

УДК 378.011.3-051:784(477+510)

## ДО ПИТАННЯ ПРО ПОДОЛАННЯ ВИКОНАВСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО БАР'ЄРУ В МАГІСТРАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЇХ ПІДГОТОВКИ ДО ВОКАЛЬНО-ФАХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Кьон Н. Г., Чжу Юньжуй

*У статті розглядаються питання підготовки майбутніх викладачів вокалу до виконавської діяльності. У центрі уваги – проблема психологічної готовності до прилюдного виконавства, яке суб'єктивно сприймається як стресова ситуація, що потребує психологічного, емоційного напруження, максимальної концентрації уваги й волевих зусиль. Зазначено особливо значущу роль психологічного стану для співака, зумовлену його відбиттям на фонаційно-співочих проявах, ступені емоційної яскравості, художній досконалості у створенні музичних образів.*

*Проаналізовано чинники незадовільного психологічного стану виконавців, схарактеризовано особливості продуктивно-творчого й надмірного непродуктивного хвилювання, а також фактори їх прояву. Розглянуто три групи детермінант особистісно-психологічного стану майбутнього фахівця: функціональну; мотиваційно-характерологічну; операціональну.*

*Приділено увагу різновидам виконавської діяльності майбутнього викладача вокалу, які охоплюють виступи у звітно-академічних, конкурсних, концертно-просвітницьких, педагогічно-ілюстративних, студентсько-дозвіллевих формах, участь в яких суттєво відрізняється за мірою відповідальності за якість здійсненого виступу та за його можливими наслідками.*

*Визначено значущість відповідності обраного для виступу репертуару актуальним можливостям співака, роль аутотренінгів, створення ситуацій успішності, ділових ігор та вокально-імпровізаційних діалогів для вдосконалення у студентів виконавсько-психологічного стану.*

*Ключові слова: вокальне виконавство; майбутній викладач вокалу; вокально-виконавсько-психологічний бар'єр.*

*В статье рассмотрена проблема влияния психологического состояния певца на качество его вокально-исполнительской деятельности. Анализируются разновидности сценического волнения и детерминанты личностно-психологического состояния будущего специалиста: функциональные; мотивационно-характерологические; операциональные; анализируются различные формы проявления психологической неготовности вокалиста к исполнительству: повышенная тревожность, ситуативное проявление сценического барьера, стабильное переживание состояния исполнительско-психологического барьера. Охарактеризованы условия и методы их преодоления у студентов: соответствие концертного репертуара актуальным возможностям певца, создание ситуаций успешности, обучение состоянию "сценического одиночества", концентрации внимания на творческих задачах, организация аутотренингов, деловых игр, вокально-импровизационных диалогов.*

*Ключевые слова: вокальное исполнительство; будущий преподаватель вокала; сценический и исполнительско-психологический барьеры.*

*The article deals with the problem of future vocal teachers training for performing. The authors focus on the psychological readiness to public performance, which is subjectively perceived as a stressful situation requiring psychological, emotional strength and conation. The study points the significant role of the psychological state for the singer, due to his/her reflection on the phonation and singing aspects, the degree of emotional expressiveness and artistic perfection in the creation of musical images.*

*The authors analyze the works of music psychologists and personalities of theatrical and musical artists in relation to factors of unsatisfactory psychological state of performers. The study describes the features of productive and excessive unproductive creative stage fright, as well as their causes. The authors provide with three groups of*

*determinants of the personal mental condition in future teachers: functional; motivational and characterological; and operational.*

*The special attention is paid to the following performance types: performances in form of academic reports, contests, concerts and other educational events, pedagogical illustrative methods as well as students' entertainment. The participation in these activities is significantly different concerning responsibility for the performance quality and the possible consequences.*

*It has been pointed out how significant it is to choose the repertoire for the performance corresponding to the vocalist's capabilities, to apply the behavioral exercises emulating the "situation of success", business and vocal improvisation games in order to improve students' psychological state in performing.*

*Key words: vocal performance; future teacher of vocals; stage fright, vocal performance psychological barriers.*

---

**Актуальність.** Виконавська майстерність майбутнього викладача вокалу відіграє суттєву роль у його фаховій діяльності, адже прийом наслідування є чи не найголовнішим у методичному арсеналі вокальної педагогіки. Отже, від якості співу наставника значною мірою залежить і те, наскільки ефективним буде процес формування співацьких навичок у його студентів, майбутніх вчителів музики. Натомість значна частина науковців і практиків визначає, що оволодіння фахівця навичками вокальної фонації та старанне розучування й підготовка співаком твору до виконання далеко не завжди гарантують успішність його прилюдного виконавства.

За свідченням викладачів, значна частина студентів у ситуації сценічного виступу співає значно гірше, ніж на репетиціях. Причини цього вбачаються в тому, що спів перед слухачами посилює відповідальність вокаліста за якість своїх дій, особливо, якщо йдеться про їх оцінювання на екзамені або на конкурсі, тобто про спів, ступінь успішності якого буде мати певні наслідки. Ці міркування нерідко призводять до надмірного хвилювання співака – як у період, що передує виконавському процесу, так і безпосередньо під час виступу, що негативно відбивається на його якості.

Варто зазначити, що переважна частина викладачів впевнена в тому, що вплинути на психологічний стан співака майже неможливо, а педагогічний арсенал позитивних впливів обмежується включенням студента в більш активну виконавську діяльність. Отже, йдеться про доволі пасивну позицію, побудовану на сподіваннях на те, що звичка до сцени й прилюдних виступів буде сприяти поліпшенню ситуації.

Натомість психологи зазначають, що часті виступи за умов відсутності позитивних зрушень і задоволення від якості своєї діяльності викликають загрозу зникнення інтересу до діяльності, професійного "вигорання", навіть депресії або хворобливого стану. Отже, проста активізація виконавської діяльності співака, яка не приводить до відчутних позитивних результатів, може відіграти радше негативний, ніж позитивний вплив на психологічний стан співака та його сценічно-виконавську діяльність.

Відтак виникає питання, чи існують можливості підготовки співака до сценічного виконавства таким чином, щоб він позбавився надмірного хвилювання й досяг оптимального рівня виконавсько-психологічної надійності. Недостатнє висвітлення цієї проблеми в науково-методичних працях свідчить про необхідність та актуальність досліджень у цьому напрямку.

**Мета статті** – аналіз типових причин психологічної неготовності магістрантів до вокально-виконавської діяльності та обґрунтування методів подолання виконавсько-психологічних бар'єрів у процесі їх підготовки до майбутньої фахової діяльності

**Огляд літературних джерел та виклад основного матеріалу.** Питання психологічної підготовки музикантів до виконавської діяльності розглядалось музичними психологами: Л. Бочкарьовим, О. Санніковою, А. Санніковою, А. Федоровою, Д. Юнком, які пов'язують успішність її здійснення за рахунок підвищення психологічної надійності, завадостійкості та виконавської надійності співака, вдосконалення його здатності до емоційно-вольової саморегуляції [4; 9; 12].

Ця проблематика також є предметом обговорень і дискусій видатних музикантів і педагогів, серед яких – Л. Баренбойм, Г. Коган, Г. Нейгауз, С. Рахманінов,

С. Савшинський, К. Мартінсон та ін. У їхніх працях містяться цінні поради з психологічної підготовки виконавця до концертного виступу, але, на жаль, ці рекомендації не систематизовані і не дають достатньо повного уявлення про методи подолання типових для співаків-початківців проблем психологічного характеру.

У розгляді зазначеного питання звернемося до досліджень психологів, які аналізують першоджерела психологічних станів особистості, зокрема – причини прояву підвищеної тривожності та характер їх впливу на якість діяльності особистості.

А. Федорова характеризує стан підвищеної тривожності як результат реакції організму на загрозову ситуацію та активізацію захисних механізмів особистості. Природу цього механізму дослідниця вбачає в тому, що на психофізіологічному рівні для свідомості індивіда суб'єктивно немає різниці між фізичною і психологічною небезпекою. Отже, якщо виконавець з тих чи інших причин оцінює сценічний виступ як загрозовий для себе, як ситуацію, в якій він переходить із зони комфорту до зони підвищеної невизначеності й відповідальності, в нього виникає "захисна реакція" у вигляді тривожності, яка, у свою чергу, виключає можливість заповідання додаткових механізмів психологічного перенапруження – активізації уваги, мобілізації внутрішньої енергії, тобто – дій, шкідливих "з погляду організму" [12].

Однією з таких ситуацій для значної частини співаків і стає прилюдний виступ, особливо – якщо він здійснюється в умовах прискіпливого оцінювання (екзамен, конкурс) або в присутності людини, думка якої для виконавця має високу суб'єктивну цінність.

Аналізуючи досвід спортсменів під час змагань, А. Алексєєв акцентує увагу на тому, що суттєву роль у виникненні негативних переживань в період, що їм передують та безпосередньо у процесі дій відіграють раніше пережиті невдачі, в результаті чого в суб'єкта діяльності виникає передчуття їх повторення в очікуваному змаганні [1]. Аналогічним є становище і в галузі музичного виконавства.

Усталена форма таких переживань та їх закріплення в підсвідомості співака визначаються А. Санніковою як синдром "сценічного бар'єру", під яким розуміються негативно забарвлені інтелектуальні, соматичні емоційні та поведінкові прояви, що виражаються в гальмуванні, опорі, обмеженні і, в результаті, у виникненні таких суб'єктивно непереборних перешкод, що блокують сценічну діяльність, заважають досягненню успіху і долаються тільки в процесі певної психологічної роботи" [9, с. 22].

Враховуючи те, що майбутній викладач фахово-виконавських дисциплін має демонструвати свою майстерність не тільки в умовах сценічного виступу, а і у повсякденній роботі із своїми вихованцями, сформованість в нього незадовільного психологічного стану, пов'язаного з виконавством, визначимо як *вокально-виконавський психологічний бар'єр*. Ознаками його прояву стають усталене негативно-тривожне передчуття фахівця перед кожним виступом, прояв непродуктивного хвилювання в ситуаціях, які потребують демонстрації оптимального рівня власної виконавської майстерності у різних формах вокально-виконавської діяльності, зокрема – на заняттях з педагогічної практики, де викладач має надавати своїм вихованцям приклади звучання тих чи інших фрагментів твору тощо.

Додамо, що особливо помітно впливає характер психологічного стану музиканта на виконавську діяльність саме вокалістів, адже тривожність і знервованість особистості відбиваються у першу чергу на диханні та стані м'язово-співочого апарату і тим самим спричиняє руйнівний вплив на вже напрацьовані вокально-виконавські навички (особливо – якщо вони ще недостатньо міцні), а з цим – і на емоційність, виразність, змістовність виконання.

Відтак у процесі підготовки майбутніх викладачів вокалу слід враховувати типові та індивідуалізовані чинники прояву негативних станів у співаків та застосовувати спеціальні методи попередження в них підвищеної тривожності, формування виконавсько-психологічного бар'єру і тим самим сприяти їхній психологічній підготовці як до власної співочої діяльності, так і до застосування засобів їх уникнення в роботі зі своїми майбутніми вихованцями.

У розгляді чинників, які зумовлюють виникнення виконавсько-психологічного бар'єру та пошуку способів їх подолання, виходимо з концепції Б. Ананьєва, який виділив три групи детермінант особистісно-психологічних станів майбутнього фахівця:

- функціональні, зумовлені особливостями темпераменту, нервової системи особистості;
- мотиваційно-характерологічні, пов'язані з ціннісними орієнтирами, мотивами діяльності, рівнем домагань особистості, її індивідуальними властивостями та поведінковими рисами;
- операціональні, які проявляються у здатності засвоювати та самостійно застосовувати засвоєні знання, навички, накопичений досвід [2].

Аналізу чинників першого роду присвячені дослідження М. Блинової, Л. Бочкарьова, В. Міщанчук, Д. Юника, А. Саннікової та інших дослідників. Значна частина фахівців вважає, що "... емоціогенні фактори-стреси завжди переломлюються крізь призму особистісних властивостей – екстремальна ситуація, що стає особливою для одних та досить звичайною для інших". З цього приводу Г. Прокоф'єв писав, що "... формувати виконавця означає формувати вміння і особистісні якості, необхідні для людини, діяльність якої передбачає неодноразові виступи на естраді" [7, с. 244].

Втім, за даними А. Федорової, надзвичайно цікавого висновку дійшли психологи стосовно того, що загальна тривожність особистості і сценічна тривожність далеко не завжди корелюють. Отже, причини виникнення у студентів сценічного бар'єру потрібно шукати передусім не в їхньому типі нервової системи, темпераменті та загальному психологічному стані, а в особливостях ставлення співака до виконавського процесу, його умінні володіти своїми думками і емоціями під час виконавства, здійснювати емоційно-вольову саморегуляцію, та у якості його мистецько-художньої, загальномузичної та вокально-фонаційної навченості [11].

Важливою умовою упередження прояву вокально-виконавського психологічного бар'єру науковці вважають досягнення гармонії інтуїції і розуму, почуттів і самоконтролю, здатність до концентрації та розподілу уваги між співочими діями, емоційним перевтіленням та спостереженням за своїми діями, здатність до чого психологи пов'язують з високим станом розвитку інтелекту та емоційно-регулятивних здібностей особистості. Не менш важливо для виконавця утримувати в уяві прикінцеву мету – відтворення задуму автора у власній інтерпретації та здійснення художнього впливу на слухачів.

Так, Федір Шаляпін писав: "Я ні на хвилину не розстаюся із своєю свідомістю на сцені. Ні на секунду не гублю здатність і звичку контролювати гармонію дій. Чи правильно стоїть нога? Чи в гармонії положення тіла з тим переживанням, яке я маю відобразити? Я бачу кожен крок, я чую кожен шепіт навколо себе..." [13, с. 121].

Усе зазначене свідчить про необхідність синтезу інтуїції як основи безпосередності, творчо-імпровізаційної активності із свідомо-контрольованим ставленням вокаліста до виконавського процесу, що додає співаку цілеспрямованості у виконавській інтерпретації, впевненості й віри у свої можливості, здатності відчувати задоволення від опосередковано-творчого спілкування з авторами твору та сугестивно-виконавської комунікації зі слухачами.

Стає зрозуміло, що одним із важливих способів запобігання стану виконавсько-психологічного бар'єру в студентів є організація тренінгів з удосконалення в них необхідних співаку емоційно-вольових та виконавських властивостей, зокрема – здатності до концентрації й розподілу слухової, сценічно-ситуативної уваги, оволодіння способами емоційного вживання, технологіями релаксації, самонавіювання, самопідтримки, які поєднуються з процесом фонації та вправами на дихання і забезпечують вдосконалення навичок виразно-варіативного, художнього інтонування, включення у вокально-діалогові імпровізації (В. Міщанчук [6]).

У визначенні головних чинників мотиваційно-характерологічного типу, що впливають на виконавський процес, маємо враховувати, що суб'єктно-мотиваційне обґрунтування всякого роду діяльності є різноманітним і неоднорідним. У класифікації мотивів, які впливають на процес вокально-педагогічної освіти майбутніх фахівців, звернемося до їх розмежування, пропонуваного М. Ярошевським, який

класифікує мотиви за ознаками зовнішнього та внутрішнього типу по відношенню до змісту діяльності. До перших відносяться, наприклад, вимоги начального плану, мотиви професійного вдосконалення, пов'язані з бажанням отримати високу посаду, підвищити свій престиж, сподобатись комусь тощо. До внутрішніх мотивів відносять такі, які збігаються повністю або частково зі змістом та метою самої діяльності [14]. Уданому випадку це, передусім, захоплення музичним мистецтвом, потяг до інтерпретації творів та втілення їх художньо-образного змісту у власній вокальній діяльності, потреба у самовираженні через спів, у виконанні-спілкуванні із слухачами, досягненні впливу на їхнє сприйняття й переживання у своєму виступі.

Спрямованість мотиваційної сфери виконавців відіграє вирішальну роль і на "передстартовий стан" співаків, на міру і характер їхнього хвилювання. Перш за все, зауважимо, що в діяльності виконавця будь якого жанру, будь то актор, танцюрист чи музикант, хвилювання, пов'язане із виступом, є майже неминучим, але його роль і характер можуть мати різні вектори впливу на виконавський процес. Так, у одних випадках хвилювання приводить до того, що співак не володіє собою, в нього з'являються знервованість, тремор, розгубленість, які суттєво заважають йому діяти в суб'єктивно-оптимальному режимі. В іншому випадку "передстартове" хвилювання спрацьовує як позитивний сигнал до включення додаткових механізмів, що сприяють концентрації уваги, зібраності й зосередженості на поточних завданнях, додають ясності мислення й уявлення, цілеспрямованості у плануванні, прогнозуванні та виконанні своїх дій.

Отже, схвилюваність такого типу зумовлює досягнення виконавцем натхнення, а його виступу додає піднесеності, внутрішньої енергійності, сугестивності, які дозволяють йому здійснювати на сприйняття слухачів емоційно-психологічний, художній вплив. Тому не випадково такий різновид хвилювання К. Станіславський називав "хвилюванням в образі", на відміну від хвилювання поза образом, наприклад – за наслідки свого виступу, за свій імідж, популярність тощо [10].

Науковці та музиканти-практики визначають, що домінування під час виступу на сцені стану натхнення придушує у виконавців ті види збудження, які можуть викликати надмірне, непродуктивне естрадне хвилювання. Психологічною засадою цього явища стає те, що в силу властивості домінантного стану поєднувати, "підсумовувати" роздрібні подразники у виконавця підвищуються інтенсивність і сконцентрованість уваги, більш яскравими стають прояви емоцій і це позитивно впливає на якість виконавського процесу. З цього погляду надзвичайно важливо навчити майбутнього співака концентрувати увагу не на своєму переживанні й бажанні отримати "зовнішню винагороду", а на глибокому й усвідомленому ставленні до процесу втілення художньо-образного змісту твору, формувати в нього здатність контролювати перебіг "музичних подій", динаміку розвитку створюваного художнього образу і тим самим досягати бажаної виразності й логічності його будови та яскравого емоційного впливу на слухачів.

Саме мотиви такого роду, як зазначив Л. Бочкарьов, сприяють більш глибокому проникненню в авторський замисел творів, наполегливій роботі над ними, над своєю майстерністю, стимулюють досягнення оптимального творчого естрадного самопочуття [4, с. 221].

У розгляді операціональних чинників, які мають сприяти психологічній надійності виконавця, виділимо, по-перше, здатність грамотного усвідомлення структури твору, яка базується на навичках її аналізу й запам'ятовування, адже тільки за цих умов у співака формується його міцне слухове уявлення та здатність до осмисленого виконання (Н. Кьон [5]).

Варто зважити на те, що виконавська діяльність студентів відбувається в різних умовах і ситуаціях, викарбовуючись у процесі отримання ними освіти і завдяки виступам у звітних академічних залах, просвітницьких та розважальних концертах, конкурсах, на заняттях із своїми вихованцями з педагогічної практики. За різних обставин змінюється і ступінь психологічної напруги виконавця. З цього погляду є сенс залучати студентів, у яких є проблеми із станом психологічної готовності, до участі в студентській самодіяльності, виконавства на заняттях з музичного вихован-

ня та семінарах з історії музики з метою ілюстрації своєї доповіді, до виступів у концертах просвітницького характеру тощо.

Отже, підготовка майбутніх викладачів до прилюдної виконавської діяльності становить важливий компонент формування музиканта-виконавця. Успішність його виступу на сцені буде прямо залежати від якості і надійності вивчених творів, їх відповідності актуальним можливостям виконавця, від усвідомлення ним сутності музично-виконавської діяльності як духовного спілкування з творцями музичних феноменів.

З метою забезпечення поступового й цілеспрямованого впливу на процес підготовки виконавця до прилюдного виконання певного репертуару варто визначити етапи роботи над ним та визначити головні завдання, що виникають на кожному з них. На думку Л. Бочарьова, першим настановним імпульсом стає визначення терміну запланованого виступу, який формує установку музиканта на підготовку до нього [4, с. 220]. Наступний момент – формування продуктивних мотивів і усвідомлення студентом необхідних кроків, які мають забезпечити успіх. Їх складовою частиною має стати визначення сильних сторін музичної й вокальної навченості та недоліків, яких слід позбутися, щоб досягти впевненості й надійності у виконанні того чи іншого твору.

До чинників, які викликають занепокоєння вокаліста, його підвищену тривожність, відносять завищену складність репертуару, що виноситься на сцену, та, поряд з цим, – усвідомлення самим співаком того, що виконання останнього ще не досить забезпечене навичками, яких потребує впевнене, бездоганне й натхненне виконання.

Додамо, що цей недолік негативно впливає і на якість застосування тих виконавських навичок, які начебто й сформовані, але недостатньо автоматизовані, тому за умов стресової ситуації співак губить їх та повертається до старих недоліків, властивих у минулому. Цей феномен науковці визначають як "роз-автоматизацію", як порушення рефлексивно-координаційних навичок (М. Бернштейн [3]).

Вирішальним у доборі репертуару, який виноситься на прилюдне виконавство, з нашого погляду, має стати впевненість у сформованості технічно складних виконавських навичок, потрібних для виконання того чи іншого твору. Зазначимо, що їх формування бажано здійснювати не на матеріалі твору, а у спеціально створених вправах, відповідним чином дібраних вокалізах. У такий спосіб має формуватися базова основа певних виконавських навичок, наприклад – утримання високої вокальної позиції у стрибках мелодії вниз на широкий інтервал, здатність до їх варіативного виконання – у різній теситурі, динаміці, різних темпах, що забезпечить надалі впевнене виконання аналогічних елементів у художньому творі та скоротить час на його технічну підготовку і дозволить концентруватися на завданнях художньо-виконавського порядку.

Наступну підготовчу фазу пов'язуємо із процесом освоєння тексту твору, в якому важливо забезпечити єдність аналітично-інтелектуального, слухового, фонаційно-технологічного та інтерпретаційно-творчого компонентів його озвучення. Їх поєднання базується на синтезі інтуїції як основи емоційно-особистісного стану та свідомо контрольованих дій, які стають серцевиною перебігу виконавського процесу.

З цього випливає значущість формування в студентів здатності до аналізу й свідомого засвоєння тексту твору у всіх його структурних компонентах: вербальних, мелодико-інтонаційних, синтаксичних, композиційних тощо. Адже механічна пам'ять, на яку покладається значна частина вокалістів, ненадійна і може будь-якої миті, особливо у стресовій (сценічній) ситуації, підвести виконавця. Усвідомлення структури твору допомагає й уточненню його емоційно-сміислової інтерпретації, втіленню його художньо-образного змісту в динамці розвитку та потребує від студентів внутрішньої активності й самостійності мислення, здатності до пошуково-творчої діяльності. За таких умов у виконавця поступово складається й поглиблюється власний інтерпретаційний інваріант твору, виникає його "суб'єктивно-емоційна програма" (за В. Ражніковим), формується вміння утримувати цілісно-симультанний образ музичного феномену, втілювати у співі глибокі художні емоції та досягати послідовно-динамічного розвитку музичного образу [8].

Доречно буде акцентувати увагу на тому, що саме усвідомлене ставлення виконавця до музичного тексту становить основу і його впевненого запам'ятовування та безпомилкового виконання. Не випадково М. Римський-Корсаков вважав чи не найголовнішою причиною невпевненості виконавця "механічне", не осмислене володіння музичним текстом.

Значущість єдності інтелектуальної та емоційної сфери виконавця, їх спрямованості на виконання творчого завдання підкреслював і К. Станіславський. На його думку, у виконавському процесі найважливішу роль відіграють інтелект, здатність до самоаналізу, контроль за тим, щоб художня емоція не підмінялась афектованим збудженням або повсякденним, побутовим "переживанням за себе", що заважає успішному виконанню творчого завдання [10].

Остання фаза – репетиційна, сутність якої полягає у перевірці стану готовності твору, наданні його виконанню комунікативної спрямованості. З цього погляду надзвичайно важливо під час репетицій стимулювати уяву співака, спонукати його, з одного боку, до яскравого й контрольованого виконання твору, з іншого боку – до відчуття наповненої слухачами зали, співу як звертання до них, особистої сповіді автора та самого виконавця.

Як зазначає Л. Бочкарєв, особливого значення в цей період набуває усвідомлення ситуації, в якій має відбуватися відповідальне виконання, адже саме з цим фактом пов'язується міра відповідальності, психологічного напруження співака. Тому перед особливо важливими виступами викладачі нерідко організують "проміжні" випробовування, що дозволяє зняти напругу "першого виконання", перевірити ступінь готовності вокаліста до "винесення на публіку" твору, виявити можливі недоліки й проблеми та доопрацювати їх. Позитивний вплив на стан виконавця мають здійснювати їх залучення до спеціальних тренінгів на самонавіювання, до ділових ігор – "виступу" в уявній залі, участь у спеціально організованих прослуховуваннях перед студентською аудиторією [4].

Враховуючи те, що на стан виконавця впливають величина зали, її акустичні особливості, доцільно тренувати виконання співаком програми у різних обставинах, навчати його у психологічно складних (передусім – конкурсних) ситуаціях застосовувати рекомендований К. Станіславським прийом "сценічної самотності", зосередження на творчому процесі, а не на ситуативних обставинах [10].

Отже, підготовка магістрантів до виконавської діяльності має включати в себе спонукання до свідомого вивчення тексту твору, формування у співаків його цілісного та диференційованого уявлення, здатності до поєднання інтуїції та самоконтролю, сприяти вдосконаленню загально психологічних та специфічно-музичних властивостей – мислення, творчої уяви, певної імпровізаційності засобів співочої виразності, здатності до емоційно-вольової саморегуляції і сугестивно-художнього впливу на слухачів, на засадах чого уможливорюються натхненне й художньо досконале виконавство, майстерність духовного спілкування із слухачами.

Подальшого дослідження заслуговують проблеми індивідуалізації методики упередження у співаків виконавсько-психологічного бар'єру та вдосконалення в них здатності творчого самоволодіння під час сценічного виступу.

### Література

1. Алексеев А. В. Из опыта обучения спортсменов психорегулирующей тренировке. *Некоторые вопросы практики спортивной психологии*. Москва, 1969. С. 41–56.
2. Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания. Москва: Наука, 2001. 278 с.
3. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность. Москва: Наука, 1990. 494 с.
4. Бочкарёв Л. Л. Психология музыкальной деятельности. Москва: Институт психологии РАН, 1997. 456 с.
5. Кён Н. Г. Стилистическое сольфеджио. Одесса, 2005. 173 с.
6. Міщанчук В. М. Методика використання сугестивних технологій у музично-виконавській підготовці майбутніх учителів музики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2015. 20 с.
7. Прокофьев Г. П. Формирование музыканта-исполнителя. М., 1956. 298 с.
8. Ражников В. Резервы музыкальной педагогики. М., 1975. 37 с.

9. Саннікова О. П., Саннікова А. О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід: монографія. Одеса, 2014. 236 с.
10. Станіславський К. С. Работа актера над собой. Артисты. Режиссер. Театр. Москва, 2008. 490 с.
11. Уань Юань. Воспитание психологических качеств вокалиста. Цзанси, 2002. 120 с.
12. Федорова А. Интуиция в музыкально-исполнительской деятельности. *Вопросы психологии*. 1984. № 4. С. 101–104.
13. Шаляпин Ф. И. Литературное наследство: в 2 т. Москва: Искусство, 1959. Т. 1. 768 с.
14. Ярошевский М. Г. История психологии. 3-е изд. Москва: Мысль, 1985. 575 с.