

УДК 781.1

DOI <https://doi.org/10.31723/2524-0447-2022-34-2-13>**Ірина Олександрівна Цепух**

ORCID: 0000-0003-1122-3122

викладач-методист,

голова предметно-циклової комісії

«Фортепіано та концертмейстерство»

Комунального закладу вищої освіти Київської обласної ради

«Академія мистецтв імені Павла Чубинського»

Irina9009@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТА-ПІАНІСТА ДО ПУБЛІЧНОГО ВИСТУПУ

Мета роботи полягає в узагальненні досвіду психологічної підготовки студентів до виконання музичних творів на сцені та психологічному налаштуванні до виступу. **Методологія** дослідження спирається на системно-структурний метод та метод педагогічного спостереження. **Наукова новизна** полягає в узагальненні та виділенні методичних настанов усвідомленої підготовки студента-піаніста до публічного виступу. **Висновки.** Впровадження свідомих виконавських практик підготовки допоможуть студентам-піаністам налаштуватися на виступ, опанувати сценічне хвилювання й продемонструвати найкращий результат. При цьому важлива певна етапність та послідовність роботи зі студентом-піаністом: аналіз психологічних стрес-чинників концертного виступу, порівняння з попередніми виступами, виділення особливостей психологічної поведінки за роялем, рекомендації студенту щодо виконання в майбутньому. Виявлено, що проявами емоційного напруження, що виникає в процесі концертної діяльності, є тривожність, страх, занепокоєння, невпевненість у собі. Показано, що робота зі сценічним хвилюванням є основою емоційної культури музиканта-виконавця. Встановлено, що важливим критерієм готовності студента до виступу є емоційно-логічна свобода гри, яка полягає в охопленні цілісного образу твору, тобто вміння утримувати наскрізну тему твору. Дієвими складниками емоційної саморегуляції є занурення в образ концертної програми, примірювання «маски впевненості», створення картинки успіху, досягнення внутрішнього рівня співавтора музичного твору. При цьому варто враховувати індивідуальні прийоми психологічного налаштування до виступу. Виділено практики свідомої підготовки студента-піаніста до сценічного виступу. Підкреслено, що

кожен підготовчий етап до сценічного виступу має певні особливості, врахування яких забезпечує успішне публічне представлення твору.

Ключові слова: музичне виконавство, публічний виступ, сценічне хвилювання, емоційно-логічна свобода гри, психологічний комфорт виконавства, практики свідомої підготовки.

Tsepukh Iryna Oleksandrivna, Lecturer-Methodologist, Head of the PCC “Piano and Concertmaster” of the Municipal Institution of Higher Education of the Kyiv Regional Council “Pavlo Chubynsky Academy of Arts”

Psychological features preparing a student pianist for a public performance

The purpose of the work is to generalize the personal experience of psychological preparation of students to perform musical works on stage and tune in to the performance. **The research methodology** consists of the system-structural method and the method of pedagogical observation. Scientific novelty consists in the generalized and allocated methodical instructions of conscious preparation of the student-pianist for public performance. **Conclusions.** The introduction of conscious performance training practices will help student pianists to tune in to perform, master stage excitement and demonstrate the best results. At the same time, a certain stage and sequence of work with a student pianist is important: analysis of psychological stressors of a concert performance, comparison with previous performances, highlighting the features of psychological behavior at the piano, student recommendations for future performance. It was found that the manifestations of emotional tension that arise in the process of concert activities are anxiety, fear, anxiety, self-doubt. It is shown that working with stage excitement is the basis of the emotional culture of a musician-performer. It is established that an important criterion of a student's readiness to perform is the emotional and logical freedom of the game, which consists in embracing the holistic image of the work, i.e., the ability to keep the end of the work. Effective components of emotional self-regulation are immersion in the image of the concert program, trying on a “mask of confidence”, creating a picture of success, achieving the inner level of co-author of a musical work. At the same time it is necessary to consider individual receptions of psychological adjustment to performance. The practices of conscious preparation of a student pianist for a stage performance are highlighted. It is emphasized that each preparatory stage for the stage performance has certain features, taking into account which ensures a successful public presentation of the work.

Key words: musical performance, public speech, stage excitement, psychological comfort of performance, emotional and logical freedom of play, the practice of conscious training.

Актуальність теми дослідження. Викладання у мистецькому закладі предмета «Фах фортепіано» та підготовка студентів до сценічних виступів різного формату та масштабу – відкритого піаністичного конкурсу, академічного концерту, технічного заліку – потребує ретельної організації освітнього

процесу. Зокрема, впровадження якісних прийомів методичної роботи. Одним із таких актуальних напрямів діяльності викладача-піаніста вищого навчального закладу є психологічна підготовка студента-піаніста до публічного виступу на сцені. Адже невміння контролювати сценічне хвилювання, відсутність навичок управління своєю емоційною сферою, несформована мотивація успіху заважають виступу. Тому доцільно збагачувати методику навчання студентів мистецького закладу засобами розвитку у них компетенцій якісного публічного виступу, а саме практик свідомої підготовки до виступу. Актуальність теми пов'язана з потребою з'ясувати способи і методи підготовки студента до сценічного виступу.

Мета роботи полягає в узагальненні досвіду психологічної підготовки студентів до виконання музичних творів на сцені та налаштуванні до виступу. Водночас важливо розкрити поняття свідомої підготовки студента до виконання музичних творів на сцені.

Наукова новизна полягає в узагальненні та виділенні методичних настанов усвідомленої підготовки студента-піаніста до публічного виступу.

Виклад основного матеріалу. В основі запропонованої нами моделі підготовки студента-піаніста до публічного виступу лежать наукові розвідки проблем концертного виконання В.В. Бурназової, Т.П. Воробкевич, В.В. Клименко, Д.Г. Юника. Проблематика виконавської піаністичної школи також висвітлюються в працях таких музикантів-педагогів, як Ж.В. Дедусенко, К.С. Савшінського, Л.І. Садової. Емоційна стійкість як засіб формування інструментально-виконавської надійності у студентів музично-педагогічних факультетів стала предметом дослідження Л.М. Котової [1]. Психологічні аспекти формування виконавської художньої майстерності розкрито у праці В.П. Білоус [2].

Спостерігаючи за підготовкою викладачами студентів до виступу «за лаштунками», можна почути такі стандартні фрази: «не хвилюйся», «грай впевнено», «звільни думки», «ні про що, окрім музики, не думай», «не відволікайся» тощо. І таких прикладів можна навести безліч, проте вони всі про одне й те ж: НЕ ПОМИЛЯЙСЯ! У такий спосіб піаністи-викладачі нерідко поряд із формуванням таких музичних компетенцій, спрямованих на техніку виконання (метро-ритм, цілісність форми, художній образ, емоційність, стилістичні

риси), мають ще одне важливе завдання – навчити своїх студентів відповідально підходити до концертного виконання програми, звільнитися від негативних моментів сценічного хвилювання. Це шлях до успіху не через страх зробити помилку, а через техніку свідомої підготовки.

У діях викладача-наставника важлива певна етапність та послідовність підготовки студента-піаніста. А саме:

- аналіз психологічних стрес-чинників концертного виступу;
- синтез та порівняння з попередніми виступами;
- виділення особливостей психологічної поведінки за роялем;
- рекомендації студенту щодо виконання в майбутньому.

Розпочнемо з аналізу психології концертного виступу, а саме переживань, які супроводжують виступаючого. Що ж є спільного у поведінці піаністів? Що відчувають виконавці, готуючись до виступу? Звичайно, всі відчувають занепокоєння та тривогу. Виконавець потрапляє у стан емоційної напруги. При цьому відбувається поєднання таких стрес-чинників, як надмірна вимогливість до себе та гостре прагнення отримати похвалу. Так, одним із коментарів студентів є: «...якщо я допущу помилку чи зупинюся, що про мене подумають слухачі?» чи «...я так хотів отримати відмінно і думав про це весь виступ...».

Загальновідомо, що успішний концертний виступ піаніста неможливий без творчого підйому. Виступ без емоції можна назвати математичною організацією звуків у часі. Водночас будь-які зайві думки під час виступу вказують на недостатнє занурення в матеріал та поверхнево вивчений текст. Є така думка серед музикантів: чим гірше вивчений твір, тим більше хвилювання на сцені.

Отже, під час підготовки музичного твору юного виконавця слід занурити в роботу над поєднанням інтонації, динаміки, туше, педалі та закріпити ретельним слуховим аналізом. Саме за такого підходу студент не буде мати часу на відволікання на інші подразники, він буде зайнятий якістю виконання твору. На сцені випадковістю може бути лише невдача, а от успіх ніколи.

Студент на сцені насамперед проходить фазу адаптації, від тривалості якої залежить швидкість опанування своєї напруги. Часто студент-виконавець не може сконцентруватися на початку виступу. При цьому рухи у нього стають

метушливими. Підготовка до виступу починає затягуватися: підкручується декілька раз вгору-вниз банкетка, вовтузіння на стільці, поправлення одягу, потирання рук тощо. Рівень адаптивних можливостей знижується, зростає емоційна напруга, що часто віддзеркалюється на якості виконання твору. Отже, вихід на сцену супроводжується психологічними хвилюваннями, однак ситуація якісно вивченого тексту напам'ять стає запорукою швидкого виходу з такого стану. Вміння опанувати сценічне хвилювання є підґрунтям як майстерності, так і витримки виконавця.

Для тих, хто готується до виступу, є ще одна порада – не варто намагатися повністю заспокоїтися. Тривогу як досить сильну емоцію варто спробувати трансформувати у передчуття приємної, хоча й хвилюючої події – концерту. Тут доречно пригадати відомий вислів угорського композитора, виконавця Ф. Ліста, який був впевнений, що техніка народжується з духу. Важливо налаштувати себе на приємне хвилювання, проаналізувати стан готовності та вивчення програми. Скажіть собі, що ви якісно опрацювали нотний матеріал. Внутрішньо пригадайте «опорні місця» твору. Перед концертом дуже корисно зробити репетицію, але грати не від початку до кінця твір, а лише «опорні місця», таким чином ви побудуєте своєрідний обміркований план, що дасть вам змогу рухатися від одного пункту до іншого, не втрачаючи єдину лінію і не відволікаючись на сторонні думки. Це додасть гнучкості, зосередженості саме на тому, що важливе в цей момент. Варто створити відчуття того, що ви бажаєте зіграти саме так, як ви відчуваєте цей мистецький твір.

Перебуваючи на сцені, необхідно пам'ятати, що слухач завжди пробачить невелику помилку, якщо виконавець буде грати емоційно й технічно. Студент має ніби домовитися із самим собою, що промах під час виконання варто проігнорувати та продовжити грати. За зворотної реакції, випадково зачепивши одну фальшиву ноту, можна загубити всю програму. Корисно пригадати вислів Вінса Ломбарді, американського футболіста й тренера середини ХХ століття, який говорив, що не важливо, як часто ви падаєте, важливо, як часто ви піднімаєтеся [3].

Отже, підготовка студентів-піаністів до публічних виступів має ґрунтуватися на системному аналізі та на принципах вольової регуляції сценічного хвилювання.

В окремих випадках від психологічного стану залежать і фізичні прояви, а саме холодні руки, тремтіння рук чи колін. Якщо є такі прояви, варто з'ясувати: чи досить часу на відпочинок? чи повноцінний сон? чи досить переключення на інший вид діяльності? Адже втома впливає на кожен з форм хвилювання. Студент у разі повноцінних занять самопідготовки має не допускати як фізичної, так і емоційної перевтоми. Згадаймо чудовий вираз, що на слуху у багатьох виконавців: «Справжній музикант відпочиває не від музики, а для музики».

Важливо виховувати у студентів сценічну культуру. Методична підготовка викладачами юного піаніста до виступу включає ознайомлення з особливостями діяльності артиста-виконавця. Це дасть змогу поступово виробляти сконцентрованість і стійкість до психічних перешкод. Точніше, надати настанову певного реагування. Назвемо таку методику «настановою на успіх». Доречно з кожним студентом окремо обговорити й виправити не лише похибки виступів, але й зважити на індивідуальний рівень особистих вимог студента до себе самого: низьку самооцінку своїх професійних якостей або, навпаки, необґрунтовано високу. Корисні такі фрази: «у мене все вийде», «я не боюся слухача, це мої друзі», «я дякую слухачам, що вони прийшли на концерт заради музики, яку я буду виконувати». Важливо відчувати незримий контакт зі слухачем. Хто боїться аудиторій, той не знаходить із нею контакт. Дієва фраза: «не потрібно хвилюватися за себе, хвилюйся за композитора». І звичайно, стискати пружину нетерпіння й бажання зіграти вивчений твір чи програму на сцені.

Нерідко, опинившись на сцені, виконавець відчувається самотнім, з'являється відчуття побоювання не розкрити на належному рівні всі виконавські завдання, що були поставлені. Невизначеність доповнюється похмурими думками про «забування тексту». Важливо зазначити, що передумовою впевненості у собі є творче налаштування. Влучні слова Шекспіра, який порівнював наші сумніви з ворогами, що заставляють нас втрачати те, що можливо могли б мати, якби не боялися спробувати [4].

Парадокс в одному реченні: музиканти хвилюються від того, що бояться забути і забувають від того, що хвилюються.

Іншим важливим критерієм готовності до виступу є страх технічних труднощів. Тому студент-піаніст має невпинно від виступу до виступу працювати над поповненням скарбниці свого технічного резерву: швидкості, витривалості, сили тощо.

Ще одним не менш важливим критерієм готовності студента є емоційно-логічна свобода гри — охоплення цілісного образу твору, тобто вміння утримувати наскрізну низку подій. Показником художньої і технічної готовності програми є взаємодія інтелектуальної та емоційної функцій психіки.

Без сумніву, велике значення на певному етапі набувають вчасні поради-настанови викладача з фаху. Доречне використання цитат великих виконавців, що дадуть змогу підібрати потрібний прийом, подивитись під іншим кутом на поставлене завдання, по-новому осмислити твір: щось на зразок висловлювання Людвіга Бетховена: «...рука повинна обіймати клавіатуру...» або Генріха Гейне «...рояль зникає і нам відкривається одна музика...». Подібні цитати спонукають виконавця до образного мислення та обмірковування проблем і способів її вирішення.

Отже, сценічне хвилювання — це психічний стан, що виникає під час виступу перед слухацькою аудиторією. Проявами емоційного напруження, що виникає в процесі концертної діяльності, є тривожність, страх, занепокоєння, невпевненість у собі. На характер цих проявів впливають психологічні та фізіологічні особливості організму людини, рівень володіння музичним матеріалом, навички вольової саморегуляції і внутрішня мотивація. Формування вміння управляти сценічним хвилюванням є одним із завдань підготовки студента-піаніста.

Вивченням питання психологічної підготовки до виступу займаються як піаністи, так і психологи, які, спостерігаючи, виявляють, досліджують, узагальнюють поведінку виступаючих, дають поради. Але треба визнати, що універсальних рецептів для подолання негативних форм сценічного хвилювання не існує. Особливо з огляду на індивідуальні особливості психіки студента-піаніста. Викладач з фаху може лише рекомендувати скористатися порадою чи психологічним прийомом. Завдання артиста-піаніста — знати про такі наявні рецепти, що збиралися в піаністичну скарбничку певної виконавської школи, і намагатися брати верх над своїми думками, спрямовувати їх на осмислення музики, що виходить з-під рук, тренуватися не відволікатися на сторонні подразники під час виконання, слухати й чути процес створення музичального твору. Забути про страх, скерувавши всі свої думки на унікальному інтерпретуванні власної програми.

Важливо самому викладачу пригадати власні відчуття «передконцертного хвилювання», що будувалися на занепокоєнні за якість виступу і порадити студентові ставитися до хвилювання як до тимчасового хворобливого стану, що залежить не лише від занять за інструментом, але й від правильної психологічної настанови на успішний виступ. Подібне самонавіювання допоможе в день концерту трансформувати тривожність у позитивну енергію.

Досвідчені виконавці напередодні концерту радять зранку «прогнати» програму лише один раз і не подрібнювати музичну тканину на окремі частини. У разі відчуття необхідності займатися більше часу, більше приділити уваги інструктивно-технічному матеріалові – гамам, вправам або ж програванням творів, що не входять до програми виступу, але виконуються при цьому вільно. Таким чином, культивується прагнення якомога швидше вийти на сцену й бажання грати.

За декілька днів до визначеної дати концерту важливо поєднати корисне з приємним – не лише сидіти за роялем, але й зайнятися іншим видом діяльності, у такий спосіб відволіктись від тривожних думок. Тож можна порадити студенту спокійну прогулянку містом, читання книги, похід до музею чи в картинну галерею, робити все, що може на деякий час відволікти від музики.

День концерту – особливий, коли важливою стає кожна дрібниця. Цінні такі поради:

- повноцінний сон, тобто спати не менше 7–8 годин, дати організму відпочити й набратися сил;
- підкріпитися сніданком, при цьому не переїдати;
- виходячи з дому, вдягатися, не поспішаючи;
- завбачливо розрахувати час на дорогу до місця виступу із запасом;
- у репетиційній кімнаті ніщо не повинно хвилювати музиканта;
- доступ до артистичної в цей день має бути відкритий лише для студента й викладача з фаху. Вона тимчасово зачинена для родичів, друзів, які можуть ненавмисно нав'язати тривожні думки та побоювання. Запросіть їх напередодні до залу як слухачів;
- беззмістовна розмова за лаштунками – це найгірший спосіб проведення часу, це деконцентрує увагу виконавця-піаніста та його творчий настрій;

– поганою звичкою є нервові мовчазні ходіння по репетиційній кімнаті. Студенту варто спокійно сісти в зручну позу. Це дасть змогу дещо розслабити м'язи і потренувати вольову витримку;

– розігруючи руки перед виступом, необхідно пам'ятати про вплив темпів програвання на підсилення неспокійного стану студента. Тому корисніше програвати більш спокійні темпи та невеликі частини.

Отже, кожен етап до сценічного виступу має певні особливості, врахування яких забезпечує успішне представлення твору.

Психологічно важливим спостереженням є той факт, що кожна особистість має індивідуальні прийоми налаштування. Це стосується і її психофізіологічних властивостей, зокрема, типу нервової системи. Так, студентів, які за типом темпераменту є флегматиками й меланхоліками, варто підбадьорити, задати швидкий темп виконання матеріалу перед виступом, холериків і сангвініків, навпаки, заспокоїти. Викладач завжди користується правилом – «не нашкодь!». Кожен піаніст-виконавець, будь-то студент чи досвідчений діяч, у праві вибирати саме ті «ліки», які на нього справляють позитивний вплив.

Необхідним моментом психологічної готовності до виступу є необхідність занурення в образ концертної програми. Не є секретом й те, що концертний виступ вимагає великої витрати енергії, а разом із тим концентрації волі, уваги, емоційних та фізичних сил. За моїми власними спостереженнями, успіху на сцені досягають не самі розумні, а саме емоційно стійкі студенти, які вірять у свій успіх. До речі, вмотивованість, яка призводить до подібної впевненості, інколи досягається шляхом влучання педагогом у потрібний твір під час вибору програми: коли співпадає внутрішньо-емоційний стан піаніста-вихованця з художньо-емоційною складовою частиною твору програми.

Стан «правильного» хвилювання перед виступом має особливий піднесений настрій захвату. Нервова системи при цьому чергує два настрої: замріяність та безмежну натхненність. Схвилюваність у такому прояві можна назвати корисною, оскільки замість страху виникає підвищена витривалість і дає виконавцю сили перевершити самого себе.

Простежується поява у студента під час підготовки до публічного виступу думки про провал на сцені. Вирішення

такої ситуації можливе через примірювання «маски впевненості», що означає свідому трансляцію позитивного настрою. Така вправа формує дух спокою, комфорту та впевненості. Робимо зі студентами висновок, який стає правилом: якщо непокоїшся – вдавай спокійного.

Зауважимо, що будь-які слова матеріальні і, як кажуть, мають властивість втілюватися у реальності. Тому користуємося в класі ще однією настановою: ніколи не визнавати і не говорити ні собі, ні другу, що хвилюєшся. Натомість варто повторяти, вселяючи в підсвідомість думку, – «я з нетерпінням чекаю концерту». При цьому самонавіювання корисно пов'язати з картинкою успіху, на яку виконавець заслуговує за свою старанну роботу.

Таким чином, проблемою є не факт наявності сценічного хвилювання, а вміння його опанувати. Дієвими складниками формування управління емоційним станом підготовки студента до сценічного виступу є занурення в образ музичного твору, примірювання «маски впевненості», творче налаштування, створення картинки успіху. При цьому важливо враховувати тип нервової системи особистості.

Не рідкими бувають виступи студентів за межами навчального закладу. Концерти відбуваються в музеях, школах, на відкритих майданчиках, у залах, що пропонуються умовами піаністичних конкурсів. Піаніст стикається з необхідністю щоразу підлаштовуватися до незнайомого роялю чи фортепіано. Весь концертний виступ може зійти нанівець через незручну посадку – високий чи низький стілець, перекошену банкетку. Як ми розуміємо, ці обставини пов'язані зі звичками техніки. До таких подразників, що відволікають, можна віднести й освітлення в залі. Дратуватимуть як затемнена клавіатура, так і світло, що б'є в очі. Тому так важливо поцікавитися умовами виступу за певний час до концерту. Не буде зайвим поіклуватися про температуру в репетиційній кімнаті, позаяк перебування в холодному приміщенні перед виступом може роздратувати будь-яку людину, що вплине на концертне виконання.

Порада для модниць дівчат-піаністок – користування педаллю на сцені не передбачає високі підбори у взутті. Зважатимуть і гострий чи квадратний ніс взуття. Техніка педалі не терпить експериментів. Необхідно віддати перевагу класичній формі черевичок.

Досить важливою обставиною є концертний одяг. Вибирається він перш за все із міркувань зручності. Піджак у хлопців чи блуза у дівчат повинні бути настільки зручними, щоб не відволікати увагу виконавців від процесу.

Неприпустимо для дівчат вдягати коротку спідницю, яку називають міні (вище колін). Користуємося правилом: довжина сукні може бути вибрана з таких, що не стискають рухи і не будуть зайвим подразником психоемоційного стану: до середини ікри чи щиколотки.

Виходячи на сцену та йдучи за лаштунки, ніколи не варто поспішати. Необхідно центр тяжіння корпусу винести дещо вперед й трохи нахилити корпус. Під час ходьби ступати, спираючись одразу на п'ятки. Підборіддя не слід притискати до шиї.

Хороша постава – не просто гідний та інтелігентний вигляд, але й глибоке дихання, хороше самопочуття і впевненість у собі.

Отже, врахування зовнішніх чинників (одяг, постава, ходьба) також забезпечить подолання сценічного хвилювання.

Звичайно, охопити всі рекомендації щодо психологічної підготовки студента-піаніста до публічного виступу та його поведінки на сцені в одній роботі неможливо. Головне, що повинен розуміти молодий піаніст: сценічний виступ – це насамперед радість від спілкування з публікою, творче натхнення та професійне зростання. Чим частіше виходиш на сцену, тим більше проявляється впевненість у собі, тому що **СЦЕНА – НАЙКРАЩІ ЛІКИ ВІД ХВИЛЮВАННЯ**.

Тим студентам, які старанно займаються в класі, виконують домашнє завдання, використовуючи години самопідготовки, але відчувають страх перед виступом, можна запропонувати вдуматися й обміркувати слова видатного німецького письменника ХХ століття Бодо Шефера, який писав: «Човну в гавані безпечніше, але він не для того будувався» [5].

Тож закріпимо просту істину: піаніст-виконавець має прагнути досягнути внутрішнього рівня співавтора композитора.

Висновки. Таким чином, впровадження свідомих виконавських практик підготовки допоможе студентам-піаністам налаштуватися на виступ, опанувати сценічне хвилювання й продемонструвати найкращий результат. При цьому важлива певна етапність та послідовність роботи зі студентом-піаністом. Дієвими складниками емоційної саморегуляції є занурення в образ концертної програми, примірювання «маски

впевненості», створення картинки успіху, творче налаштування, досягнення внутрішнього рівня співавтора музичного твору. Все це є практиками свідомої підготовки студента-піаніста до сценічного виступу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Котова Л.М. Емоційна стійкість як засіб формування інструментально-виконавської надійності у студентів музично-педагогічних факультетів : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02. Мелітополь : Мелітопольський держ. педагогічний ун-т. 2000. 260 с.
2. Білоус В.П. Психологічні аспекти формування виконавської художньої майстерності : дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвознавства : 17.00.03. Київ : Національна музична академія України ім. П.І. Чайковського, 2005. 194 с.
3. Lombardi V. The Lombardi Rules: 26 Lessons from Vince Lombardi – The World’s Greatest Coach. New York : McGraw-Hill, 2004. 128 с.
4. Shakespeare W. Measure for Measure. London : Wordworth Editions, 1995. 144 с.
5. Шефер Б. Шлях до фінансової свободи. Львів : Видавництво Старого Лева, 2018. 344 с.

REFERENCES

1. Kotova, L.M. (2000). Emotsiina stiikist' yak zasib formuvannya instrumental'no-vikonavs'koyi nadiinosti u studentiv muzichno-pedahohichnikh fakul'tetiv: dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: 13.00.02. Melitopol': Melitopol's'kiy derzh. pedahohichniy un-t. 260 s.
2. Bilous, V.P. (2005). Psikhologichni aspekti formuvannya vikonavs'koyi khudozhn'oyi maysternosti: dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. mistetstvoznavstva: 17.00.03. Kyiv: Natsional'na muzichna akademiya Ukraini im. P.I. Chaykovs'koho. 194 s.
3. Lombardi, V. (2004). The Lombardi Rules: 26 Lessons from Vince Lombardi – The World’s Greatest Coach. New York: McGraw-Hill. 128 s.
4. Shakespeare, W. (1995). Measure for Measure. London: Wordworth Editions, 1995. 144 s.
5. Shefer, B. (2018). Shlyakh do finansovoyi svobodi. L'viv: Vidavnitstvo Staroho Leva. 344 s.