

## Psichofiziologinė atlikėjo būseną ir koncerto erdvė

Melita DIAMANDIDI

Lietuvos muzikos ir teatro  
akademija

**ANOTACIJA.** Psichologinis pasirengimas viešam atlikimui – neatsiejama visapusiško muzikanto ugdymo dalis. Nagrinėjant jaunųjų atlikėjų „scenos jaudulio“ problematiką, reikia pabrėžti kryptingo psichofiziologinio pasirengimo viešam atlikimui svarbą. Tvirtas psichologines sėkmingo viešo atlikimo prielaidas lemia įvairūs veiksniai: gebėjimas valdyti valią, dėmesį, atmintį, optimaliai orientuotis ekstremaliomis sąlygomis, adekvatus savo galimybių ir pasiekimų vertinimas. Straipsnyje aptariama atlikėjo psichofiziologinio pasirengimo viešam atlikimui ugdymo metodika, pateikiamos „scenos jaudulio“ įveikimo rekomendacijos.

### REIKŠMINIAI ŽODŽIAI:

psichofiziologinis atlikėjo pasirengimas viešam pasirodymui, „scenos jaudulys“ ir jo įveikimo būdai, emocijų būsenų valdymas, savireguliacijos metodika.

Pastaruoju metu muzikos atlikimo menas vis dažniau tampa mokslinių tyrimų objektu. Kognityvioji psichologija (*cognitive psychology*) mokymosi, išmokimo psichologija, daugiausia tirianti protinę veiklą, atvėrė naujas atlikėjo veiklos tyrimo galimybes. Tyrimai apima įvairias atlikėjo raiškos sritis bei psichofiziologines būsenas.

Viena opiausių nūdienos muzikinio lavinimo teorijos ir praktikos problemų, kuri aktuali visose mokymo pakopose, – vadinamasis „scenos jaudulys“. Šis reiškinys, kaip žinia, nėra vienareikšmis. Juk tikrasis artistiškas neatsiejamas nuo emocionalaus jausmų proveržio, įkvėpimo. Tačiau neretai muzikantai patiria kitokias būsenas, negatyviai veikiančias jų atlikimo kokybę. Deja, tiek muzikos mokyklų, tiek gimnazijų bei aukštųjų mokyklų jaunųjų atlikėjų scenos jaudulys dažniausiai pasireiškia kaip negatyvus.

Daugelis iškilių muzikantų pabrėžia, kad atlikimo menas visapusiškai atsiskleidžia būtent koncertinio atlikimo sąlygomis – kai muzika atliekama klausytojams. Taigi galima daryti išvadą, kad viešų pasirodymų trūkumas mažina viso mokymo proceso efektyvumą. Nors „scenos jaudulio“ problemą tiek moksliniu, tiek metodologiniu aspektu nagrinėjo daugelis tyrėjų, aiškios psichologinės-pedagoginės profilaktinės sistemos šiuo klausimu dar akivaizdžiai trūksta.

Nagrinėjant jaunųjų atlikėjų „scenos jaudulio“ problematiką galima teigti, kad dar yra nemažai neišnaudotų rezervų tobulinant muzikantų atlikėjų ugdymą. Visų pirma reikia pabrėžti kryptingo psichologinio pasirengimo svarbą viešam atlikimui. Tiriant žmo-

gaus psichinės būsenos reguliavimo valdymą, reikėtų remtis šiuolaikinės psichologijos pasiekimais. Pedagoginė praktika, studentų būsenos prieš viešus pasirodymus stebėjimas leidžia daryti kai kurias apibendrinančias išvadas, kurios pateikiamos šiame straipsnyje.

Psichologinis pasirengimas viešam atlikimui – neatsiejama visapusiško muzikanto ugdymo dalis, apimanti ne tik specialybės, bet ir kitas su muzikos kūrinio atlikimu susijusias disciplinas (kamerinis ansamblis, koncertmeisterio klasė, bendras fortepijono). Psichologinio pasirengimo viešam atlikimui metodika jungia visus kūrinio ruošimo etapus. Apie psichofiziologines atlikėjų būsenas, jų stabilumo vystymą kalba ir žymus rusų pianistas, pedagogas ir mokslininkas Leonidas Koganas knygoje „Prie meistriško vartų“. Autorius išskiria pagrindines psichologines sėkmingą atlikimą sąlygojančias nuostatas: aiškus tikslas, dėmesys, tvirta valia. Tvirtos psichologinio būsenos viešo atlikimo prielaidas sudaro: technines ir menines mokinio galimybes atitinkančio repertuaro parinkimas, dėmesys tolesnio vystymosi perspektyvai, profesionalus darbas tiek pamokoje su pedagogu, tiek ir savarankiškai. Teisingais principais grindžiamas savarankiškas studento darbas – vienas pagrindinių rezervų tobulinant mokymą ir gerinant specialistų rengimą. Svarbiausiu savarankiško darbo tikslu ir objektu turi būti muzikos kūrinio esmės supratimas, savarankiškas jo interpretacijos numatymas ir išskyrimas, jo struktūros ir elementų supratimas.

Neretai savarankiškam darbui neskiriama pakankamai dėmesio. Vyrauja nuomonė, kad naudojantis per pamokas įgytomis žiniomis bei įgūdžiais galima pakankamai produktyviai savarankiškai dirbti. Pasak Erdvilo Sodeikos, „neatsižvelgiama į tai, kad tada „savarankiško“ darbo sąvoka susiaurėja iki saviruošos sąvokos, tai yra pasiruošimo sekančiam pamokai“ (Sodeika 1982: 77). Toliau autorius pabrėžia, kad savarankišku darbu laikoma tokia studento veikla, kai jis be dėstytojo pagalbos sprendžia mokomuosius uždavinius. Taigi šis savarankiškas darbas gali būti: 1) privalomas mokomajame procese ir jam ruošiantis; 2) atliekamas greta mokomųjų užduočių ir skatinamas individualių studento kūrybinių interesų. Išskiriami šie pagrindiniai studento savarankiško darbo tipai: kūrybinis, pažintinių paieškų, reproduktyvusis. Į savarankišką darbą būtina žiūrėti kaip į mokymo būdą ir kūrybinę bei pažintinę veiklą. Norint pasiekti jų vienovę, svarbu kiekvienai suformuluoti tikslą, padėsiantį besimokančiajam savarankiškai dirbti.

Akivaizdu, kad racionalus ir kryptingas savarankiškas darbas suteikia pasitikėjimą ir laisvę, būtina sėkmingam viešam atlikimui, sudaro techninio stabilumo prielaidas.

Be visų paminėtų veiksnių, reikalingų sėkmingam psichologiniam viešo atlikimo pasiruošimui, ypač reikia pabrėžti atlikėjo stabilų psichofiziologinių būsenų vystymo būtinumą – gebėjimą valdyti valią, dėmesį, atmintį, kitaip tariant, gebėjimą optimaliai orientuotis ekstremaliomis viešo atlikimo sąlygomis. Beje, ypač svarbus ir gebėjimas

adekvačiai įvertinti savo galimybes ir pasiekimus. Deja, teisingą šios savybės ugdymą kartais apriboja ir mokinio galimybių neatitinkantis pernelyg sunkus repertuaras. Taigi dar yra nemažai neišnaudotų, atlikėjo psichologinės būsenos gerinimui ir profilaktikai reikalingų priemonių.

Daugelio žymių muzikų, pedagogų metodiniuose darbuose gausu įžvalgų „sceninio jaudulio“ įveikimo klausimu. Pabrėžiama, kad šiuos įgūdžius reikia ugdyti nuo mokyklos. Išskirtini keturi etapai: 1) paruošiamasis aiškinamasis darbas; 2) profesionaliai, kruopščiai paruošti pirmieji vieši pasirodymai; 3) esminiai tolesnio reikiamų savybių ugdymo uždaviniai, kuriuos iškelia mokinių elgsenos scenoje stebėjimas ir jo analizė. Svarbu parinkti mokinio galimybes atitinkančią programą, kontroliuoti mokinio elgseną prieš viešą pasirodymą, taip pat atlikti kvėpavimo pratimus prieš išeinant į sceną.

Žinomi ir kiti neadekvačią būseną scenoje įveikiantys būdai. Iškilus rusų pedagogas, smuikininkas Karlas Flešas pabrėžia „psichologinių „trukdžių“ ryšį su atminties funkcionavimu. Nestabilios atminties priežastimi gali būti muzikinio vystymo logikos nesuvokimas, nepakankamas dėmesys aplikatūrai, štrichams, stichiškas jų panaudojimas, o tai trukdo automatizuoti judesius ir sukelia scenos baimę“ (Флеш 1964: 214–215). Žymus smuikininkas Izrailas Jampolskis rekomenduoja „dažniau groti scenoje, pamokos metu groti visą programą imituojant koncertinį atlikimą, taip pat sutelkti dėmesį ne į technines atlikimo užduotis, o į muzikines menines“ (Ямпольский 1968: 10). Akivaizdu, kad šių rekomendacijų analizė bei jų panaudojimas mokymo procese yra naudingas, tačiau sprendžiant gilesnes, sudėtingesnes, su scenos jauduliu susijusias problemas ne visada šių priemonių pakanka. Kovai su stresinėmis situacijomis tikslinga pasitelkti šiuolaikinio psichologijos mokslo pasiekimus ir patirtį.

Pagrindine psichologine pasiruošimo užduotimi turėtų tapti adaptacijos (prisitaikymo) prie ekstremalių koncertinio atlikimo sąlygų ugdymas. Tikslinga supažindinti mokinį su įvairiais muzikantų elgesio scenoje faktais, taip pat ir su pasitaikančiais atsitiktinumais. Ypač svarbu ugdyti gebėjimą prisitaikyti prie įvairių patalpų akustinių ypatumų: kiekvienas muzikantas privalo orientuotis pasikeitusioje garsinėje koncertinės salės erdvėje, įvertinti instrumento skambesio ypatumus, tam neretai reikia pakeisti dinaminis niuansus, štrichų charakterį ir net kūrinio tempą.

Svarbus rezervas optimizuojant psichologines viešo atlikimo sąlygas yra emocijų būsenų saviregulavimo metodika. Tarp įvairių aktyvaus saviregulavimo metodų visu pirma reikėtų išskirti autogeninę treniruotę bei desensibilizacijos metodą (de + lot. *sensibilis* – jautrus). Pavyzdžiui, įkvepiant raumenys įtempiami – paruošiami, o iškvepiant – atpalaiduojami. Taip gali būti treniruojamos visos raumenų grupės: veido, kaklo, pečių ir t. t. Ir nors minėti metodai dažniau naudojami pradinio mokymo etape, psichofizio-

loginiu požiūriu jie aktualūs visose mokymo grandyse. Raumenų darbą koreguojantys pratimai daro pozityvų poveikį atlikėjo psichologinei būsenai. Akivaizdu, kad raumenų atpalaidavimas mažina jaudulį, baimę.

Ugdant gebėjimą valdyti emocijas ir psichologines būsenas pravartu pasitelkti ir kvėpavimo pratimus. Pečių juostos atpalaidavimas derinamas su raminančiais kvėpavimo pratimais: 1) gilus įkvėpimas, lėtas iškvėpimas, pauzė arba gilus įkvėpimas, sulaukantis kvėpavimo, lėtas iškvėpimas; 2) pilnas kvėpavimas: įkvėpimas – 4 sek., iškvėpimas – 4 sek., pauzė – 2 sek. arba iškvėpimas – 4 sek., sulaukantis kvėpavimo – 2 sek., įkvėpimas – 4 sek.; 3) normuotas kvėpavimas: 4 trumpi įkvėpimai pro nosį, 4 trumpi iškvėpimai pro burną, pauzė. Visi šie kvėpavimo pratimai daromi siekiant aiškiai apibrėžto tikslo: ilgesnis įkvėpimas (įskaitant sulaukimą) mobilizuoja; ilgesnis iškvėpimas (įskaitant pauzę) ramina, atpalaiduoja.

Emocijas būsenas padeda suvaldyti ir įvairios saviūtaigos formulės. Galima pasitelkti įvairias atlikėjo psichofiziologines būsenas. Pavyzdžiu gali būti nuostatos:

1. Atsipalaidavęs. Susikaupęs. Pasirengęs groti. Pakilios nuotaikos pojūtis. Dėmesys sutelktas į atliekamą muziką.

2. Užtikrintas, ryžtingas. Atsitiktiniai kliuviniai ar netikslumai mobilizuoja, suaktyvina dėmesį.

Visos paminėtos saviūtaigos formulės, atsižvelgiant į individualias psichofiziologines mokinio ar studento savybes, pirmiausia išbandomos klasėje užsiėmimų metu, o vėliau jau dirbant savarankiškai. Aušra Stasiūnaitė-Čepulkauskienė, tyrusi vokalistų sceninę būseną sąlygojančius veiksnius bei apklaususi studentus, teigė, kad „pasitvirtina hipotezė apie scenoje jaučiamo nerimo priklausomybę nuo atlikėjo charakterio savybių: pasitikintys savimi jaunieji vokalistai jaučia gerokai mažesnę nerimą nei nepasitikintys... Labai svarbu ugdyti sąmoningą atlikėjo saviraišką“ (Stasiūnaitė-Čepulkauskienė 2006: 169).

Atskirai reikėtų pažymėti ir studentų suinteresuotumo svarbą. Juk nuo to priklauso viso mokymo proceso sėkmė. Iš tiesų motyvacija stimuliuoja, organizuoja ir nukreipia mokymo procesą reikiama linkme. Bet kuri veikla tampa patraukli tada, kai suvokiamas jos reikalingumas ir svarba esamam bei būsimam darbui. Studentų motyvacijos problema išsamiai nagrinėjama Paulio Ramsdeno knygoje *Kaip mokyti aukštojoje mokykloje*. Autorius pabrėžia studentų pasitikėjimo savimi, ugdymo bei susidomėjimo dėstomu dalyku svarbą, nurodo, kad „viena pagrindinių knygos minčių yra ta, kad visus mokymo aukštojoje mokykloje aspektus turi „vairuoti“ mūsų norimi matyti studentų supratimo pasikeitimai. Todėl apibrėžti tikslus ir užduotis reiškia gerinti mokymo kokybę“ (Ramsden 2000: 169).

Ugdyti gebėjimą valdyti emocines būsenas padeda ir keletas pagalbinių priemonių. Pavyzdžiui, nuostata „atsipalaidavęs“ gali būti teigiama mintimis iškvėpiant ir tuo pat metu atpalaiduojant pečių juostos ir rankų raumenis. Nuostatą „susikaupęs, pasirengęs“ gali lydėti įkvėpimas, dėmesys tuo metu sutelkiamas į aiškumo, šviežumo pojūtį. Formuojant pasitikėjimo, ryžto pojūtį (formulė „užtikrintas“) įkvėpiant, gali padėti nepakantumo nuostata savo paties baimei ir nepasitikėjimui. Čia galėtų būti panaudotas net atitinkamas literatūrinis tekstas, kuris tarsi įtaigus įsakas padėtų sutelkti ryžto pojūtį, mobilizuotų psichofiziologinę atlikėjo būseną.

Ypač svarbus paskutinysis pasirengimo viešam atlikimui etapas. Čia ypatinga reikšmė suteikiama nuostatai „visas dėmesys atliekamai muzikai“, be to, aiškiai charakterizuojama kūrinio nuotaika, sąlygojanti emocinę atlikėjo būseną. Tačiau vien meninės atliekamo kūrinio charakteristikos nepakanka – būtinas dėmesys visiems atlikimo proceso komponentams: kūrinio turinio, kompozicijos, formos, išraiškos priemonių suvokimui, taip pat atlikimo kokybės kontrolei. Reikia pabrėžti, kad dėmesio sutelkimas tik į vieną kurį komponentą neretai lemia apmaudžius netikėtumus viešo atlikimo metu. Pavyzdžiui, jeigu dėmesys nukreiptas tik į muzikos kalbos logika nepagrįsta, nemuzikalų išraiškingumą, galima prasta atlikimo kokybė; jeigu tik į natų tekstą – trūkinėja grojimas atmintinai ir t. t. Tokiais atvejais būtina sutelkti dėmesį į kitus atlikimo komponentus.

Apibūdinus viešą atlikimą kaip baigiamąjį, apibendrinantį meninio kūrybinio proceso etapą, reikia ypač išskirti gebėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį. Šią savybę, Konstantino Stanislavskio vadintą „pirmąją kūrybos pakopą“, reikia ugdyti nuosekliai ir nuolat. Labai taikliai dėmesys apibūdinamas J. Lapės ir G. Naviko *Psichologijos įvade*: „žmogaus psichikos veiklos kryptingumas ir susitelkimas tam tikru momentu į kokį nors realų ir idealų objektą (daiktą, įvykį, veiksmą, vaizdą, samprotavimą, mintį) – vadinamas dėmesiu“ (Lapė, Navikas 2003: 57). Teiginys, kad kryptingumas reiškia tam tikros veiklos pasirinkimą ir jos vykdymą, o sutelktumas – įsigilinimą į tą veiklą ir atitrūkimą nuo bet kurios kitos veiklos, visapusiškai pasitvirtina mokomajame procese. Kai kurie autoriai dėmesį apibūdina kaip savitą nervų sistemos mechanizmą, kuris užtikrina efektyvią psichikos veiklą. Juk tik sąmoningai veikdamas žmogus iškelia aiškų tikslą, kurio siekdamas numato jį įgyvendinančius uždavinius. Jis stengiasi rasti arba net žino, kaip išspręsti tuos uždavinius ir pasiekti tikslą. Taigi, kaip pabrėžiama *Psichologijos įvade*, „toks sąmoningas iš anksto veiklos nukreipimas ir sutelkimas į objektus, juos išskiriant iš daugelio kitų reiškinų yra, taip vadinamas, valingas dėmesys“ (Ibid.: 60).

Pravartu prisiminti, kad atlikėjas, ruošdamasis viešam atlikimui, visų pirma turi suvokti aiškų tikslą ir norėti jo siekti. Valingas dėmesys ypač svarbus, kai yra tam tikrų kliūčių: pašaliniai garsai, daiktai, žmonės, tam tikra organizmo būklė (liga, nuovargis),

pašalinės mintys, jausmai ir t. t. Taigi svarbu stengtis suderinti įprastas sąlygas, pašalinti arba susilpninti neigiamą jų poveikį, nors tai ne visada įmanoma. Tokiu atveju sutelkti dėmesį padeda iškeltų uždavinių reikšmės suvokimas, užsibrėžto tikslo reikšmingumas, išraiškingo, techniškai stabilaus atlikimo siekis. Pabrėždamas iškeltų atlikimo tikslų svarbą žymus rusų pianistas, pedagogas Konstantinas Igumnovas sakė: „norint save paskatinti geram atlikimui, reikia ką nors svarbaus prisiminti. Visada gyvenime ieškau ko nors panašaus, artimo muzikos kūriniai, kas sukeltų panašią emocinę būseną. Nesuradę alternatyvos gyvenime, nieko konkretaus ir aiškaus nesukursime muzikoje“ (Игумнов 1984: 56). Apibendrinus galima teigti, kad pagrindiniai reikalavimai, keliami atlikėjui visose mokymo grandyse, yra šie:

1. Gebėjimas aiškiai apibrėžti kiekvieno muzikos kūrinio epizodo atlikimo užduotis ir išraiškos priemones joms įgyvendinti.
2. Kūrinio garsinio skambesio įvaizdžio sukūrimas bei girdėjimo kontrolė.
3. Kūrinio tikslaus techninio atlikimo, intonavimo, išraiškingumo siekis.

Maksimaliai susikaupti, sutelkti dėmesį, kaip žinia, padeda motyvuotas požiūris į mokymo procesą, domėjimasis atliekamo kūrinio stiliaus, dramaturgijos ypatumais, jo sukūrimo istorija, kompozitoriaus kūryba ir t. t. Visa tai, be abejo, didina kūrybiškumą, sąmoningą kūrinio turinio ir formos suvokimą, plečia muzikinį akiratį. Kita vertus, gebėjimą susikaupti sąlygoja ir atsakomybės jausmas prieš pedagogą, klausytoją, pagaliau, prieš patį save. Taigi įgūdis susitelkti, susikaupti kūrinio atlikimo metu turi būti specialiai ugdomas nuo pat ankstyvųjų mokymo metų. Kaip teigia Donatas Katkus, „muzikos atlikimą, tai yra komunikaciją su klausytoju, lemia atlikėjo pasirengimas šiam kontaktui. Svarbiausias tokio pasirengimo komponentas yra atlikėjo sąmoningumas, apimantis kuo daugiau atlikimo pusių“ (Katkus 2001: 146).

Dažnai psichofiziologinė atlikėjo būseną prieš viešą atlikimą gali būti sąmoningai kreipiama norima linkme. Kai kurie žymūs atlikėjai praktikuoja vadinamąjį „mąstymo eksperimentą“: atlikėjas sukuria sau scenos erdvės pojūtį, „mato“, „jaučia“ ir „kontroliuoja“ savo atlikimą įsivaizduojamoje aplinkoje, „jaučia“ prieškoncertinį jaudulį, „randa optimalius sprendimus“, kaip pašalinti negatyvias emocijas. Mokymosi procese taip pat galima sėkmingai panaudoti šį desinsibilizacijos metodą (desinsibilizacija – sumažintas jautrumas). Pamokos metu galima bandyti įsivaizduoti salę, publiką, tylą. Atsiradusį jaudulį galima slopinti minėtomis saviįtaigos formulėmis, kurios padeda sukurti reikiamą emocinę ir fizinę būseną. Tai padeda moksleiviui ar studentui maksimaliai susikaupti, o atsiradusi emocinė būseną įgauna stabilumo, sukelia pasitikėjimo ir tvirtumo jausmą.

Atlikėjo psichologinės būsenos kontrolė ir valdymas palaipsniui paveikia ir patį atlikimą: atsiradus pirmiems neadekvataus jaudulio simptomams, atpalaiduojami pečių

juostos raumenys, giliau kvėpuojama. Formuojant psichofiziologinės būsenos reguliavimo įgūdžius, nemažai dėmesio reikėtų skirti ir pozityvios, optimistinės nuotaikos stimuliavimui. Be to, atsižvelgiant į individualius moksleivio charakterio bei nervų sistemos ypatumus, pravartu kruopščiai koreguoti jo elgesį ir režimą viešo pasirodymo dieną.

Taigi visi mokymosi proceso metu panaudojami psichologinio pasirengimo viešam atlikimui būdai yra efektyvūs – įvairaus amžiaus, gabumų ir pasiruošimo lygio atlikėjai įgauna daugiau pasitikėjimo, išmoksta mobilizuoti savo gebėjimus ir nugalėti neigiamas psichofiziologines būsenas.

*Iteikta 2013 09 12*

#### LITERATŪRA

- Adleris, A. *Žmogaus pažinimas*. Vilnius: Vaga, 2003.
- Gaižutis, A. *Estetika. Tarp tobulumo ir mirties*. Vilnius: Dailės akademijos leidykla, 2004.
- Katkus, D. Vidinė klausia ir repetacijos planavimas. *Meno procesas: tarp konstruktyvaus mąstymo, emocijų ir įkvėpimo*. Mokslinės konferencijos pranešimai. Vilnius: Lietuvos muzikos ir teatro akademija, 2001.
- Kirliauskienė, R. Koncertinio patyrimo svarba rengiant muzikos pedagogus. *Pedagogika*, 2002, Nr. 63.
- Lapė, J.; Navikas, G. *Psichologijos įvadas*. Vilnius: LTU leidybos centras, 2003.
- Ramsden, P. *Kaip mokyti aukštojoje mokykloje*. Vilnius: Aidai, 2000.
- Reimer, B. Muzikinio ugdymo filosofija. *Šiuolaikinės meninio ugdymo koncepcijos: Meninio ugdymo teorija* JAV. Sud. V. Matonis. Vilnius: Enciklopedija, 2000.
- Rinkevičius, Z.; Rinkevičienė, R. *Žmogaus ugdymas muzika*. Kaunas: 2006.
- Sodeika, E. *Probleminis mokymas ir atlikėjo kūrybiškumo ugdymas*. Vilnius, 1982.
- Stasiūnaitė-Čepulkauskienė, A. Jaunųjų vokalistų sceninę būseną sąlygojančių veiksmų tyrimas: tradicinio požiūrio revizija. *Tradicija, autorystė, kūrinio ribos ir interpretacijos laisvė*. Mokslinės konferencijos pranešimai. Vilnius: Lietuvos muzikos ir teatro akademija, 2006.
- Баренбойм, Л. А. Некоторые вопросы воспитания музыканта – исполнителя и система Станиславского. Л. А. Баренбойм. *Музыкальная педагогика и исполнительство*. М., 1974, с. 32–61.
- Бочкарев, Л. Л. Психологические аспекты подготовки музыкантов – исполнителей к концерту. *Проблемы высшего музыкального образования*. Труды ГМПИ им. Гнесиных. Вып. 19. М., 1975, с. 56–57.
- Игумнов, К. *О творческом пути в исполнительском искусстве пианиста. Пианисты рассказывают*. Вып. 2. М., 1984.
- Федоров, Е. Е. К вопросу об эстрадном волнении. *Психологические проблемы высшего музыкального образования*. М., 1979, с. 107–118.
- Флеш, К. *Искусство скрипичной игры*. Т. 1. М., 1964.
- Нейгауз, Г. *Об искусстве фортепианной игры*. М., Музыка, 1982.
- Ямпольский, И. М. О методе работы с учениками. *Вопросы скрипичного исполнительства и педагогики*. М., 1968, с. 10.

## The performer's psychophysical state and the concert space

**KEYWORDS:** a performer's psychophysical preparation for a public performance, "stage fright" and ways of overcoming it, management of emotional states, self-regulation methods.

**SUMMARY.** Psychological readiness for public performance is an inseparable part of performer education. When analysing the 'stage fright' problem of young performers, one has to emphasise the importance of focused psychophysical readiness for public performance. Sound psychological public performance is influenced by different factors: ability to manage willpower, attention, memory, to focus best in extreme situations, as well as adequately assess personal opportunities and achievements. The article discusses the methodology for educating public performance readiness, and recommendations for overcoming 'stage fright' are provided.