

Загалом, аналіз психолого-педагогічних умов організації навчально-пізнавальної діяльності та методів, що їх забезпечують, призводить до висновку про те, що в науці та педагогічній практиці відбувається постійне доповнення, уточнення та розширення уявлень про їх склад і сутнісні характеристики. Однак процес їх розгляду та конструювання з позиції технологічного підходу йде, на наш погляд, у недостатньому темпі, незважаючи на те, що сьогодні для цього є всі наукові передумови.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бабанский Ю.К. Оптимизация педагогического процесса / Ю.К. Бабанский, М.М. Поташник. – К. : Радянська школа, 1984. – 287 с.
2. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: Контекстный подход : [методическое пособие] / А.А. Вербицкий. – М. : Высшая школа, 1991. – 207 с.
3. Карпюк В.А. Питання організації навчально-пізнавальної діяльності студентів на засадах компетентнісного підходу / В.А. Карпюк // Педагогіка вищої та середньої школи. – 2011. – № 33. – С. 96-102.
4. Матюшкин М.А. Развитие творческой активности школьников / М.А. Матюшкин. – М. : Педагогика, 1991. – 155 с.

#### REFERENCES

1. Babanskij Ju.K. Optimizacija pedagogicheskogo processa / Ju.K. Babanskij, M.M. Potashnik. – K.: Radjans'ka shkola, 1984. – 287 p.
2. Verbickij A.A. Aktivnoe obuchenie v vysshej shkole: Kontekstnyj podhod: [metodicheskoe posobie] / A.A. Verbickij. – M.: Vysshaja shkola, 1991. – 207 p.
3. Karpjuk V.A. Pitannja organizacii navchal'no-piznaval'noi dijal'nosti studentiv na zasadah kompetentnisonogo pidhodu / V.A. Karpjuk // Pedagogika vishhoi ta seredn'oi shkoli. – 2011. – № 33. – P. 96-102.
4. Matjushkin M.A. Razvitie tvorcheskoj aktivnosti shkol'nikov [Tekst] / M.A. Matjushkin. – M.: Pedagogika, 1991. – 155 p.

УДК 377.5:78.071.2

### ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ВЫСТУПЛЕНИЮ У МУЗЫКАНТОВ С РАЗНЫМИ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

Котова Л.Н., Метлицкая В.А., Черняк Е.Б.

*Мелитопольский государственный педагогический университет им. Б. Хмельницкого,  
ул. Гетманская, 20, г. Мелитополь, Запорожская обл., Украина*

evgenya1551@mail.ru

В статье рассматриваются эффективные методы формирования психологической готовности музыкантов к условиям выступления на сцене. Показана необходимость дифференцированного подхода при выборе методов для исполнителей с разными индивидуально-психологическими особенностями. Раскрыта значимость методов психической саморегуляции для подготовки стрессоустойчивых инструменталистов к будущей исполнительской деятельности.

*Ключевые слова: психологическая готовность, методы, индивидуально-психологические особенности, саморегуляция, инструменталисты.*

## ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ВИСТУПУ У МУЗИКАНТІВ З РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ

Котова Л.М., Метлицька В.А., Черняк Є.Б.

*Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького,  
вул. Гетьманська, 20, м. Мелітополь, Запорізька обл., Україна*

evgenya1551@mail.ru

У статті розглядаються ефективні методи формування психологічної готовності музикантів до умов виступу на сцені. Показана необхідність диференційованого підходу при виборі методів для виконавців з різними індивідуально-психологічними особливостями. Розкрито значущість методів психічної саморегуляції для підготовки емоційно неврівноважених інструменталістів до майбутньої виконавської діяльності.

*Ключові слова: психологічна готовність, методи, індивідуально-психологічні особливості, саморегуляція, інструменталісти.*

## EFFECTIVE METHODS OF FORMING PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PERFORMANCE IN MUSICIANS WITH DIFFERENT INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS

Kotova L.N., Metlitskaya V.A., Cherniak E.B.

*Melitopol B. Khmelnytskyi State Pedagogical University, Ukraine,  
Melitopol, 20, Hetmanska str.*

evgenya1551@mail.ru

Formation of psychological readiness for implementing the terms of live performance - an actual methodological problem of modern musical education. Because of the specificity of different instrumentalists' response to a stressful situation of performance, there is the consideration of methods for their individual significance types of musicians.

Universal methods (basic-style formula, group discussion, the creation of problematic situations) make it possible to fix in due time the possible instrumentalist performing difficulties to reproduce stylistic setting in concert performances, to overcome the negative external influences.

Complex methods of psychical self-regulation consists of the best verbal units (customized), adequate definition of the type of artist, and promotes the formation of skills to adapt to stress conditions of stage performances. At the same time, the musicians with signs of weak type reinforcing formula optimal state suggestive setting, which is fixed in the course of rehearsals. Confidence in their ability to achieve them using methods of formation feeling of success with a focus on their good luck and victory.

Musicians unstable to stress also shows the use of techniques of self-transformation (image therapy, transfer performing qualities, work on the previous stage experience, mental processing of critical situations, etc.). Psychological readiness for performing activities is formed by an integrated program that includes cognitive, physiological, somatic and behavioral components in themselves.

Emotionally balanced types of musicians shows sensorimotor psycho. For performers of phlegmatic type it is advisable to use the methods of stimulation and activation of emotional tone in combination with breathing exercises.

Thus, the effective formation of psychological readiness of musicians contributes to a range of methods aimed at an adequate correction of individual psychological properties of instrumentalists. A wide range of methods used allows musicians of different types of performing more fully realize the potential and achieve significant results in live performances.

*Key words: psychological readiness, methods, individual psychological characteristics, self-regulation, instrumentalists.*

Формирование психологической готовности музыканта к условиям исполнительской деятельности – одна из актуальных методических проблем современного музыкального образования. Реализация исполнительской интерпретации во многом зависит не только от технических возможностей музыканта, но и от его умения оптимально адаптироваться к условиям концертного выступления.

Известно, что одни исполнители испытывают на сцене творческий подъем, тогда как другие инструменталисты в результате парализующего волнения ощущают дискомфорт и не могут реализовать поставленные задачи. Это происходит вследствие разной специфики

реагирования музыкантов с определенными индивидуально-психологическими особенностями на стрессовую ситуацию выступления. В связи с этим изучение эффективных методов формирования психологической готовности будущих музыкантов к условиям концертной деятельности представляется актуальным. Рассматривая на основе звукотворческой воли индивидуальные технические особенности исполнения музыкантов, К.А. Мартинсен отмечает, что в чистом виде классический, романтический, экспрессионистский типы практически не встречаются. Педагог имеет дело с их разновидностями, всевозможными смешанными промежуточными образованиями. Кроме этого каждому исполнителю присуща тенденция к компенсации односторонности своего типа [4].

Индивидуально-психологические качества исполнителя, по мнению В.Г. Ражникова, прослеживаются в субъективной эмоциональной программе исполнения, поведении музыканта в процессе выступления и при подготовке к нему [6].

Раскрывая основные предпосылки успешного публичного выступления, Л.Л. Бочкарев констатирует возможность формирования состояния психической готовности на основе индивидуально-типологических различий и происходящую при этом компенсацию ряда свойств нервной системы, темперамента по отношению к требованиям деятельности [2].

Психофизиологические, нейродинамические особенности индивида прослеживаются в целостном взаимосвязанном комплексе профессионально важных качеств. Эффективное формирование комплекса у музыканта является залогом его успешного выступления. Среди значимых непосредственно-исполнительских качеств Ю.В. Цагарелли выделил надежность (помехоустойчивость, саморегуляция, стабильность и подготовленность), технику и артистизм музыканта в концертном выступлении [7].

Апеллируя к базовым свойствам нервной системы, как нейрофизиологической основе индивидуальности, В.Д. Небылицын отметил, что особенности поведения личности определяются свойствами морфофункциональных мозговых структур. Низший уровень организации системы, генетически обусловленный, характеризуется автоматическим протеканием процессов саморегуляции. Воспитательно-средовые влияния выступают на первый план при функционировании высших уровней, связанных с произвольным процессом саморегуляции. Таким образом, на разных уровнях конкретные проявления одного и того же свойства нервной системы существенно различаются [5].

Современные исследования в области нейрофизиологии, генетики, психофизиологии свидетельствуют о существенном влиянии индивидуально-психологических различий на осуществление исполнительской деятельности, а также возможности коррекции отдельных качеств инструменталиста в процессе целенаправленного педагогического воздействия [1].

Достижение значимых исполнительских результатов для инструменталистов связано с успешным использованием целостного комплекса методов, направленных на преодоление стрессовой ситуации выступления, стабилизацию и оптимизацию внутреннего состояния. В связи с этим возникает вопрос о целесообразности применения универсальных общих и частных специальных методов, адекватных индивидуально-психологическим особенностям исполнителей.

**Целью** статьи стало рассмотрение апробированных в процессе подготовки к исполнительской деятельности комплекса методов по их индивидуальной значимости для определенных типов музыкантов.

Среди универсальных методов на первоначальном этапе освоения музыкального материала инструменталистами выделяется метод базисных стиле-формул, который позволяет исполнителю зафиксировать эмоционально окрашенную установку на специфические стилевые особенности композитора. Дифференцированное освоение характерных

музыкально-синтаксических единиц закрепляется в стилевой настройке «слышащей» руки, устойчивых слуховых представлениях, которые позволяют инструменталисту репродуцировать сформированные в репетиционной работе навыки в ситуации концертного выступления. Почувствовать себя в экстремальных условиях выступления, оценить и проанализировать возможные трудности помогает метод ролевых игр. Для его освоения группе из нескольких человек предлагается распределить роли исполнителя, педагога, критичного слушателя и так далее, оговорив заранее стиль поведения, соответствующий выбранному персонажу. Инструменталист сразу после выступления пытается адекватно оценить и проанализировать свое исполнение. При сопоставлении его наблюдений с оценкой группы, обращается внимание на их соответствие, после чего преподаватель, обобщая полученную информацию, дает лаконичные рекомендации. Затем роли перераспределяются между всеми участниками группы.

В процессе подготовки инструменталистов к будущему выступлению целесообразно применять и метод групповой дискуссии, который позволяет увидеть возникшие исполнительские трудности, рассмотреть проблему с разных сторон, попытаться совместно найти пути ее результативного преодоления. Целесообразно данный метод сочетать с методом создания проблемных ситуаций, при котором искусственно создаются всевозможные экстремальные условия выступления, требующие оптимального решения. Преодолевая негативную для своего исполнительского типа ситуацию, музыканты целенаправленно формируют навыки психологической адаптации к предстоящим выступлениям. Однако применение универсальных методов для эмоционально неустойчивых типов исполнителей оказывается недостаточным.

Использование методов психической саморегуляции позволяет воздействовать на вегетативные функции организма, корректировать психические процессы и состояния музыкантов. Стрессовая ситуация выступления провоцирует двигательное беспокойство, снятие которого обеспечивается овладением техникой расслабления мышц или релаксацией. При этом основная задача инструменталиста состоит в том, чтобы выявить оптимальные вербальные формулы (настрои) на предстоящее выступление, адекватные определенному типу исполнителя, а также зафиксировать условные связи между индивидуальными формулами аутотренинга и теми ощущениями, которые они вызывают в условиях, близких к сценическим.

Для музыкантов с признаками слабого типа желательно подкреплять формулы оптимального состояния суггестивной установкой, фиксируемой в процессе репетиций. Имитативный принцип лежит в основе формирования устойчивых моторно-слуховых и психических комплексов. При моделировании экстремальных ситуаций выступления исполнителю рекомендовано идеомоторно погрузиться в ту ситуацию, для которой готовилась формула оптимального состояния. Таким образом, возможно повышение стабильности и стрессоустойчивости эмоционально тревожных инструменталистов.

Эмоционально уравновешенным сильным типам музыкантов показан сенсомоторный психосинтез, благодаря которому возможна интеграция моторных и сенсорных реакций в зависимости от ситуации предстоящего выступления. Отличительная черта данного способа – его связь с гибкой регуляцией психической активности, что приводит к успешному приспособлению исполнителя к разным условиям концертной деятельности.

Формирование психологической готовности к исполнительской деятельности целесообразно осуществлять с помощью комплексной программы психической подготовки, ориентированной на овладение приемами оценки ситуации, контроль поведенческих реакций. Программа включает в себя когнитивный, физиолого-соматический и поведенческий компоненты.

Большое значение в комплексной психорегуляции уделяется методам усиления и ослабления уровня возбуждения, сфокусированности мыслей на конкретных психолого-исполнительских задачах, регуляции внутреннего состояния, моделированию заданного образа и т.д.

В процессе формирования состояния психологической готовности к выступлению многим, особенно стрессонеустойчивым инструменталистам, приходится применять частичную или полную перестройку исполнительского имиджа. Это связано с коррекцией темперамента, качественным преобразованием отдельных личностных черт музыканта. Достижение желаемого результата обусловлено дозированным использованием целостного комплекса приемов самоизменения. Усваивая имидж музыканта, который обладает определенными характерными качествами, жестами, мимикой, интонациями, внешним обликом, типом поведения, исполнитель получает возможность позитивно влиять на состояние организма в целом. С помощью метода имаготерапии инструменталист осуществляет составление идеального портрета исполнителя, определяющего наполняемость того арсенала приемов и способов, которые необходимы для его создания.

Изменить представление о своих неудачных выступлениях, нивелировать сложившиеся стереотипы поможет прием работы над прошлым сценическим опытом. Преодоление негативных следовых воспоминаний, закрепленных на неосознаваемом уровне, возможно в том случае, если исполнитель в письменной форме подробно изложит свою успешную будущую деятельность, закрепив внушение, что именно так оно и происходило на самом деле.

Мысленная переработка критической ситуации, также воспроизведенная во всех подробностях в письменном виде, позволит музыканту выяснить причину ее возникновения, проанализировать возникшие трудности. После этого следует убедить себя в том, что подобный исполнительский конфуз произошел с другим музыкантом. Адекватно оценить свои музыкальные удачи и поражения можно, прибегнув к приему «видение исполнительского процесса со стороны». Сопоставив действительное сценическое поведение на сцене и поведение, которое хотелось бы произвести на слушателей, музыкант получает возможность тщательно проанализировать слабые стороны своего исполнения.

Эффективная коррекция типа исполнителя осуществляется при помощи вхождения в стиле-образ музыкальных произведений, а также переноса исполнительского качества. Характерной особенностью первого способа считается полное перевоплощение личности музыканта, сопровождающееся кардинальным изменением поведенческой составляющей. Желательно всесторонне представлять себе новую исполнительскую личность, имидж которой предполагается присваивать. Результативность применения этого приема обуславливается накоплением исполнительского опыта и расширением общего кругозора музыканта, что сказывается на развитии различных способностей. Овладение искусством полного перевоплощения возможно только при целенаправленной длительной подготовке. Для лучшего вхождения в стиле-образ музыкальных произведений показано чередование методов ролевых игр и групповой дискуссии. Целесообразно на первом этапе начинать с приема – перенос исполнительского качества. Нужно определиться, каким необходимым качеством (рядом качеств) следует наделить исполнителя. Яркое представление о себе, играющем в разных условиях и ситуациях, полезно при формировании сценической выдержки, что особенно важно в процессе изучения сложного музыкального материала. Полезно понаблюдать за музыкантом, качества которого переносятся на себя. Эффективному преодолению сценических трудностей способствует прием иллюзорного прокручивания стрессовых ситуаций. При его использовании музыкант детально мысленно прокручивает всевозможные внешние преграды, возникающие ситуационно, а также пытается найти выход в искусственно созданных обстоятельствах. Таким образом, после отслеживания разных вариантов, элемент негативного воздействия раздражителей в процессе сценического

выступления, не вызывает шокового состояния. Такая психологическая подготовка помогает инструменталистам чувствовать себя значительно увереннее даже в ситуациях значительного стресса.

В процессе проведения эксперимента была выявлена прямая зависимость между качеством концертного выступления определенного типа исполнителя и использованными методами самоизменения. Прослежено, что отдельные приемы, оказывающие позитивное влияние на результат исполнения одних инструменталистов, не всегда равноценны по своему воздействию на других музыкантов. Поэтому возникает вопрос о дифференцированном рассмотрении приемов по их индивидуально-психологической значимости для определенных типов исполнителей. Эмоционально неустойчивым типам музыкантов с признаками холерического типа целесообразно комбинировать упражнения на умственное и мышечное расслабление с успокаивающей дыхательной гимнастикой. Подкрепление формулой оптимального состояния, лично значимой для инструменталистов, помогает им развивать навыки управления процессом торможения, контролировать исполнительский процесс в условиях сценического выступления. Повышение уверенности в своих силах и возможностях, необходимое инструменталистам с доминирующими качествами и чертами меланхолического темперамента, достигается благодаря комплексному применению методов формирования чувства успеха, одним из которых выступает прием ориентация на свои удачи и победы. Для его освоения следует сосредоточиться и вспомнить эпизод из музыкальной практики, завершившийся успешным преодолением сценических препятствий. Целесообразно мысленно воссоздать внешние и внутренние условия, воспроизвести состояние, сопутствующее данному эпизоду, зафиксировав его в разных ситуациях.

Инструменталистам с подвижным типом нервной системы справиться с исполнительскими задачами на сцене помогает упражнение на медленное движение, которое направлено на формирование пластичности аппарата, психологической устойчивости в непредсказуемых ситуациях, точной координации.

Исполнителям флегматического склада целесообразно включать в программу психологической подготовки к сценическому выступлению комплекс приемов, которые способствуют стимуляции и активизации их эмоционального тонуса. Эмоциональное вхождение в образную сферу музыкального произведения, стимулирующее проецирование состояния возбуждения перед выходом комбинируются с мобилизующей дыхательной гимнастикой.

Эффективному формированию психологической готовности музыкантов способствует комплекс методов, направленных на адекватную коррекцию индивидуально-психологических свойств инструменталистов. Широкий спектр применяемых методов (универсальные, методы психической саморегуляции, индивидуально значимые приемы самоизменения) позволяет музыкантам разных типов наиболее полно реализовывать исполнительский потенциал и достигать значительных результатов в концертной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бехтерева Н.П. Магия мозга и лабиринты жизни / Н.П. Бехтерева. – М. : АСТ, 2007. – 383 с.
2. Бочкарев Л.Л. Психологические аспекты формирования готовности музыканта-исполнителя к публичным выступлениям : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 / Л.Л. Бочкарев. – М., 1974. – 176 с.
3. Лучинина О.С. Личностно-ориентированная музыкальная психокоррекция / О.С. Лучинина. – Астрахань : LENOLIUS, 2013. – 178 с.

4. Мартинсен К.А. Индивидуальная фортепианная техника / К.А. Мартинсен. – М. : Музыка, 1966. – 220 с.
5. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека как нейрофизиологическая основа индивидуальности / В.Д. Небылицын // Естественнонаучные основы психологии. – М. : Педагогика, 1978. – 386 с.
6. Ражников В.Г. Диалоги о музыкальной педагогике / В.Г. Ражников. – М. : Музыка, 1989. – 139 с.
7. Цагарелли Ю.В. Психология музыкально-исполнительской деятельности : [учебное пособие] / Ю.А. Цагарелли. – СПб. : Композитор, 2008. – 368 с.

#### REFERENCES

1. Behtereva N.P. Magiya mozga i labirinty zhizni / N.P. Behtereva. – М.: AST, 2007. – 383 p.
2. Bochkarev L.L. Psihologicheskie aspekty formirovaniya gotovnosti muzyikanta-ispolnitelya k publichnyim vyistupleniyam: dis. kand. psih. nauk : 19.00.01 / L.L. Bochkarev. – М., 1974. – 176 p.
3. Luchynyna O. S. Lychnostno-oryentyrovannaya muzyikalnaya psyhokorrekcya / O.S. Luchynyna. – Astrahan: LENOLIUS, 2013. – 178 p.
4. Martinsen K.A. Individualnaya fortepiannaya tehnik / K.A. Martinsen. – М. : Muzyika, 1966. – 220 p.
5. Nebyilitsyin V.D. Osnovnyie svoystva nervnoy sistemyi cheloveka kak neyrofizyologicheskaya osnova individualnosti / V.D. Nebyilitsyin // Estestvennonauchnyie osnovyi psyhologii. – М. : Pedagogika, 1978. – 386 p.
6. Razhnikov V.G. Dialogi o muzyikalnoy pedagogike / V.G. Razhnikov. – М. : Muzyika, 1989. – 139 p.
7. Tsagarelli Yu.V. Psyhologiya muzyikalno-ispolnitelskoy deyatelnosti : [uchebnoe posobie] / Yu.A. Tsagarelli. – SPb. : Kompozitor, 2008. – 368 p.