

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ  
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ МУЗИЧНОЇ ОСВІТИ ТА  
ІНСТРУМЕНТАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

**ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ У  
ВИКОНАВЦІВ-ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ**

*навчально-методичний посібник*

*викладача кафедри теорії, методики музичної освіти та інструментальної  
підготовки КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВОР Шахрай О.М.*

**Луцьк, 2023**

УДК 7.071.2:792-157.162]:159.942(075.8)

Ш 31

*Розглянуто на засіданні кафедри теорії, методики музичної освіти та інструментальної підготовки КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол №7 від 01 травня 2023 року)*

*Схвалено до друку Науково-методичною радою КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол №9 від 26 травня 2023 року)*

**Рецензенти:**

**Марач Олександр Миколайович** — кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри музично-практичної та виконавської підготовки Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**Жорняк Богдана Євгенівна** — кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри теорії, методики музичної освіти та інструментальної підготовки КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВОР.

О. Шахрай Шляхи подолання сценічного хвилювання у виконавців-інструменталістів: навчально-методичний посібник. Луцьк: ПП Мельник Т.В., 2023, 29 с.

У навчально-методичному посібнику подані методичні настанови усвідомленої підготовки студента-музиканта до публічного виступу. Розкрито питання приборкання сценічного хвилювання, та формування емоційного інтелекту у студентів-музикантів.

Видання стане в нагоді викладачам та здобувачам освітніх послуг музичних відділень закладів фахової передвищої та вищої освіти.

© КЗВО «Луцький педагогічний коледж»  
Волинської обласної ради 2023 рік  
© ПП Мельник Т.В., 2023 рік

## ЗМІСТ

Передмова.....	3
1. Визначення сутності понять «сценічне хвилювання», «сценічна витримка», «виконавська надійність», «репетиційна надійність» у психолого-педагогічній літературі.....	4
2. Проблеми та труднощі, характерні для музикантів різних типів темпераменту.....	10
3. Основні фази сценічного самопочуття.....	14
4. Роль викладача-інструменталіста у подоланні сценічного хвилювання студентів-піаністів.....	21
5. Поради щодо подолання страху перед публічним виступом.....	25
Список використаної літератури.....	28

## Передмова

Проблема сценічного хвилювання для виконавців-інструменталістів – одна з найважливіших. Навчаючи студентів-піаністів гри на музичному інструменті, педагоги стикаються з тим, що деякі з них, не можуть подолати в собі страх виступу перед слухацькою аудиторією. Перший публічний виступ здобувача освіти пов'язаний з академ-концертом, коли в класі або камерній залі присутні декілька запрошених викладачів. Вже тоді деякі студенти безпідставно починають хвилюватися – у них тремтять руки, ноги та голос, пришвидшується серцебиття тощо. У психології таку боязнь публічних виступів називають «сценофобією», і, за оцінками психологів, подібний страх перед виступами відчувають близько 95% людей. Це відчуття відоме насамперед тим, кому, зважаючи на професійну діяльність, часто доводиться виступати перед публікою. Ми називаємо його «мандраж», французи – «trac», німці – «trema» або «lampen-fieber». Для того, щоб зрозуміти цей стан та з'ясувати причину його виникнення, необхідно розібратися із проблемою явища «сценічного хвилювання» загалом, а також підготовкою студентів-піаністів до сценічних виступів.

## **1.Визначення сутності понять «сценічне хвилювання», «сценічна витримка», «виконавська надійність», «репетиційна надійність» у психолого-педагогічній літературі**

У теорії та методиці навчання музики проблема «сценічного хвилювання» або «сценічної витримки» досліджувалася впродовж багатьох століть значною кількістю виконавців та науковців. Деякі психолого-педагогічні аспекти підготовки виконавців до концертних виступів порушували у своїх дослідженнях такі відомі педагоги-музиканти, як М. Давидов, Г. Нейгауз, А. Шнабель та ін. Представники музичної психології розробляли теоретичні концепції «сценічного хвилювання» та шукали психологічні підходи щодо його розв'язання.

Грунтовний аналіз проблем надійності гри виконавців-інструменталістів в процесі публічного виступу міститься у дослідженнях у галузі музичної психології, музикознавства, теорії та історії музичного виконавства (В. Вілюнас, Б. Додонов, Л. Котова, С. Фейнберг, О. Щолокова та ін.).

Термін «виконавська надійність» означає властивість виконавця, яка характеризується як безпомилкове, стійке і точне виконання музичного твору в емоціогенних умовах [3].

Термін «репетиційна надійність» можна трактувати як одну із провідних умов успішності в концертному виступі. У структурі феномена виконавської надійності слід включити такі компоненти: саморегуляцію, перешкодостійкість, підготовленість та стабільність. Мікроструктурними складовими саморегуляції є самооцінка, самоконтроль, самоналаштування; перешкодостійкості – емоційна стійкість та стійкість уваги; підготовленості – загальна професійна підготовленість і готовність концертної програми; стабільності – якісне відтворення потрібного результату. Мікроструктурні елементи взаємодіють не лише між собою та ієрархічно вищими компонентами, а також із безпомилковістю як кінцевою ланкою надійності гри інструменталіста під час концертного виступу [3].

Із проблемою сценічного хвилювання так чи інакше стикався кожен, хто має чи мав відношення до занять музикою, і не важливо на якому рівні – професійному чи любительському. Якщо в одних це не викликало жодних емоцій чи переживань, то в інших виливалося у психологічну травму, з якою вони інколи змушені були жити все життя. Відомо, що страх перед сценою довгий час не могли побороти в собі такі відомі світові митці, як видатний іспанський віолончеліст, композитор і диригент П. Касальс, американський піаніст з українським корінням В. Горовиц, шотландський піаніст Осборн, американська вокалістка Р. Флемінг та багато інших.

На думку Є. Богдана, сценічне хвилювання – це психологічний стан, що виникає при спробі людини встановити контроль над слухацькою аудиторією. Причинами його виникнення зазвичай є: психологічні та фізіологічні особливості організму людини, її мотиваційний стан, рівень володіння музичним матеріалом, а також навичками вольової саморегуляції [2, с. 148]. сценічний хвилювання концертний виступ.

У музикознавчій літературі емоційний стан виконавців на сцені, пов'язується з проблемою їх фізіологічного збудження в період інтерпретації музичних творів у стресових ситуаціях. У психічному стані збудженості перед концертом виділяють три види: легкий разом із середнім; сильний; апатичний.

Стан легкого та середнього збудження перед грою на концерті характеризується позитивними почуттями, а сильного – роздратованістю, підвищеною активністю рухів тощо. Стан передконцертної апатії спричиняє пригнічення й байдужість до змісту й мети виконавської діяльності [6, с. 55–56].

Автори ряду праць розрізняють хвилювання-підйом, хвилювання-паніку, хвилювання-апатію. Хвилювання-підйом веде до якісно іншої активізації «звичок» і пам'яті, ніж раніше. Панічне хвилювання й апатичні відчуття вважаються однією з причин виникнення перенапруження психічних і фізичних сил інструменталістів і зростання тривожного стану до острашу,

що, як правило, порушує контроль над виконавським процесом і завдає стійкої психічної травми. Тобто наслідком надмірного напруженого емоційного стану є допущення текстових чи технічних помилок. Під час сильного збудження зростання хвилювання не врівноважується збільшенням процесу гальмування, що призводить до забування тексту музикантами; до порушення метро-ритмічної структури (прискорення, уповільнення, недотримання); втрати цілісності виконання музичного твору; відтворення матеріалу з технічними помилками тощо.

Рівень позитивного чи негативного впливу «хвилювання», безпосередньо залежить від професійної готовності індивідів, складниками якої є: якість вивчення музичного матеріалу; технічна оснащеність; розвиненість емоційної, вольової, інтелектуальної та рухової сфер; попередній досвід і частота виступів [6, с. 71].

Відомо, що несподівані «зриви» діяльності на естраді непокоїли й відомого піаніста С. Ріхтера. Він зауважував, що іноді програма, яку в процесі репетицій грали досконало, під час виступу перед аудиторією вже не виконувалася на належному рівні.

Сучасні науковці наводять випадки, коли твори, що розучувалися довго й наполегливо, на концерті відтворювалися з помилками, а інші, які навіть не повторювалися, були виконані успішно.

Отже, різновиди хвилювання певним чином пов'язуються з фізіологічною реактивністю індивідів, від якої залежить результативність діяльності на сцені.

Аналізувати проблеми сценічної діяльності музикантів-інструменталістів неможливо без з'ясування сутності поняття «виконавська надійність». Надійність у психологічних дослідженнях трактується як інтегральна якість будь-якої системи, що в заданих умовах упродовж необхідного часу дає змогу їй ефективно функціонувати. Така система є ієрархічним утворенням, де взаємодія різних елементів визначає її активність і результативність.

У наукових працях Д. Юника доводиться, що інтегральні якості виконавської надійності музикантів-інструменталістів є не вродженими, а набутими. Структурними компонентами виконавської надійності найвищого ієрархічного рангу науковець вважає підготовленість, саморегуляцію та завадостійкість, завдяки яким забезпечується висока якість засвоєння відповідного матеріалу й безпомилковість його відтворення як під час репетиційних програвань, так і в процесі прилюдних виступів. На його переконання, складниками підготовленості є загальна фахова підготовленість, готовність концертної програми й технічна підготовленість.

Мікроструктуру саморегуляції формують самооцінка, самоконтроль і самокорекція, а завадостійкість – такі мікроелементи, як: мотивація; стабільність; анатомо-фізіологічні особливості особистості й психологічні властивості індивіда. Мікроелементи «виконавської надійності» музикантів-інструменталістів взаємодіють не лише між собою та ієрархічно вищими компонентами, а й з безпомилковістю як кінцевою ланкою загальної структури досліджуваного феномена [14, с. 116].

Науковцем визначені основні ознаки виконавської надійності музикантів-інструменталістів, а саме:

- стабільність безпомилкового відтворення засвоєного музичного матеріалу під час репетиційних програвань музичних творів чи прилюдних виступів;

- безвідмовність роботи емоційної, слухової, інтелектуальної та моторної сфер особистості в звичних і емоціогенних умовах упродовж необхідного часу;

- безупинне виконання регулятивних функцій музично-виконавської діяльності наявність такої сили мотивації, яка відображає бажання та внутрішнє вольове прагнення до успішного виконання поставлених завдань;

- раптова мобілізація резервних сил організму на створення емоційної стійкості як напередодні виступу, так і під час гри перед аудиторією [13, с. 139].



У музикознавчій літературі досить часто поняття «ефективна сценічна діяльність інструменталістів» трактується як уміння володіти виконавською волею, оскільки вона є одним із вирішальних факторів концертної надійності (М. Давидов, А. Шнабель та ін.). Виконавська воля передбачає здатність свідомо відтворювати на інструменті художній задум, мобілізуючи для цього всі психічні та фізичні можливості індивідів [6, с. 67].

Вірогідність цього положення підтверджується в дослідженнях М. Давидова: «Психологічні передумови виконавської творчості на естраді сконцентровано виявляються у волі виконавця» [4, с. 197]. Уміння нівелювати небажані імпульси й підсилювати необхідні становлять сутність вольової поведінки музикантів-інструменталістів під час прилюдних виступів. Саме тому їм слід уміти вольовими зусиллями налаштувати себе на оптимальний концертний стан, який має три компоненти – фізичний, емоційний, когнітивний.

Поряд із зазначеними властивостями важливою є і здатність інструменталістів до самоконтролю, завдяки якій у напружених умовах можлива вільна передача художньо-образного змісту музичних творів. Серед функцій артистичного самоконтролю виділяють такі, як: регуляція темпів гри та їх дотримання; контроль за музичною логікою, якістю звуку й колоритами гри; здатність до емоційної гнучкості; збереження метро-ритмічної структури творів; співвідношення нюансів і акцентів тощо [12, с. 243].

У теорії та методиці музичного навчання особлива увага приділяється першим хвилинам перебування на сцені. Саме цей час є вирішальним для успішного виконання музичної програми. Виділяючи в естрадному самопочутті три періоди, Д. Ойстрах підкреслював перший із них як найбільш небезпечний, подолати який можна шляхом мобілізації всіх нервових і фізичних ресурсів. Другий період характеризується більш-менш спокійним станом інструменталістів, їх здатністю до самоконтролю. Третій, на думку майстра, пов'язаний із повним відчуттям психічної та фізичної свободи й творчим натхненням [1, с. 345].

У психолого-педагогічній літературі стосовно періодичності сценічного самопочуття виділяють п'ять фаз. Перша – довтривалий передконцертний стан. Ця фаза не має чітких часових меж, оскільки розпочинається в момент отримання інформації про день концерту. Залежно від попередньої підготовки до виступу, хвилювання періодично виникає з тією чи іншою силою і зростає з часом його наближення та посилюється в день сценічної діяльності.

Друга фаза– безпосередньо передконцертний стан. Саме в цьому періоді проявляється характер сценічного хвилювання (хвилювання-підйом, хвилювання-паніка, хвилювання-апатія).

Хвилювання-підйом супроводжується легкою ейфорією, бажанням швидше вийти на сцену, уявним плануванням майбутнього виконання.

Хвилювання-паніка спричиняє надмірне збудження, що характеризується метушливими рухами та браком зосередженості.

Хвилювання-апатія зумовлює стан пригнічення й бажання швидше закінчити свій виступ. У такому стані стає неможливим відтворення змісту музичних творів.

Третя фаза сценічного хвилювання – вихід з артистичної кімнати на естраду. Вона характеризується короткочасністю, й особливо гостро її переживають артисти, які грають вперше на значущих для них концертах або ж мали досить тривалу перерву після останнього концерту.

Четверта фаза – початок сценічної діяльності. У цей час важливо внутрішньо підготуватися до гри й розпочати своє виконання програми раніше запланованими й відпрацьованими прийомами. Виступ буде вдалим, якщо музичний матеріал добре вивчений і передконцертні репетиції закріпили основні деталі поведінки перед публікою.

П'ята фаза – післяконцертний стан – може супроводжувати інструменталіста досить довго, оскільки переживання, які насичені емоційним перевантаженням, не закінчуються одразу після публічного виступу. Музиканти можуть відчувати й радісний підйом після вдалого

виступу, й надмірну втому, й стійке невдоволення своїм виконанням. На жаль, у практиці музичного навчання період післяконцертного стан недостатньо враховується педагогами.

Незалежно від розбіжностей у рекомендаціях щодо результативної сценічної діяльності, у теорії та методиці навчання музики наголошується на важливості вчасної підготовки до неї.

Відомо, що навіть за наявності надмірного хвилювання, на основі правильної поведінки на сцені можна вдало відтворювати раніше засвоєний музичний матеріал. Упевнена гра досягається за допомогою заздалегідь спрямованої уваги педагогів на розв'язання цієї проблеми та спеціальних тренувань.

У наукових дослідженнях Д. Юника, акцентується на необхідності виховання адекватної поведінки на сцені. Науковець вважають, що ця властивість інструменталістів належить до системи якостей, необхідних для успішної гри в стресових ситуаціях. Головна причина естрадного хвилювання вбачається в соціальних відносинах, які виникають під час концерту, екзамену, конкурсу тощо. У суб'єктів з'являється підвищена відповідальність за свої знання, уміння й навички, унаслідок чого зростає панічне хвилювання.

Тому велике значення має організація та проведення виступів, концертів, адже вони досить часто визначають майбутню музичну діяльність інструменталістів.

## **2. Проблеми та труднощі, характерні для музикантів різних типів темпераменту**

Нами було систематизовано домінуючі фактори емоційного впливу на музично-виконавську діяльність музикантів-інструменталіста та проаналізовано проблеми і труднощі, характерні для виконавців різних типів темпераменту.

Хвилювання позитивного типу («хвилювання-підйом», «хвилювання в образі») є невід'ємною складовою музичної творчості. Однак надмірна дія

емоціогенних умов, як правило, викликає хвилювання негативного типу («хвилювання-паніка», «хвилювання-апатія»), яке, в свою чергу, може знизити рівень надійності гри інструменталіста або навіть звести нанівець його потенційні можливості.

Емоції, виконуючи функції не відображення об'єктивних явищ, а суб'єктивного ставлення до них, виступають регулятором будь-якої діяльності суб'єктів. Емоційному процесу інструменталіста властиві такі компоненти: неусвідомлене оцінювання результативності гри; усвідомлене переживання наслідків оцінювання та психофізіологічна реакція на результат емоційного процесу.

Слід зазначити, що саме другий вище вказаний компонент (усвідомлене переживання наслідків оцінювання) структури емоційного процесу організовує або дезорганізовує музично-виконавську діяльність інструменталіста, оскільки за усвідомленого оцінювання результативності дій вони набувають відповідного емоційного значення (позитивного чи негативного) [1, с. 70].

«Негативні» емоції відіграють навіть більш важливу для музиканта-виконавця роль, ніж «позитивні». Не випадково механізм «негативних» емоцій функціонує у дитини з перших днів народження, а «позитивних» – значно пізніше.

Однак, роль «негативних» та «позитивних» емоцій в музично-виконавській діяльності інструменталіста неоднозначна. Якщо перші відображають сигнал безладдя, збентеження та небезпеки, то другі – благополуччя. У процесі роботи над музичним твором, особливо на початковій стадії оволодіння текстовими чи виконавськими компонентами, «негативні» емоції сприяють пошуку нової інформації за рахунок підвищення чуттєвості аналізаторів (органів чуття), а це, в свою чергу, призводить інструменталіста до реагування на більш розширений діапазон зовнішніх сигналів і поліпшує відтворення певної інформації з пам'яті. Отже, ліквідовуючи вплив «негативних» емоцій, інструменталіст покращує

результативність гри, сприяючи появі «позитивних» емоцій, хоча свідомо не викликає їх. А це означає, що головним у виникненні емоцій є не недоліки гри, або «надлишок» інформації для покращання діяльності і навіть не наявність потреби, а значення її задоволення для інструменталіста.

Високому рівню інтенсивності емоцій властиве домінування такої великої сили, що може отримати в інструменталіста досить гостру форму вираження, яку в психології називають «афектом», або занадто тривалий вплив на процес його діяльності.

Подеколи сильні емоції приводять інструменталіста до парадоксального «блокування» адекватного сприймання ситуації. У таких випадках він не помічає явищ, котрі викликали цю емоцію. Якщо в стані афекту спотворене сприймання музичного матеріалу інструменталістом досить швидко зникає зі зниженням емоційного збудження за рахунок «вибухового характеру» емоцій, то тривале її збереження навпаки підсилює цю тенденцію. Саме тому, як правило, спроби викладача чи консультанта знизити глибокі емоції у виконавця за сприяння мовного пояснення, дискусії, або інших засобів впливу є марними. Це не дозволить розірвати емоційне коло, бо зі всієї сприйнятої інформації він вибере і запам'ятає лише ту, що відповідатиме домінуючому емоційному стану. Лише за зниження інтенсивності такої емоції з'являється можливість нейтралізувати її джерело і уникнути повторення. Ефективним методом виходу з емоційного кола вважається загальмовування (пригашення) попередньої емоції новоствореною і сильнішою. Найкращим засобом уникнення появи «негативних» емоцій великої інтенсивності для музиканта-виконавця є надзвичайна захопленість палітрою звучання твору як у звичайних умовах, так і під час публічного виступу.

Здогадки стосовно дії індивідуальних рис особистості у вибіркового впливі емоцій на виконавську надійність музикантів-інструменталістів виникли ще на початку ХХ ст. Вперше цю залежність досліджували в кінці цього ж століття Н. Гребенюк, Є. Йоркіна та ін. Значну увагу вони приділяли

залежності результативності виступу музиканта від окремих особливостей сили нервової системи, її лабільності та рухомості. Зазначені індивідуальні риси особистості розглядалися ними як детермінанти виконавської надійності. В цілому, можна констатувати, що фахівцям із рухливою нервовою системою властивий високий рівень надійності відтворення матеріалу в емоціогенних умовах, а з інертною – низький, який супроводжується високою тривожністю. Проте такий висновок не є однозначним. Як відомо, існує чотири типи темпераменту, які найбільш чітко віддзеркалюються у формі реакцій та поведінки інструменталіста в процесі музично-виконавської діяльності.

1. Виконавці-сангвініки. Емоційне домінує над раціональним. Працюють нерівномірно – перед виступом – багато, із захопленням, після виступу – навпаки. Добре адаптуються до незвичних умов роботи. Сценічні невдачі переживають відносно легко.

2. Виконавці-холерики. При вивченні творів їм важко досягти єдності емоційного і раціонального. У виконавській інтерпретації з'являється вольове начало, гра на інструменті вирізняється високим артистизмом, виразністю. Можуть при виконанні прискорювати темп, скорочувати паузи. Важко переживають сценічні невдачі.

3. Виконавці-флегматики. У них відносно небагата шкала динамічних відтінків. Вони нерідко недостатньо артистичні у виконанні. Іноді уповільнюють темп. Не виявляють ініціативу в організації своїх виступів. Спираються на попередньо напрацьовані виконавські навички. Працюють методично, спокійно. Менше за інших підпадають під вплив негативних форм сценічного хвилювання.

4. Виконавці-меланхоліки. Уважно відпрацьовують деталі виконавської інтерпретації, але їм нерідко бракує масштабності мислення, артистичної свободи, творчої сміливості. Повільно адаптуються до незвичних умов роботи. Особливо важко страждають від негативних форм сценічного хвилювання. Сценічні невдачі переживають дуже хворобливо.

Відомо, що в «чистому» вигляді темпераменти зустрічаються відносно рідко, водночас щоденне розв'язання подібних виконавських проблем, постійне виконання однакових творчих задач поступово змінює психіку людини на краще. До прикладу, якщо виконавська діяльність музиканта зі слабким типом темпераменту постійно спрямована на переборювання і подолання негативних властивостей психіки, то з часом його нервова система пристосується до умов творчої роботи. Отже, тип темпераменту не є визначальним фактором у музично-виконавській діяльності. На нашу думку, у музичному виконавстві досягти успіху можуть люди з будь-яким типом вищої нервової діяльності. А під час прилюдного виконання музичних творів в емоціогенних умовах кожному типу темпераменту інструменталіста властиві «свої» творчі риси, що роблять його інтерпретацію неповторною та оригінальною.

### **3. Основні фази сценічного самопочуття**

В умовах реформування музично-педагогічної освіти важливими стають питання виконавської підготовки студентів. Складний комплекс підготовки студентів до професійної музичної та музично-педагогічної діяльності передбачає високий рівень знання свого предмету, технічну підготовку, розвиток емоційно-творчих здібностей. Найбільш інтенсивний та якісний розвиток емоційно-творчих здібностей відбувається у процесі безпосереднього залучення студентів до виконавської діяльності, яка відбувається у вигляді публічних виступів у різних формах звітності: виконавця-інструменталіста.

У процесі виконавської діяльності розкриваються такі риси творчої, як здібність емоційно, творчо сприймати і розкривати музичний образ; формується художнє бачення твору; високий інтелектуальний рівень, загальна виконавська культура. Не кожен виконавець з високою технічною підготовкою може показати гарний результат виконавського уміння, оскільки в тій чи іншій мірі він відчуває хвилювання, деколи панічний страх перед

слухачами. Тут на перше місце виступає проблема сценічного самопочуття музиканта-виконавця.

Особливого значення проблема сценічного самопочуття набуває для майбутнього учителя музичного мистецтва, оскільки він повинен уміти не лише вміти яскраво та виразно й у той же час лаконічно розповісти їм про характер музичного образу й особливості його розвитку, але і якісно виконати музичний твір. Відомо, що особиста ілюстрація музичного твору на інструменті більше вражає, ніж прослуховування цієї ж музики у запису, хоча дехто може з цим не погодитися. Школа музичного виконавства, незалежно від специфіки звукового втілення, нагромадила великий досвід формування у студентів здібності охопити глибину художніх музичних образів і якісно їх виконати. Рівень професійної кваліфікації учителя музичного мистецтва яскраво виявляється на етапі організації слухання школярами «живої» музики, коли синтез педагогічного й виконавського компонентів діяльності вчителів дозволяє досягти художнього впливу музичного мистецтва на особистість, сприяє творчим взаєминам учителів з учнями, процес сприйняття відбувається набагато ефективніше.

Оволодіння виконавською майстерністю вимагає від будь-якого педагога серйозної вдумливої роботи над безліччю компонентів, що становлять у своїй нерозривній єдності сутність музиканта. Різні проблеми постають перед студентом-музикантом і його педагогом. Одна з них носить особливий характер. Ми маємо на увазі не той цілком природний і необхідний емоційний підйом у момент виступу перед аудиторією, який сприяє творчому натхненню, а зайве хвилювання, що змушує деяких надзвичайно талановитих педагогів-музикантів зрештою відмовитися від публічних виступів і шукати себе в інших видах музично-художньої діяльності.

Формування готовності до виконавської діяльності студентів музично-педагогічних факультетах є однією із головних проблем сучасної музичної педагогіки вищої школи. Тільки в музично-виконавській діяльності



формується інтереси, переконання, музична й виконавська культура студента, його потреби у спілкуванні з мистецтвом, у духовному збагаченні, у самосвідомості й самовдосконаленні, формується особистість майбутнього фахівця, що синтезує в одній людині музиканта-виконавця та музиканта-педагога.

На сучасному рівні розвитку виконавства музиканти-педагоги повинні використовувати також знання, накопичені суміжними медико-біологічними науками, і досягнення прикладної психології. У результаті цього стає можливим значне розширення арсеналів засобів, що дозволяють оптимізувати стан психіки музиканта-виконавця на сцені.

На основі великої кількості експериментальних досліджень були отримані цікаві дані про можливості використання досягнень сучасної прикладної психології з метою оптимізації стану психіки музиканта на естраді. Встановлено, якого важливого значення набуває тренування емоційного стану, що регулюється самим виконавцем. Воно включає ряд прийомів, заснованих на виконанні фізичних, дихальних і інших вправ (на розслаблення або напруження м'язів), на використання слова як стимулятора функцій організму, фіксації уваги на позитивних емоціях і відволіканні від впливу негативних, а також прийомів, заснованих на закріпленні успішних результатів тренувань, перетворенні їх у звички, у звичайне перебування музиканта-виконавця на сцені.

Відсутність теоретичного аналізу цих практичних дій або недооцінка його з боку деяких педагогів нерідко обертається поганими результатами під час здачі студентами іспитів або під час публічних виступів. Це добре повинні знати педагоги-інструменталісти. Однак це не означає, що викладачі не спроможні вплинути на психічний стан студента-музиканта перед публічним виступом. Відомо, що здібності людини розвиваються у процесі навчання, виховання, самостійної творчої діяльності, хоча розвиток у кожного індивідуума має свою межу, що зумовлено його задатками. Хотілося б «сфокусувати» увагу педагогів музично-педагогічних факультетів на

цілеспрямованості освітнього процесу, його «індивідуалізованості», що зумовлена неповторністю природних задатків студентів. Це процес розвивається від часткового, індивідуального (задатки) до загального – комплексу музично-виконавських здібностей, причому наявність, відсутність, нерівномірність природних задатків у того чи іншого студента зобов'язує педагога шукати індивідуальні форми роботи з кожним з них.

Питання про те, до якої діяльності готують викладачі студентів повинно бути присутнім на кожному занятті, визначаючи напрямок у роботі педагога, зміст і методика якої насамперед повинні опиратися на чітке розуміння педагогом кінцевої або часткової (за певний проміжок часу) мети навчання.

На вищих стадіях розвитку музиканта питання цілеспрямованості звужується і заглиблюється, стає все більш конкретним. І якщо в консерваторії, наприклад, педагогові варто бачити у своєму студентові виконавця-соліста, ансамбліста чи педагога, то на музично-педагогічному факультеті у процесі навчання ми повинні виховати сучасного, готового до професійної діяльності вчителя музичного мистецтва. А це означає, що студент повинен мати всі перераховані якості виконавця-соліста (уміти ілюструвати музичні твори на уроці перед учнівською аудиторією), ансамбліста (акомпанувати учням пісні шкільного репертуару), педагога.

Чинники прищеплювання навичок сценічного самопочуття студента умовно можна підрозділити на три групи:

- а) рівномірний розвиток професійних навиків, утворюють «комплекс повноцінності»;
- б) формування позитивного стану психіки виконавця перед публічним виступом і (що досить важливе) після нього;
- в) розвиток реакції студента на зовнішні і внутрішні подразники під час концерту.

Недостатнє володіння якою-небудь професійною навичкою приводить студента до невпевненості, зайвому хвилюванню, а, отже, звідси до втрати самовладання і якості виконання. Дослідження показують, що прагнення

лише до технічної досконалості у вузькому розумінні (досягати швидкості пальців, точність виконання стрибків, виконання різних штрихів і т. д.), прищеплювання навичок читання з аркуша, розвиток слухового контролю й музичної пам'яті, вміння самостійно розбиратися у змісті, формі, стилі твору не гарантують студентові бездоганного виконання музичного твору на сцені, хоча ці професійні навички мають безпосереднє відношення до виконавства й істотно впливають на сценічне самопочуття музиканта. У період підготовки студента до публічного виступу важливо, насамперед, підкреслити значення об'єктивної оцінки ступеня його готовності. Тут небезпечні як недооцінка власних можливостей, так і переоцінка їх.

Перша обставина стає причиною невпевненості, породжуючи зайве хвилювання, і часто спричиняє втрату самовладання. Непевність може відбитися й на техніці виконання і на художньому задумі; в одному випадку дезорганізуються автоматично налагоджені процеси, в іншому – руйнується весь виконавський план твору. Недооцінка призводить до втрати виконавського самовладання, як правило, задовго до концертного виступу. Тому педагог і студент ще мають час і можливість проаналізувати причини невпевненості, що з'явилася, і усунути їх [6, с.38].

Переоцінка виконавцем своїх можливостей небезпечна тим, що вона виявляється безпосередньо під час публічного виступу. Незважаючи на це переоцінку не можна віднести до факторів, що виникають лише у момент виконання, тому що вона складається у період підготовки до концерту. На практиці завищена оцінка своїх можливостей приводить студента насамперед до вибору недоступного для нього на конкретному етапі репертуару. «Завищена програма» (термін, що існує в педагогічній практиці) приречена на невдачу. Це дуже яскрава (у негативному сенсі) ілюстрація порушення деякими педагогами дидактичного принципу доступності в освітньому процесі.

Зайве хвилювання може бути викликане нечастими виступами або великими перервами між ними (в основі цих причин – фактор адаптації

організму людини до виконання певних функцій). Кожен студент на практиці по-своєму вирішує проблему адаптації. Завдання педагога – знайти оптимальне вирішення цієї проблеми. У цьому плані дуже корисні колективні прослуховування вже готових музичних творів студентами свого класу перед заліками та іспитами, публічні виступи на батьківських зборах, творчі звіти студентів свого класу. Індивідуальні особливості і навіть звички студентів відіграють важливу роль в «настроюванні» емоційного стану в період підготовки до виступу. Практика показує, що педагог, який добре знає характер, склад психіки своїх студентів, їх звички і схильності найбільше може дати рекомендації, як краще, ефективніше готуватися до виступів.

Добре підготовлений студент, як правило, знижує інтенсивність занять на інструменті за день до виступу. Завданням педагога є навчити зберігати фізичну і емоційну свіжість, бадьорість студента.

Аналіз досліджень дозволяє виявити вплив різних подразників на творчий процес підготовки музиканта-виконавця. Температура і освітленість зали (класу), наявність або відсутність друзів під час виступу, колір і форма навколишніх предметів, що супроводжують звуки – все це подразники, кожен з них може мати на студента стимулюючий або розслаблюючий вплив.

Із усього комплексу «мобілізаційного» арсеналу хотілося б звернути увагу на два вирішальних компоненти у творчій концертній діяльності студента. Психологічна готовність музиканта під час виступу повинна послуговуватися тому, щоб у моменти найвищої емоційної напруги зберегти повний контроль над своїми діями, свідомо управляти придбаними навиками, з максимальною повнотою відтворюючи на сцені музичний твір. І якщо така готовність – наслідок цілого ряду причин, то й втрата самовладання або, простіше кажучи, страх – перш за все наслідок неготовності музиканта до публічного виступу [14, с.111].

Воля, самовладання, склад психіки виконавця повинні бути направлені на усвідомлення мотивів поведінки більш важливих і суспільно значимих,

ніж самозбереження. Формування цих якостей у процесі навчання студентів-музикантів – завдання досить складне.

Другий фактор у процесі виконання, на який слід звернути увагу, це формування навичок взаємини виконавця і слухача. Існує точка зору, відповідно до якої виконавцеві треба «піти в себе», в музику, забути про слухача.

Вимагаючи від студента, щоб він забув про слухача, педагог, по суті, вимагає від виконавця забути про те, що він виконавець для слухача. Здатність спілкуватися із слухачами – артистизм, що припускає взаємний контакт. Формування навичок спілкування зі слухачами набуває особливого значення для подолання сценічного хвилювання. Впливаючи на аудиторію засобами музичного мистецтва, виконавець випробовує на собі її вплив, впливає на неї сам і, отже, виявляється як особистість у спілкуванні з іншими. Виконавець бере ініціативу «у свої руки», з'являється впевненість у собі й сценічному вихованні.

У процесі навчання студенти-музиканти повинні бути твердо переконані в тому, що для будь-якого виду музичної творчої діяльності неодмінною умовою є відмінне володіння інструментом. Відчутти себе артистом у процесі навчання на музично-педагогічному факультеті повинен кожен студент, незалежно від того, буде він ним в житті чи ні.

Узагальнюючи сказане, зазначимо, що формування сценічного самопочуття у студентів музичних факультетів у процесі музично-виконавської підготовки буде ефективнішим за умови систематичної й цілеспрямованої роботи в цьому напрямі. Результати сучасних досліджень розкривають нові можливості для пошуку ефективних шляхів педагогічної координації внутрішніх психічних процесів особи в умовах музично-виконавської діяльності.

#### **4. Роль викладача-інструменталіста у подоланні сценічного хвилювання студентів-піаністів**

Успіх виступу перед публікою залежить не лише від якості вивченої програми, а й від психологічної підготовки студента задовго до спілкування зі слухачем. Зупинимось детальніше на деяких важливих моментах підготовки студентів-інструменталістів до виступу.

По-перше – стиль взаємодії викладача зі студентом. У системі «студенть – педагог – фортепіано» педагог займає проміжну позицію між студентом і предметом, який він викладає. Зрозуміло, що знання передаються від старшого покоління до молодшого у процесі цілеспрямованого навчання та виховання на основі знань, способів діяльності, творчого досвіду та змісту емоційно-ціннісного ставлення до світу. Такий досвід, як відомо, засвоюється через підручники, навчальні плани, програми, методики, проте вони не в змозі замінити живого спілкування з педагогом. Видатний музикант А. Шнабель відзначав: «Усе що може зробити викладач, то це – відкрити двері, а пройти в них учень повинен уже самостійно» [1, с. 351]. Його думку також поділяв і Г Нейгауз та інші музиканти-педагоги.

Педагогу потрібно створити такі умови навчання гри на інструменті, щоб студент отримував задоволення від спілкування не лише із музикою, а й із викладачем. Не варто часто критикувати гру, демонструвати своє роздратування, агресивно реагуючи на погано виконаний твір. Достатньо грамотно «підтримати» виконаця, внести необхідні корективи, але в жодному випадку не викликати у студента почуття тривоги або страху. Мудрий педагог ніколи не критикуватиме гру відразу після концерту, навіть, якщо щось було не так. До цього він повернеться згодом, коли «стихнуть емоції» і професійно проаналізує всі «плюси» та «мінуси» виконання. Спокійне, розумне, доброзичливе ставлення педагога до концертного виступу студента, особливо першого курсу – запорука його майбутніх перемог.

Робота щодо підготовки студентів-виконавців до концертних виступів повинна здійснюватися систематично, на кожному уроці. Впродовж навчання в закладі освіти майбутні музиканти набувають першого досвіду участі в публічних заходах та отримують знання, які будуть їм необхідні у майбутній

професійній діяльності. Вироблення правильного відношення, корисних звичок, розуміння єдності процесу підготовки та презентації музичних творів принесе вихованцям стабільність у їх виконавській діяльності.

По-друге – способи спілкування студентів-першокурсників з батьками, зокрема розуміння тих вимог, які вони ставлять до них. Батьківський контроль може вплинути як на позитивний, так і негативний результат. Так, недостатня увага, байдужість до успіхів чи невдач, на думку спеціалістів, може стати причиною появи переживань і тривоги не лише на уроці, а й під час концертних виступів, а страх бути покараним за погану оцінку або зауваження викладача призводять до заниження самооцінки. Отже, педагог і батьки повинні бути партнерами, однодумцями, підтримувати бажання та інтерес студента-першокурсника до занять музикою, створювати доброзичливу атмосферу як удома, так і в закладі освіти. Першим кроком до такої взаємодії можуть бути спільні концерти, тематичні вечори, відвідування філармонії тощо.

По-третє – недостатньо грамотно підібрана програма для виконання. Студенти, які із будь-яких причин припиняють відвідувати індивідуальні заняття з основного інструменту, пояснюють свій вибір по-різному: «не цікаво», «не подобалися твори», «було складно» тощо. До цього переліку також варто додати завищення або заниження вимог до можливостей здобувача освіти з боку викладача, його амбіції та самолюбство.

Зокрема, викладачі часто обирають для концертів чи виступів складні твори, щоб продемонструвати рівень досягнень студентів свого класу, проте на практиці все обертається навпаки. Щоб цього не сталося, професіонали рекомендують підбирати для концертних виступів твори, враховуючи реальні можливості кожного студента, аби показати таким чином його сильні сторони, індивідуальність, характер, темперамент тощо.

По-четверте – наявність «випадання» тексту з пам'яті музиканта під час виступу. Це може статися як із першокурсником, так із випускником. Так, С. Ріхтер зізнавався, що найбільше завжди хвилювався саме за це. Він вважав,

що причина цьому ненадійність людської пам'яті, а також думки про те, що можна забути текст. Спеціалісти одностайні в тому, що добре вивчений текст та впевненість у собі – головні орієнтири успішного виступу. Виконавці хвилюються від того, що можуть забути текст, а забувають – бо хвилюються. Єдиний вихід при цьому не акцентувати увагу виконавця на цій проблемі:

Також слід пам'ятати, що для музиканта характерною є не лише зорова пам'ять, а й слухова, пам'ять вуха, ока, руху, дотику, м'язів. Автоматично вивчений або зіграний текст, на думку більшості професіоналів, – це відсутність душі, смислу, свободи і творчості виконавця. Тактика викладачів, які вчать «зазубрювати» твори механічно або технічно, призводить до провалу. Більшість музикантів упевнені, що без вивчення деталей музичного тексту, внутрішньої будови його частин, елементів музичної мови, інтервалів, акордів, гармонії, акомпанементу досягти успіху на сцені практично неможливо. Вивчений правильно текст не лише допоможе виконавцю-інструменталісту не розгубитися, а навпаки, зібратися і продовжити грати з будь-якого місця твору.

Крім того, педагогам потрібно систематично працювати над вихованням у виконавців таких якостей, як витримка, воля, самовладання, вчити їх контролювати свій стан, емоції, пам'ять. Звичайно, такі «тренінги» не вирішують проблеми загалом, проте вони значно поліпшують загальний стан виконавця, навчають його керувати своїми емоціями як перед виходом на сцену, так і безпосередньо на сцені.

По-п'яте – психоемоційний стан виконавця. Не слід забувати, що студент знаходиться на сцені сам, а сольний виступ являє собою особливу форму публічної діяльності інструменталіста-виконавця. Відомо, що емоційний стан людини залежить від її типу характеру, темпераменту. Як наслідок – один студент не хвилюється зовсім, другий – тремтить від хвилювання, третій – впадає в прострацію або відчуває емоційне збудження. Як свідчить практика, саме емоційний стан виконавців впливає на їх гру. Як свідчать дані, студент, який прекрасно виконує програму в класі, на сцені



може показати абсолютно протилежний результат, і навпаки, студент, в якого, на думку викладача, відсутній потенціал, – впорається із завданням на «відмінно».

Гарний виступ залежить не лише від психоемоційного стану, а й від його фізичної, інтелектуальної, емоційної підготовки. Причина успіху криється навіть у місці проведення концерту.

Так, виконавські можливості одних музикантів розкриваються краще у великих, переповнених слухачами залах, тоді як для інших більш комфортними є виступи у камерному приміщенні з обмеженою кількістю слухачів.

Таким чином, проблема сценічної витримки залишається актуальною і до сьогодні. Його появу пов'язують із технічною підготовкою, психоемоційними особливостями музиканта, а також його емоційно-психічним станом під час виступу. У системі вітчизняної музичної освіти робляться спроби пошуку психологічних технік та тренінгів, тому поради та рекомендації видатних музикантів, педагогів, дослідників, безперечно, будуть корисними для викладачів мистецьких закладів будь-якого рівня. Основна мета педагога-інструменталіста – навчити здобувача ос уникати сценічного хвилювання, підготувати їх до виступу завчасно, використовуючи при цьому ті методи і прийоми, що стануть в нагоді як до, так і безпосередньо під час концерту.

Теоретичний аналіз методичної літератури з зазначеної проблеми дозволив констатувати, що виконавська увага тісно пов'язана з іншими психічними процесами і, оскільки не має власного продукту, може проявлятися лише безпосередньо в ході музично-виконавської діяльності.

Зокрема, алгоритм переведення програми розумових уявлень, що містяться в свідомості, в технічному апараті музиканта розгортається за допомогою волі виконавця, яка через контролюючу діяльність уваги активізує процеси мислення, пам'яті й уяви. Означене вольове зосередження уваги

дозволяє виконавцю переводити внутрішній (розумовий) план дій у зовнішній (реальне звучання інструменту).

### **5. Поради щодо подолання страху перед публічним виступом**

Зосередимо увагу також на тому, що підвладність психічних процесів інструменталіста впливу емоційного фактора значною мірою залежить від ступеня структурування текстових та виконавських компонентів та усвідомленого володіння ними. Чим більшу кількість таких компонентів засвоєно усвідомлено, тим менше підвладний загальний процес музичної діяльності виконавця впливу емоцій, що сприяє надійності його гри. Це зовсім не означає, що такі компоненти позбавляються емоційного забарвлення. Від ступеня структурованості залежить лише чіткість їх усвідомлення та однозначність інтерпретації під час відтворення в емоціогенних умовах.

На ступінь структурованості текстових та виконавських компонентів впливає, насамперед, рівень майстерності гри інструменталіста. Простежується така закономірність: чим менший досвід, тим слабше структурування як нотного матеріалу, так і виконавських дій. Компоненти, по відношенню до яких у виконавця відсутній досвід, виокремлені в інформаційну одиницю і залишаються повністю «розчиненими», «небаченими» та «невизначеними» на загальному фоні.

Узагальнюючи вище сказане, слід зазначити, що існують три домінуючих фактори дії на вибірковість процесу музично-виконавської діяльності виконавця-інструменталіста:

а) підвладність психічних процесів інструменталіста впливу емоцій високого рівня інтенсивності «вибухового» (стан «афекту»), або пролонгованого характеру;

б) дія індивідуальних рис особистості у вибіркового впливі емоцій на виконавську надійність інструменталіста;

в) підвладність психічних процесів інструменталіста впливу емоцій в залежності від ступеня структурування текстових і виконавських компонентів та усвідомленого володіння ними.

Для формування інструментально-виконавської надійності у студентів-музикантів закладів вищої освіти в процесі засвоєння музичного матеріалу та його відтворення в емоціогенних умовах доцільно використовувати такі методичні прийоми:

– гальмування або пригашення попередньої «негативної» емоції новоствореною «позитивною» емоцією значно сильнішою за інтенсивністю (захопленість палітрою звучання твору, осмислення величчї музики, схилення перед прекрасною музикою і її творцем тощо);

– аутотренінг і самонавіювання (стан творчого хвилювання, свята);

– удосконалення інтелектуально-творчих якостей та рівня майстерності гри інструменталіста;

– усвідомлення того, що митця необхідно оцінювати за його досягненнями, а не за його похибками;

– збереження фізичних і духовних сил (інтересу до виступу).

В ситуації небезпеки, як-от перед виступом, мозок починає виробляти адреналін. Знизити його рівень допоможе фізичне навантаження. Перед виступом зробіть кілька присідань чи віджимань, пострибайте на місці.

Існують загальноприйняті правила, як от:

**1. Можна**, заздалегідь уявити бажаний результат. Позбутися страху публічних виступів можна, якщо уявляти свій успіх, а не провал. Негативні думки перед виступом лише примусять нервуватися ще більше.

**2. Не думати погано про своїх слухачів.** Слід думати про те, що слухачі прихильно сприйматимуть все, що почують і виступати стане значно простіше.

**3. Знайти в залі знайомих.** Як правило, ті, кого ми знаємо, реагують на нас добре. В залі напевно такі будуть.

**4. Слідкувати за диханням.** Пам'ятати про правильне дихання та загальний контроль організму. Перемогти страх перед публікою легше, якщо опанувати себе, глибоко дихати і вивести надлишок енергії за допомогою спеціальних вправ.

**5. Створити свій унікальний імідж.** Це допоможе справити позитивне враження на слухачів, можна звернутися до досвідченого стиліста.

Таким чином, систематизація домінуючих факторів підвладності емоційного впливу на музично-виконавську діяльність інструменталіста, аналіз проблем і труднощів, рекомендації декількох методичних прийомів засвоєння музичного матеріалу та його відтворення в емоціогенних умовах сприятимуть подоланню негативних форм виконавського хвилювання та формуванню інструментально-виконавської надійності молодих виконавців-інструменталістів.

## Список використаної літератури

1. Багрій Т. Взаємозв'язок педагогічних та артистичних здібностей як необхідна умова досягнення професійного розвитку майбутнього педагога-музиканта. Молодь і ринок. Дрогобич, 2019. № 5 (172). С. 344-353.
2. Богдан Є. В. Особливості підготовки учнів музичних шкіл до концертних виступів Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. 2013. Вип. 64. С. 142-149. (Серія «Педагогічні науки»).
3. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 373 с.
4. Давидов М. Теоретичні основи формування виконавської майстерності баяніста. Київ, 1977. 240 с.
5. Єргієв І. Д. Артистичний універсам музиканта-інструменталіста кінця ХХ – початку ХХІ століття: дис. ... д-ра мистецтвознавства : спец. 17.00.03 «Музичне мистецтво». Одеса, 2016. 454 с.
6. Жигінас Т. В. Підготовка майбутніх учителів музики до концертно-освітньої діяльності серед дітей та юнацтва. Теорія та методика мистецької освіти. Наукова школа Г. М. Падалки. Колективна монографія / під наук. кер. А. В. Козир. Вид. друге, доповн. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 402 с.
7. Олексюк О.М. Музична педагогіка. Навч. посібник..Київ: КНУКІМ. 2006. 188с.
8. Ткаченко В. Актуальні проблеми професійної підготовки майбутніх учителів музики. Проблеми підготовки сучасного вчителя. Київ, 2014. № 10 (ч.1.) С. 207–112.
9. Черкасов В. Ф. Теорія і методика музичної освіти : підручник. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. 528 с.
- 10.Шинтяпіна І. В. Художньо-творчі вміння як умова творчого самовираження. Теорія і методика мистецької освіти: зб. наук. праць. Київ: Вид. НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2002. Вип. 3. С. 33-37.

- 11.Щолокова О. П. Модернізація фахової мистецької освіти у контексті сучасних гуманістичних ідей. Теорія і методика мистецької освіти. Вип. 4 (9). Київ, 2007. С. 11-15.
- 12.Юник Д. Г. Виконавська надійність митців музичного мистецтва: концептуальний аспект. Теорія та методика мистецької освіти [під наук. кер. А. В. Козир]. – Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. 402 с.
- 13.Юник Д. Г. Виконавська надійність музикантів-інструменталістів у контексті психологічних теорій. Наука і сучасність: зб. наук. Праць Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. Том 55. С. 131–140.
- 14.Юник Д. Г. Структурно-функціональна модель виконавської надійності музикантів-інструменталістів. Збірник наук. Праць Бердянського державного педагогічного університету. Бердянськ : БДПУ, 2006. № 2. С. 110–117