюллер та ін. розробляли теоретичні концепції дослідження стану сценічного хвилювання.

Саме вокально-хорова діяльність з-поміж інших видів музичної активності характеризується терапевтичним потенціалом і здійснює найбільш суттєвий гармонізуючий і оздоровчий вплив на особистість (дослідження І. Малашевської, С. Фролова, І. Харченка, С. Шушарджена). Дотичними питанням здоров'язбереження майбутніх вчителів музичного мистецтва науковці визначають проблеми удосконалення психологічної витримки, здатності майбутніх вчителів музичного мистецтва до емоційно-вольової саморегуляції, творчого самовияву, натхненної виконавської діяльності (Ван Чень, О. Гладченко, А. Реброва, В. Костюков, Цуй Шулін), дослідження в галузі здоров'язбереження, музикотерапії та вокалотерапії (Ю. Бойко, О. Василенко,

О. Ващенко, Б. Далінський, І. Малашевська, Г. Побережна, Ю. Степанюк).

Спостереження останніх десятиліть визначають головні причини погіршення здоров'я молоді: фізичні та психологічні перевантаження, стреси, втота, висока відповідальність та психоемоційне виснаження і, як наслідок, – погіршення стану здоров'я. Однак слід зазначити, що проблема вокально-хорової підготовки студентів педагогічних університетів до виконавської прилюдної діяльності з погляду подолання підвищеної тривожності та сценічного хвилювання не отримала належного висвітлення в науковій та методичній літературі сьогодення.

Формулювання цілей статті. Мета статті: проаналізувати феномен сценічного хвилювання під час концертного виступу, розкрити його деструктивний та конструктивний прояв у процесі оволодіння студентами вокально-хоровою виконавською майстерністю.

Завданнями дослідження є аналіз чинників, які приводять до надмірного сценічного хвилювання та обґрунтування методів подолання його деструктивного впливу в процесі освітньої діяльності; окреслення способів формування сценічної витримки майбутніх педагогів-музикантів в процесі концертної діяльності через використання здоров'язбережувальних та здоров'я-розвивальних технологій; визначення специфіки впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес формування у майбутніх виконавців вокально-хорової майстерності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основою будь-якого концертного виступу є емоційне напруження. Унаслідок цього виникає сценічне хвилювання. Емоційне напруження є запорукою успішної виконавської діяльності, без якого неможливо прийти в стан емоційного тону, творчого піднесення, яке могло б заразити й залучити слухачів до переживання музичного твору.

Особистий оптимальний рівень емоційного збудження у кожного музиканта-виконавця різний, але він дає змогу найуспішніше реалізовувати творчий задум композитора. Однак, якщо особливий стан душі створюється тоді, коли виникає передумови для цього, а саме коли емоційне збудження досягає оптимального рівня, тоді виступ стає яскравим та цікавим. У кожного музиканта-виконавця є власний оптимальний рівень емоційного збудження, що дозволяє йому успішно реалізовувати творчий задум. Якщо збудження вище цього рівня, настає дискоординація думок, слабшає воля, знижується здатність контролювати й аналізувати результати виконавчого процесу,

тоді як порушення не досягає оптимальних кордонів, виступ, зазвичай, проходить безбарвно, нецікаво. Коли емоційне збудження музиканта-виконавця досягає оптимального рівня, створюються передумови виникнення особливого стану душі, творчого підйому, все те, що прийнято називати натхненням, є запорукою успішного концертного виступу.

Від уміння керувати своїм емоційним станом на сцені багато в чому залежить ефективність підготовки до концерту, а стабільність та психологічна стійкість стають необхідними якостями творчості музиканта-виконавця. Саме ці якості мають формуватися у майбутніх музикантів-виконавців.

Сучасні психологи вважають, що невміння контролювати свої емоції та відсутність навичок управління своєю емоційно-вольовою сферою становить проблему виникнення сценічного хвилювання під час концертного виступу.

У зв'язку з вищезазначеним, у структурі диригентсько-виконавської діяльності педагога-музиканта важливим на нашу думку є виокремлення емоційно-вольового компоненту, який передбачає уміння опосередковано керувати і регулювати взаємовідносинами в хоровому колективі і його емоційним станом під час виступу.

Емоційно-вольовий компонент у діяльності хормейстера проявляється дуже плідно та масштабно. Він пов'язаний із ставленням диригента до хорової музики як виду мистецтва, як загальнолюдської, художньої та особистісної цінності, оскільки через це мистецтво здійснюється процес спілкування з минулим та сучасним, усвідомлюється безсмертне поняття любові, краси і добра; закріплюються позитивні емоційні стани, «інтелектуальні» почуття, проявляються емоційно-естетичні контакти учасників творчої взаємодії.

Емоційно-вольовий компонент присутній на всіх етапах діяльності педагога-диригента: в пошуках репертуару, у керівництві колективом, у репетиційному процесі та у концертному виступі. Він спрямований на мобілізацію знань, практичних вмінь та навичок суб'єктів творчого процесу, на активізацію розвитку їхніх творчих здібностей у взаємозв'язку з їхньою емоційною культурою.

Від уміння керувати своїм емоційно-вольовим станом на сцені багато в чому залежить ефективність підготовки до концерту, а стабільність та психологічна стійкість стають необхідними якостями творчості педагога-музиканта. Саме ці якості мають формуватися у майбутніх виконавців.

Найважливішою особливістю концертного виступу є посилення впливу музики при

колективному сприйнятті. Емоції, що у процесі сприйняття музичного твору викликають загальне переживання багатьох особистостей, перетворюють їх в єдину згуртовану форму. У музиканта-виконавця зустріч із публікою викликає особливий, дуже складний, захоплено-натхнений чи пригнічений, часто хворобливий стан, який, за аналогією з переживаннями людини в інших ситуаціях, визначається як хвилювання (Готсдинер, 1978). Хвилювання перед виступом дуже різноманітне у своїх проявах: воно може надихати і в цьому випадку дозволяє розкрити всі потенційні можливості майбутнього виконавця, але найбільше воно турбує своїм гнітючим впливом і слабкою керованістю.

Реакція організму на сценічне хвилювання проявляється так само, як і за інших сильних і надсильних зовнішніх впливів – фізичних, нервово-психічних, емоційних чи соціальних перевантажень.

Нерідко лише думка про майбутній виступ викликає сильне хвилювання, дезорганізує музиканта-виконавця, він стає дуже збудженим, координація рухів і силова їх регуляція порушується. Якщо цей стан триває довго, хвилювання посилюється і настає перевтома від нього, виникають протилежні реакції – депресія, тобто. повна пасивність, байдужість та пригніченість.

У методичній роботі «Інструментальний ансамбль та проблеми виконавства» А. Стороженко виділяє 5 фаз сценічного хвилювання перед концертним виступом. (Стороженко, 1993)

Перша фаза – тривалий передконцертний стан.

Передконцертний стан починається, коли встановлюється точна дата виступу. Якщо це далека дата і відповідає наміченому терміну готовності до виступу, хвилювання виникає періодично і лише порушує «душевну рівновагу» виконавця. Йому легко переконати себе, що він встигне підготуватися. Але з поступовим наближенням терміну виступу думки про концертний виступ все частіше набувають нав'язливого характеру і все більше зростає відчуття хвилювання. Його супроводжує дратівливість, поганий сон, підвищена увага до власних переживань і яскраве уявлення протилежних станів: то виконавцю здається, що грандіозний успіх вже близько, то навпаки – очікується повний провал. З наближенням дати концерту й напередодні його переживання негативних емоцій – найболочіші.

Друга фаза – безпосередньо концертний стан.

У деяких музикантів-виконавців виникає дуже збуджений стан, нетерпляче бажання

виступити, що перемежується незрозумілою тривогою. В інших такий стан протікає з причини різкого порушення вегетативних процесів та супроводжується високою температурою, нудотою, головним болем, шлунковими нездужаннями або невмотивованою ейфорією. У третій – повним занепадом сил (депресією), яка видається виконавцю непереборною: він скаржиться, що не зможе виступити. Музична практика показує, що вивчення передконцертного стану дуже важливе для педагога в діагностичних цілях, тому що в такому стані досить виразно проявляються симптоми хвилювання, властиві для цього музиканта-виконавця.

Третя фаза – дуже короткий проміжок між оголошенням та початком виступу.

Вихід з артистичної кімнати на сцену, безмовна хода на очах у публіки, зупинка, уклін. Ця фаза переживається дуже гостро і проходить по-різному. Перші на силу долають шлях до свого місця на сцені, другі намагаються не дивитися на публіку, внутрішньо усуваються від неї та налаштовуються на початок виконання. Треті йдуть «працювати», тобто виконувати свій артистичний «борг», зосереджено й діловито. Але байдужих немає і не може бути!

Четверта фаза – початок виконання, артистичного спілкування з публікою, боротьба зі своїм негативним станом.

Як у виконавців-початківців, так і у більш досвідчених виступаючих за умов різкого підвищення відповідальності виступу нерідко можна спостерігати втрату контролю або навіть зрив виконання. Але усі виконавці різним чином долають передконцертні порушення психічного стану і поступово набувають артистичної форми.

П'ята фаза – стан після концерту.

Передконцертне хвилювання і хвилювання у процесі виступу перетворюється на психологічний «післяконцертний» стан, що характеризується позитивними і негативними «емоціями очікування». Музикант-виконавець відчуває гостре бажання почути відгуки про свій виступ. Словесна реакція на свій виступ від викладача, слухачів, друзів необхідна кожному: це вирішення тієї складної соціальної, професійної та особистої невизначеності, яка постійно хвилює музиканта-виконавця.

Кожна фаза має свої особливості, зумовлені поставленими завданнями, засобами та прийомами їхнього вирішення, проте загальним завданням є формування стану психічної готовності музиканта-виконавця до виступу.

Сценічне хвилювання полягає в невизначеності, непередбачуваності суспільної реакції, а в деяких випадках у перебільшеному побоюванні негативної реакції будь-яких

конкретних особистостей: такий педагог негативно налаштований, якийсь член комісії дуже суворий, один з екзаменаторів екзаменатор «чіпляється», інший відрізняється упередженістю до музиканта-виконавця. Навіть випадкове зауваження про можливий провал може обернутися катастрофою, надаючи почуття невпевненості та тривожності, якщо людина не підготовлена до таких розмов і не вміє їх ігнорувати.

Усе це виражає складності такої проблемної ситуації й у сфері спілкування, посилює невизначеність і тривожність, причому навіть у щоденних ситуаціях. Виступи на концертах, іспитах – це поле діяльності, яке для музиканта-виконавця повністю непередбачуване і тому повне невизначеності. У цьому сенсі і майбутній виступ у концерті представляє для музиканта-виконавця проблемну ситуацію, що полягає у непередбачуваності реакції публіки.

Для того, щоб вдало виступити на концерті, музикантові-виконавцю необхідно бути у стані стабільної сценічної готовності. Стабільний сценічний стан за своїми психологічними параметрами відповідає тому, що у спортсменів називають стабільний бойовий стан. І тому логічно розглянемо такий стан, як і у спорті, за трьома найважливішими параметрами – фізичним, емоційним та розумовим.

У фізично здорової людини тіло здається сильним, гнучким і слухняним. Хороша фізична підготовка, що дає відчуття витривалості та гарний настрій, прокладає шлях до гарного емоційного стану під час публічного виступу й позитивно позначається на перебігу розумових процесів, пов'язаних із концентрацією уваги, мислення та пам'яті, настільки необхідних під час виступу.

Емоційний компонент стабільного концертного стану складається з відчуття емоційного піднесення, радісного передчуття майбутнього виступу, бажання грати іншим людям і приносити їм своїм мистецтвом радість. Такого стану легше домогтися виконавцям екстравертного плану, порівняно з інтровертами, але й у останніх емоційний стан може бути оптимізовано. Одним із найважливіших показників стабільного емоційного стану перед виступом на сцені може бути частота серцевих скорочень, яку кожен музикант-виконавець має проаналізувати у себе під час вдалих та невдалих виступів.

Мисленневий компонент стабільного сценічного стану складається з ясності та швидкості мислення, здатності чітко представляти програму виконуваних ігрових рухів та втілюваних слухових образів. Переклад програми розумових уявлень, які у свідомості, і

технічний апарат музиканта здійснюється з допомогою цілеспрямованої виконавчої волі, що включає через контрольну діяльність уваги всі психічні процеси – мислення, пам'ять, уяву. Вольове зосередження уваги дозволяє музиканту-виконавцю перенести все те, що було зроблено в розумовому плані у процесі попередньої роботи, до зовнішнього плану, тобто. показати свою роботу слухачам.

Для підготовки музиканта-виконавця до концертного виступу, на нашу думку, велике значення має феномен саморегуляції. В психології саморегуляція розглядається в аспектах психологічних механізмів соціальної поведінки (М. Брошевський, С. Максименко), теорії діяльності (О. Конопкін, Д. Ошанін, Н. Менчинська), при вивченні регуляції здорової системи людини (Ю. Миславський), при вивченні проблем швидкості реагування (О. Конопкін, В. Степанський), причому в кожному напрямку саме слово «саморегуляція» розуміють дещо по-різному. Наприклад, «саморегуляція поведінки» – це складний, переважно усвідомлюваний процес. Він проявляється в особистості як її здатність довільно керувати власними діями і вчинками у відповідності з моральними нормами і принципами, які прийняті в суспільстві» (Бришенський, 1977)

Прийоми саморегуляції – важливий компонент психологічної підготовки виконавця до концертного виступу. Шляхом самонавіювання виконавець здатний значно змінити свій психічний стан. Психічні образи, довільно актуалізовані людиною, можуть мати такий же вплив, як і реальні об'єкти.

З питань саморегуляції висловлювались і педагоги. Так, наприклад, В. Безрукова вважає, що саморегуляція – це те ж керування, але вже на особистісному рівні, володіння особистості самої собою в той час, коли керують педагоги, а самокерування відбувається в колективі.

На відміну від позиції В. Безрукової щодо саморегуляції, М. Виноградова вважає, що саморегуляція притаманна не лише окремій особистості, але й колективу (Виноградова, 1983, с. 17–18).

Сфера саморегуляції належить до галузі такої регулюючої діяльності, яка базується переважно не на усвідомленні дійсності, а на практичному пристосуванні до неї. Для саморегуляції характерні такі явища як думки, почуття, потреби, вподобання, ілюзії, настрої.

У філософській літературі визначаються два основних рівні саморегуляції: організаційний та стихійний процес.

У хоровому виконавстві, як активній формі музичного сприйняття співаків під час

концертного виступу, саморегуляцію можна віднести до стихійного процесу, тому основна задача керівника хорового колективу – перетворити його в організований. Ця думка обґрунтовується тим, що колективна творча діяльність диригента й виконавців підпорядкована єдиній меті – відтворенню художнього задуму композитора.

Психологічна підготовка до майбутнього виступу має стати складовою загального педагогічного завдання виховання майбутнього виконавця-музиканта.

Виконавські переживання народжуються і розвиваються у диригента і хору задовго до концертного виступу під час репетиційної роботи. Творча діяльність диригента і хору в концертному виступі має свої особливості, відмінні від їхніх проявів на репетиціях. Загальновідомі випадки, коли яскраві результати, досягнуті в репетиційній роботі, потім не реалізуються в умовах концерту. Публічні виступи завжди оцінюються з боку інших людей, які можуть підвищити або знизити самооцінку виконавця.

В умовах концертного виступу крім публіки студента-хормейстера оцінює кваліфікаційна комісія, що створює додаткове психологічне напруження, тому вважаємо за необхідне звернути увагу саме на психологічну підготовку студента-хормейстера до концертного виступу, яка полягає в подоланні наступних бар'єрів концертного виконання, виокремлених С. Козачковим (Козачков, 1990).

Бар'єр буденності знайомий усім виконавцям. Перехід до концертного стану, який вимагає піднесеності, загостреної музично-поетичної уяви і почуття, дуже непростий. Потрібно навчитися усувати себе від буденності і налаштуватися на високу концертну атмосферу. У день концерту важливо бути одному і налаштувати себе на особливий стан – підготовку до дійства. Перед безпосереднім же виходом на сцену потрібно включитися в світ майбутніх звуків першого виконаного твору.

Оскільки диригент відповідальний не тільки за себе, але і за колектив, то для хору також необхідне творче налаштування, таким є ретельне розспівування безпосередньо перед концертом. Його мета – зосередити увагу хору, розіграти уяву і почуття, зміцнити виконавську волю, нагадати про найбільш відповідальні і важкі місця в програмі, пристосуватися до акустики залу, провести настройку хорового строю, ансамблю, режиму дихання. Завдання диригента – ретельно зосередити колектив перед виходом на сцену.

Стартовий бар'єр. Загальновідомо, як важко починати виконання концертної програми.

Період з моменту підготовки до виходу і до початку звучання хорового твору проходить в наростаючій внутрішній мобілізації душевних сил всіх виконавців. Створюється інерція мовчання та внутрішньої зосередженості, від якої зазвичай важко перейти до дії. Диригенту, перш ніж почати диригувати, потрібно «включити» себе у вірний музично-психологічний стан, що був знайдений у попередній роботі. Внутрішнє налаштування диригента у початковий момент – від заданого тону твору і до афтакту до початку виконання, характеризується відтворенням у пам'яті цілісного характеру звучання, забарвленого в емоційний тон, властивий цьому твору. Цей тон ми сприймаємо як настрій, стан, атмосферу.

Для ефективного подолання сценічного хвилювання музикантів-виконавців та успішного концертного виступу важливо впроваджувати здоров'язбережувальні технології у їхню підготовку, а саме:

1. Розробку спеціалізованих тренінгів з управління стресом та із саморегуляції.
2. Індивідуалізацію програм підготовки, враховуючи особистісні характеристики кожного диригента.
3. Регулярний моніторинг стану здоров'я та психоемоційного стану диригентів.
4. Постійний професійний розвиток у напрямку психологічної стійкості та управління емоціями.

Кожен музикант-виконавець неповторна індивідуальність, і, отже, методи підготовки

його завжди повинні ґрунтуватися на індивідуальних якостях внутрішнього та зовнішнього середовища. Педагогу слід вивчати особистісні особливості майбутнього виконавця, його негативні та позитивні сторони психіки, характеру, емоційно-вольової сфери, а також його професійні успіхи, особливості поведінки на сцені, рівень професійної витривалості. У результаті складається план індивідуальних занять. І від стратегії, що послідовно вибудовується педагогом від початку навчання, залежить результат.

Висновки. Сценічне хвилювання є природною реакцією педагога-музиканта на високе емоційне та професійне навантаження під час концертних виступів. Впровадження здоров'язбережувальних технологій для подолання сценічного хвилювання у педагогів-музикантів є важливим аспектом їхньої професійної підготовки. Використання ефективних методик та здоров'язбережувальних технологій допомагає знизити негативний вплив сценічного хвилювання, зберегти здоров'я та підвищити якість виконання. Комплексний підхід, що включає психологічну, фізичну та професійну підготовку, є ключем до успішного подолання хвилювання та забезпечення високого рівня професійної діяльності виконавців та диригентів. Вирішення цих питань потребує деталізованого аналізу різних форм сценічного хвилювання та особливостей їхнього прояву у майбутніх педагогів-музикантів на різних стадіях підготовки до концертного виступу.

Список використаних джерел

- Бришенський, М. І., & Максименко, С. Д. (1977). Саморегуляція поведінки підлітків у процесі навчальної підготовки. *Питання психології*. Вип. № 3. 57 с.
- Виноградова, М. Д. (1983). Управління, самоврядування та саморегуляція у шкільному навчальному колективі. *Колектив, спілкування, особистість: Зб. наук. пр.* Київ. С. 16–23.
- Готсдінер, А. Л. (1978). *Концертне виконання як специфічна форма соціального спілкування*. Київ. С. 131.
- Козачков, С. А. (1990). *Від уроку до концерту*. Київ. 344 с.
- Редько, Т. М. (2015). Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 124.
- Стороженко, О. М. (1993) *Інструментальний ансамбль та проблеми виконавства*. Навчальний посібник за класом ансамблю для викладачів та студентів музичних навчальних закладів. Київ. С. 76–79.
- Чжу, Цянь. (2019). Емоційно-вольова саморегуляція як компонент фахової підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва. *Музичне мистецтво XXI століття – історія, теорія, практика*. Вип. 5. Дрогобич, С. 323–331.

References

- Bryshenskyi M.I., Maksymenko S.D. (1977). Samorehuliatyia povedinky pidlitkiv u protsesi navchalnoi // Pytannia psykholohii. [Self-regulation of adolescent behavior in the process of learning // Issues of psychology.] Vyp. №3. 57 p. [in Ukrainian]
- Vynogradova M.D. (1983). Upravlinnia, samovriaduvannia ta samorehuliatyia u shkilnomu navchalnomu kolektyvi. [Management, self-governance and self-regulation in the school teaching staff] // Kolektyv, spilkuvannia, osobystist: Zb. nauk. tr. / Redkol. A.V. Mudryk K., P. 16–23. [in Ukrainian]
- Hotsdiner A.L. (1978). Kontsertne vykonannia yak spetsyficzna forma sotsialnoho spilkuvannia. [Concert performance as a specific form of social communication]. K., P. 31. [in Ukrainian]
- Kozachkov S.A. (1990). Vid uroku do kontsertu. [From the lesson to the concert]. K., 344 p. [in Ukrainian]
- Redko T.M. (2015). Problema zberezhennia zdorovia studentiv na suchasnomu etapi rozvytku systemy vyshchoi osvity. [The problem of preserving the health of students at the current stage of the development of the higher education system] Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky. Vyp. 124. [in Ukrainian]
- Storozhenko O.M. (1993). Instrumentalni ansambl ta problemy vykonavstva // Navchalnyi posibnyk za klasom ansambliu dlia vykladachiv ta studentiv muzychnykh navchalnykh zakladiv. [Instrumental ensemble and problems of performance // Study guide by ensemble

class for teachers and students of music educational institutions]. K., P. 76-79. [in Ukrainian]

Chzhu, Tsian. (2019). Emotsiino-volova samorehuliatsiia yak komponent fakhovoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv muzychnoho mystetstva. Muzychne mystetstvo KhKhI stolittia – istoriia, teoriia, praktyka. [Emotional and volitional self-regulation as a component of professional training of future music teachers. Musical art of the 21st century – history, theory, practice.] Vyp 5. Drohobych, P. 323-331 [in Ukrainian]

Відомості про автора:

Мержева Лариса Федорівна

Larisamer2018@gmail.com

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Наукове Містечко, вулиця, 59, Запоріжжя,
Запорізька обл., 69000, Україна

doi: 10.33842/22195203-2024-1-32-198-204

*Матеріал надійшов до редакції 11. 05. 2024 р.
Прийнято до друку 31. 05. 2024 р.*

Information about the author:

Merzheva Larisa Fedorivna

Larisamer2018@gmail.com

Bohdan Khmelnytsky Melitopol
State Pedagogical University
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia,
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

doi: 10.33842/22195203-2024-1-32-198-204

*Received at the editorial office 11. 05. 2024.
Accepted for publishing 31. 05. 2024.*