

- Krutii, K. L., Kulynych, O. P., & Pohribniak, N. V. (2009). *Konspekty zaniat iz khudozhno-movlennievoi diialnosti ditei starshoho doshkilnogo viku [Summaries of classes on art and speech activities of older preschool children]*. Zaporizhzhia: LIPS LTD [in Ukrainian].
- Naumenko, V. (2010). Modeliuvannia na urokakh chytannia [Simulation in reading lessons]. *Pochatkova osvita. Metodychnyi poradnyk*, 48, 4-5 [in Ukrainian].
- Propp, V. Ja. (1986) *Istoricheskie korni volshebnoj skazki [Historical roots of a fairy tale]*. Moskva: Izd-vo LGU [in Russian].
- Rohachko-Ostrowska, M. S. (2018). Pidhotovlenist maibutnikh fakhivtsiv doshkilnoi osvity do pedahohichnoi diialnosti [Preparedness of future specialists of preschool education for pedagogical activity]. In *Innovatsii ta yikh mistse v modernizatsii doshkilnoi ta profesiinoi osvity, Materialy Mizhnarodnoi nauk.-prakt. konf.* Odesa [in Ukrainian].
- Zdanevych, L. V., & Pohribniak, N. V. (2009). Rozvytok zv'iaznogo movlennia ditei doshkilnogo viku zasobamy tvoriv zhyvopysu [Development of preschool children's coherent speech of by means of paintings]. Zaporizhzhia: LIPS LTD [in Ukrainian].

Одержано 12.10.2020 р.

УДК 78.071.5

Дмитро Петренюк, м. Кропивницький

DOI: 10.33989/2226-4051.2020.22.222023

ORCID: 0000-0002-8566-0256

КОНЦЕПЦІЯ ВНУТРІШНЬОЇ ГРИ ЯК ЗАСІБ МУЗИЧНОГО КОУЧИНГУ

У статті автор констатує, що для максимального розкриття власного потенціалу музиканта в процесі навчання та під час публічних виступів важливе значення має здатність виконавця мінімізувати вплив ментальних внутрішніх перешкод, таких як: втрата концентрації, нервозність і сумніви щодо власних можливостей; доводить, що концепція внутрішньої гри – це метод коучингу, спрямований на подолання таких перешкод; визначає, що характерною особливістю методики внутрішньої гри є використання формулювань і завдань, які не вимагають вербальної відповіді студента, а скоріше стимулюють його прислухатися до власних відчуттів та експериментувати; акцентує увагу на психологічних механізмах внутрішньої гри.

Ключові слова: коучинг; внутрішня гра; музичний коучинг, Перше Я; Друге Я; само-втручання; розслаблена концентрація.

© Д. Петренюк, 2020

Постановка проблеми. Максимальне розкриття власного потенціалу та формування ефективних виконавських навичок у процесі навчання музиці та подальшого професійного становлення музиканта, а також подолання власних страхів, сумнівів та обмежуючих переконань, зокрема під час публічних виступів, продовжують залишатися актуальними завданнями як для самих музикантів, так і для їх викладачів, що спонукає їх до пошуку методів, які сприяють їх вирішенню.

Ефективним підходом до розвитку творчого потенціалу особистості є коучинг. Джон Вітмор так описує сутність коучингу: «Коучинг розкриває потенціал людей із метою максимального підвищення їх ефективності» (Вітмор, 2019). Коучинг є добровільною співпрацею коуча та його підопічного з метою розвитку в останнього здатності самостійно та свідомо змінювати своє життя на бажаний і прийнятний для нього спосіб. В основі коучингу лежить діалог у формі послідовної постановки коучем питань, що дають можливість підопічному самостійно знаходити рішення тих чи інших проблем (Петренюк, 2018).

Давно відомо, що внутрішній стан людини суттєво впливає на ефективність її дій. Будді приписують такий вислів: «Отримай перемогу над собою, і виграєш тисячі битв» (Крюк, 2014). Подібні думки протягом останніх десятиліть висловлювалися різними людьми, зокрема славетний майстер бойових мистецтв і актор Брюс Лі заявив: «Мій найголовніший ворог – я сам» (Будьте аморфними). Внутрішня гра – це метод коучингу, спрямований на подолання внутрішніх перешкод на шляху до поставленої мети. Концепція внутрішньої гри може бути використана викладачем музики для допомоги студентові як в опануванні й покращенні технічних аспектів гри на інструменті або співу, так і в подоланні психологічних труднощів, пов'язаних із публічними виступами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Суттєвий внесок в усвідомлення важливості внутрішньої (духовної, психічної, інтелектуальної) складової у спорті, бізнесі та інших видах людської діяльності зробила книга Тіма Голві (Gallwey) «Теніс як внутрішня гра» («The Inner Game of Tennis»), уперше видана 1974 року. В ній автор запропонував революційну на той час

концепцію Внутрішньої Гри (англ. *Inner Game*) для навчання гри в теніс (Голві, 2010). Книга стала бестселером, і Голві розвинув концепцію внутрішньої гри, застосувавши її до інших сфер. Згодом він оприлюднив низку книг – «Лижі як внутрішня гра» (1977), «Гольф як внутрішня гра» (1981), «Перемога як внутрішня гра» (1985), «Робота як внутрішня гра» (2000), «Стрес як внутрішня гра» (2009). У 1986 році американський контрабасист та викладач музики Барі Грін (Green) у співавторстві з Т. Голві опублікував книгу «Внутрішня гра музиканта» («*The Inner Game of Music*»), у якій виклав шляхи застосування принципів внутрішньої гри до виконання та викладання музики. Ідеї Т. Голві та Б. Гріна ефективно використовуються сьогодні викладачами музики, зокрема американським викладачем гітари та музичним коучем Томом Хессом та австралійським викладачем фортепіано та блогером Томом Гофамом.

Т. Голві назвав грою будь-яку активність, у якій присутні перешкоди та існують шляхи їх подолання, наприклад, спорт, бізнес, виконання музики тощо. Голві ввів поняття внутрішньої та зовнішньої гри. Зовнішня гра ведеться в зовнішньому світі проти зовнішніх супротивників і перешкод, метою її є очевидні досягнення – перемога у спорті, заробітки у бізнесі, успішний музичний концерт тощо. Зовнішній грі присвячені численні самоучителі та відеокурси, зокрема гри на музичному інструменті.

Головним відкриттям Т. Голві стало те, що кожного разу, коли людина грає в зовнішню гру, вона водночас грає й у внутрішню гру. Остання є ледь помітною і про неї легко забути. Місцем гри є розум людини. Перешкоди тут мають ментальний характер, до них належать: втрата концентрації, нервозність і сумніви у своїх можливостях. Мета полягає в тому, щоб реалізувати потенціал людини повною мірою. На думку Т. Голві, до виходу його книги спортивна психологія не була в пошані й розмови про інтелектуальний бік тренерської роботи, «внутрішній світ» у спортивних колах, як правило, не сприймалися всерйоз (Голві, 2010). Дві гри, зовнішня та внутрішня, суттєво впливають одна на одну. Т. Голві вважав, що неможливо займатися будь-якою людською активністю без того,

щоб грати в обидві гри. Проблеми виникають тоді, коли, граючи в обидві гри, ми вважаємо, що єдиною грою є зовнішня гра.

Метою статті – розкриття сутнісних характеристик і принципів концепції внутрішньої гри як засобу ефективного музичного коучингу в процесі навчання та професійної діяльності фахівця-музиканта.

Методи дослідження: для вирішення мети статті застосовувалися загальнонаукові методи – аналіз психолого-педагогічної та науково-методичної літератури з проблеми дослідження, узагальнення, синтез, систематизація, абстрагування, концептуалізація теоретичного та емпіричного матеріалу.

Виклад основного матеріалу. Завдання коучингу, на противагу традиційним педагогічним підходам, полягає не в тому, щоб навчати, а в тому, щоб стимулювати до навчання. Коуч не надає порад або вказівок, не консультує, не пропонує власних шляхів вирішення проблем. Використовуючи запитання, звернені до внутрішніх ресурсів студента, коуч стимулює «суб'єктивну активність у досягненні успіху та супроводжує людину в довготривалому індивідуально-особистісному розвитку» (Голві, 1974). Характерною особливістю методики внутрішньої гри як різновиду музичного коучингу є використання формулювань і завдань, які часто не вимагають вербальної відповіді студента (нерідко така відповідь не може бути надана словесно), а скоріше стимулюють його прислухатися до власних відчуттів і експериментувати (наприклад, із позицією під час гри на інструменті або динамікою виконання даного твору).

Перший принцип внутрішньої гри полягає в покращенні виконання шляхом зменшення втручання. Більшість людей намагаються поліпшити якість виконання шляхом підвищення свого потенціалу за допомогою тренувань та опанування нових навичок. Ідея внутрішньої гри полягає в тому, щоб на додаток до збільшення потенціалу зменшити ступінь самовтручання (тобто знизити ментальне відволікання, невчасну, недоречну самокритику, невпевненість, страх тощо), у такий спосіб максимально наблизивши якість виконання музиканта до його справжнього потенціалу.

Музиканти різноманітного профілю (солісти, оркестранти, студенти та сесійні музиканти) часто засвідчують, що дуже добре пам'ятають сповнений самокритики внутрішній діалог, що мав місце під час поганого виступу, тобто такого, якістю якого вони були незадоволені. Водночас вони зазвичай не можуть пригадати такий діалог під час успішних виступів. Говорячи про такі успішні моменти, музикант відзначає стан ментальної пильності та усвідомленості, «занурення» в музику, коли немає місця для внутрішньої «балаканини». Отже, на думку Б. Гріна, якість виконання суттєво зросла б, якщо б вдалося уникнути втручання критичного внутрішнього голосу (Gallwey & Green, 2015).

Можна навести перелік перешкод, що спричинюють знервованість музиканта під час виступу: сумніви у власних можливостях; страх втратити контроль; відчуття, що музикант підготувався недостатньо добре; побоювання того, що музикант буде погано бачити диригента, ноти тощо або погано чути себе чи колег; невпевненість у належній підготовці акомпаніатора; думки про можливість поломки обладнання; невпевненість музиканта в тому, що слухачам сподобається його гра; страх, що музикант може забути те, що так добре вивчив; переживання через можливість втратити свою посаду; страх того, що навіть якщо все пройде добре, батьки музиканта все одно будуть розчаровані через те, що він не зайнявся підприємницькою діяльністю (Gallwey & Green, 2015).

Невпевненість і нервозність мають низку ментальних і фізіологічних наслідків. До фізіологічних наслідків належать задишка; сухість у роті; прискорене серцебиття; пітливість рук; тремтіння пальців, рук чи ніг; втрата здатності добре бачити чи чути; втрата чутливості пальців. Ментальні наслідки включають: внутрішній голос, що засуджує або заохочує; забування слів або аплікатури; забування музики; втрата почуття ритму; відчуття розгубленості, сум'яття; втрата концентрації (Gallwey & Green, 2015).

Присутність критичного голосу в нашому розумі наводить на думку, що існує не лише той, хто говорить, але й той, хто слухає. Того, хто говорить, називатимемо *Першим Я*, а того, до кого говорять, – *Другим Я*. Перше Я – це наше втручання. Воно

містить наші уявлення про те, як має бути, наші судження та асоціації. Для нього характерні слова «слід» та «не слід». Воно часто бачить ситуацію з точки зору того, «як могло би бути» або «що могло би статися». Друге Я – це величезний потенціал всередині кожного з нас. Воно містить наші природні таланти і здібності та є практично невичерпним ресурсом, який ми можемо наповнювати та розвивати. Якщо дати йому змогу діяти самостійно, воно виконує завдання легко й граціозно (Gallwey & Green, 2015).

Не слід тлумачити Перше Я та Друге Я як «ліву та праву півкулі мозку», «розум та тіло» або «свідоме та несвідоме». На відміну від згаданих термінів, поняття «Перше Я» та «Друге Я» не претендують на те, щоб описувати конкретні ментальні структури або області людського тіла та мозку; вони радше використовуються як модель для описання розумових і тілесних процесів з точки зору їх результатів, а не природи. Тому запропоноване Т. Голві визначення цих понять є дуже простим: якщо це стримує Ваш потенціал – це Перше Я, якщо це виражає Ваш потенціал – це Друге Я (Gallwey & Green, 2015).

Перше Я стає на нашому шляху, розповідаючи нам, що нам слід і що не слід робити, переважно говорячи про минуле й майбутнє. Воно схильне передрікати прийдешні поразки та успіхи, а також коментувати події, що вже трапилися, з точки зору «от якби». Перше Я претендує на всю нашу увагу. Мислення є природним для людини, і думки супроводжують будь-який аспект нашого життя. Проте ми можемо обирати чи приділити увагу даній думці або проігнорувати її та зосередитись на чомусь іншому. Перше Я – це не лише наші власні думки, але й ті ідеї, уявлення та стандарти, які є наслідком вказівок наших учителів, підказок наших друзів та бажань і надій наших батьків, а також наше власне прагнення задовольнити або заперечити ці очікування. Перше Я включає в себе все, що, на нашу думку, ми маємо робити або про що повинні турбуватися. Неможливо приділяти всю увагу музиці, поки ми прислухаємося до вказівок, критичних зауважень, попереджень і коментарів Першого Я. Навіть тоді, коли коментарі Першого Я є цілком правдивими й

доречними, вони заважають нам повністю «розчинитися» у конкретному моменті (Gallwey & Green, 2015).

Відомо, що більшість дітей навчаються легко та з ентузіазмом. Приблизно перші вісім років свого життя людина перебуває у стані повної відкритості, готова та здатна засвоювати всі знання й уміння, що їй пропонуються. Дитина вчиться ходити та говорити методами Другого Я – без втручання. З часом відбуваються поступові зміни – людина починає накопичувати ідеї, погляди, ставлення, робити висновки та формувати свою власну систему уявлень про світ. Звичайно, все це є вірним і природнім, адже ці знання та уявлення надають людині безпеку, що полягає в поінформованості про вже відомі людству факти, які їй не потрібно з'ясовувати самостійно. Проте саме вони ізолюють людину від Другого Я, від того стану відкритості та готовності засвоювати нове, у якому вона вчилася ходити та говорити. Звикаючи до зручних у використанні «фіксованих» ідей, точок зору та оцінок, людина поступово збільшує дистанцію між Першим Я та Другим Я, втрачаючи здатність до спонтанного використання можливостей Другого Я (Gallwey & Green, 2015).

Однією з характеристик Другого Я є те, що воно має доступ одночасно до всієї нервової системи людини та до всієї інформації, яку вона отримала через попередній досвід і яку їй часто важко пригадати. Друге Я містить увесь минулий музичний досвід особистості, усе, що вона коли-небудь чула, чому навчилася в інших музикантів або пережила сама. Більше того, Друге Я також містить знання та навички, які людина перейняла від інших без будь-яких пояснень або підказок з їхнього боку. Коли виконавець спостерігає за грою великих музикантів, своїх викладачів і колег, він постійно сприймає та засвоює інформацію, яку важко було б передати словом. При цьому він вчиться не лише безпосередньо у тих виконавців, за якими спостерігає, але й невербально переймає «конденсоване усвідомлення усієї історії музики» (Gallwey & Green, 2015), адже ці виконавці передають слухачеві та глядачеві інформацію, отриману ними в такий самий невербальний спосіб від їхніх учителів, яку ті отримали від своїх учителів і так далі.

Характерною особливістю Другого Я також є те, що воно проявляється найбільш ефективно у стані «недумання». Багато музикантів зазначають, що вони грають найкраще тоді, коли вони розслаблені, трохи нездорові, або ж у тому настрої, коли їм байдуже, чи вони звучать добре, чи погано (наприклад, граючи для близького друга). Власне Друге Я можна тлумачити як стан «недумання», у якому ми водночас розслабленими та свідомими того, що відбувається, і даємо можливість нашим здібностям і навичкам проявитися в повній мірі, не намагаючись контролювати їх або маніпулювати ними (Gallwey & Green, 2015).

Вказівки стосовно того, як музикантові «слід» діяти, отримані свого часу від учителів, батьків і друзів, можуть стати причиною певних страхів і сумнівів. Проблема полягає у схильності виконавця зосереджуватися на таких вказівках під час гри. Перше Я може «говорити» щось на зразок «Зараз ти напевне помилився» або «А ось тепер починається той самий складний уривок». Водночас, музикант здатен прийняти рішення не прислухатися до голосу Першого Я. Ігноруючи його голос, можна усунути негативне втручання Першого Я, тобто його фізіологічний і ментальний вплив на якість гри. У такому разі якість гри наближається до потенціалу виконавця (Gallwey & Green, 2015).

Першим кроком у протистоянні музиканта впливові Першого Я на його гру є усвідомлення того, що цей вплив не зникне сам собою. Коли Перше Я говорить, звична для виконавця реакція – почати «відповідати», що лише погіршує ситуацію, адже тепер його відволікає від гри не лише Перше Я, але й наша відповідь йому. Підтримання діалогу з Першому Я не є обов'язковим, – цього можна уникнути. Музикант має вибір, і цей вибір досить широкий. Виконавець може прислухатись до звуків, спостерігати за собою під час гри, відчувати, як його тіло бере участь у створенні музики, сфокусуватися на своїх почуттях. У кожному з цих випадків музикант свідомо зосереджує свою увагу на тому, що відбувається саме зараз, у даний момент. Саме тоді Друге Я має можливість проявити себе. Отже, під час виконання твору в музиканта є вибір: звертати увагу на голос Першого Я під час своєї гри і таким чином дозволити ментальному само-втручання впливати на результат, або ж сконцентруватися на

суттєвих елементах самої музики, проігнорувавши спроби Першого Я заволодіти увагою.

Методики внутрішньої гри здатні зменшити само-втручання (вплив Першого Я) та допомогти виконавцеві наблизитися до ідеального стану під час гри. Такий стан характеризується підвищеною зацікавленістю та усвідомленістю, у ньому ми вчимося користуватися нашими внутрішніми ресурсами та здібностями. Це стан готовності та зосередженості, і водночас розслабленості та чутливості. Т. Голві називає його станом «розслабленої концентрації» та вважає основною навичкою внутрішньої гри (Gallwey, 1974). Стан розслабленої концентрації можна описати як природній стан усвідомленості в дії. Його можна пережити під час цікавої розмови, коли співрозмовники забувають про час, або під час перегляду захоплюючого фільму, коли глядач повністю занурюється в зображувані події. Хтось переживає цей стан під час ранкової пробіжки, медитації, набираючи текст на комп'ютері або керуючи автомобілем (Gallwey & Green, 2015).

Опонентом під час внутрішньої гри є та частина психічної конституції, яка створює уявні обмеження, надає деструктивні оцінки та знижує впевненість людини у власних силах і можливостях. Результатом перемоги над цим внутрішнім опонентом є покращення здатності до навчання, підвищення рівня виконавської майстерності та досягнень, а також отримання більшого задоволення від процесу, аніж від результату.

У процесі виконання музики (так само як у інших видах діяльності, зокрема у спорті) можна виділити три важливі складники: результат (якість виконання), переживання (відчуття, враження) та навчання. У зовнішній грі, як правило, основна увага приділяється результату; внутрішня гра стосується переживань і навчання. Якщо виконавцеві вдається збалансувати всі три зазначені складники, йому значно легше буде досягти успіху в кожному з них. З іншого боку, нехтування якимось із них призводить до порушення цілісності та зниження ефективності усього процесу. Прикладом надмірного зосередження на результаті є ситуація, коли музикант грає добре й отримує згодом схвальні відгуки слухачів, але при цьому він напружений і знервований під час виступу, не відчуває задоволення та не вчиться чомусь, що могло б покращити його гру в майбутньому. Прикладом надмірного фокусування на навчанні, коли страж-

дають якість виконання та переживання, є велика кількість повторень певного твору з метою вдосконалення його виконання, що твір починає звучати механічно та настільки набридає музикантові, що той починає відчувати мало не відразу до виконуваної музики. Перевагу переживання над результатом (якістю виконання) та навчанням можна спостерігати, зокрема, у ситуації, коли друзі-музиканти грають улюблені мелодії або імпровізують разом, отримуючи величезне задоволення від гри та не переймаючись питаннями правильності ритму, динаміки тощо. Однією з рекомендацій концепції внутрішньої гри є постановка цілей у всіх трьох вказаних сферах – результат, переживання та навчання.

У внутрішній грі важливою рисою для виконавця є усвідомленість – здатність зосереджувати «якісну увагу» на подіях, людях і речах. Усвідомленість полягає у використанні всіх органів почуттів, в уважній «реєстрації» того, що бачимо, чуємо, відчуваємо та уявляємо. Вона дає можливість з'ясувати, що є максимально зручним і ефективним для нас; дозволяє визначити проблемні області, знайти рішення, розширити вибір варіантів і прискорити зміни; допомагає відволіктися від критичних думок і страхів, що заважають виконавцеві вповні продемонструвати свої вміння публіці. Усвідомленість не тільки дозволяє вирішити різноманітні питання техніки виконання, але й покращує здатність виконавця зануритися в музику.

Ворогом усвідомленості є відволікання – зовнішні та внутрішні. Стратегія збереження усвідомленості полягає в тому, щоб, змирившись з існуванням відволікань, зосередити свою увагу на будь-якому іншому предметі. Важливо обрати предметом зосередження те, що відбувається тут-і-зараз, а не блукати думками в минулому або майбутньому. Коли ми усвідомлюємо, що відбувається в даний момент, ми розвиваємо нашу здатність концентруватися і ситуація часто покращується без додаткових зусиль. Каналом зосередження нашої уваги ми можемо обрати зір, слух, відчуття або розуміння.

Підсумовуючи, можна сказати, що завданням внутрішньої гри є увійти і залишатися в стані розслабленої концентрації, подолавши втручання Першого Я та вивільнивши природну силу та граціозність Другого Я.

Висновки. Отже, концепція внутрішньої гри, будучи одним із засобів музичного коучингу, може стати ефективним інструментом у подоланні внутрішніх перешкод до максимального розкриття особистісного потенціалу музиканта-виконавця як під час публічних виступів, так і в процесі професійного зростання загалом.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом наших подальших наукових розвідок є розробка технології застосування концепції внутрішньої гри в системі підготовки майбутнього фахівця-музиканта в сучасних закладах вищої освіти.

Список використаної літератури

- Вітмор, Дж. (2019). *Ефективний коучинг. Принципи і практики*. Київ: КМ-BOOKS.
- Голви, Т. (2010). *Теннис. Психология успешной игры*. Москва: Олимп-Бизнес.
- Крюк, В. К. (2014). *Беспредельные возможности человека: тайна пути к успеху, счастью, богатству, власти и просветлению*. Краснодар: Экоинвест.
- Лебіга, Т. В. (2018). *Коучинг в роботі викладача музичної школи*. Вісімнадцята всеукраїнська практично-пізнавальна Інтернет-конференція. Наукове мислення. Взято з <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/48-visimnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/395-kouching-v-roboti-vikladacha-muzichnoji-shkoli>
- Петренюк, Д. А. (2018). Творчий потенціал коучингу у підготовці сучасних фахівців музики. В *Музично-хореографічна освіта в контексті соціально-культурного розвитку: IV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, 12-13 жовтня 2018 р.* Одеса.
- Be amorphous. Sayngs by Bruce Lee*. Retrieved from <https://cutiemay.ru/en/lichnaya-effektivnost/bud-amorfnyum-vyskazyvaniya-bryusa-li-rost-eto-process-a-ne-konechnaya/>
- Gallwey T. (1974). *The Inner Game of Tennis*. New York: Random House.
- Gallwey W. T., & Green B. (2015). *The inner game of music*. Basingstoke: Pan Macmillan.

Dmytro Petreniuk

THE INNER GAME CONCEPT AS A METHOD OF MUSIC COACHING

Maximizing musician's potential and creating effective performing skills in the process of their musical education and during the further professional development, as well as overcoming their own fears, doubts and limiting beliefs, particularly during performing in public, are still actual tasks both for musicians and their teachers.

One effective approach to developing musician's creative potential is coaching. Coaching is based on a dialogue between the coach and the student (coachee); the coach proposes a series of questions aimed on assisting the student in finding their own solution of the problem. It has been known for a long time that the inner state of a person significantly impacts effectiveness of their actions. The Inner Game concept proposed by Timothy Gallwey is a coaching methodology designed to overcome inner obstacles in reaching person's goals. Those obstacles are of mental nature and include loss of concentration, nervousness and self-doubt. What distinguishes the Inner Game from other coaching methods is that it utilizes statements and tasks that often do not require the student's verbal answer (moreover, such

verbal answer often cannot be given at all), but rather stimulate them to pay attention to their senses and to experiment (for example, in finding optimal position during playing an instrument or choosing proper dynamics for a certain music piece).

The first principle of the Inner Game points out the fact that the quality of person's performance depends not only on their potential (talent, skills, knowledge, etc.), but also on the level of self-interference (mental digression, untimely self-criticism, lack of confidence, fear, etc.). Traditional approach to improving performance suggests working on increasing the potential; the idea of the Inner Game is to decrease self-interference in order to bring the quality of the performance as close to the potential as possible.

To describe the inner dialogue taking place inside person's mind, notions of Self 1 and Self 2 are used. Self 1 is the source of self-interference, it contains person's ideas about how the things should be, their judgements and associations. Self 2 is our inner potential, it includes our natural talents, abilities and skills. The methods of the Inner Game are used to decrease self-interference (impact of the Self 1) and help the performer to enter the ideal state during performance, the state of relaxed concentration.

Keywords: coaching, inner game, music coaching, self 1, self 2, self-interference, relaxed concentration

References

- Be amorphous. Sayngs by Bruce Lee. Retrieved from <https://cutiemay.ru/en/lichnaya-effektivnost/bud-amorfny-m-vyskazyvaniya-bryusa-li-rost-eto-process-a-ne-konechnaya/>
- Gallwey, T. (1974). *The Inner Game of Tennis*. New York: Random House.
- Gallwey, W. T., & Green, B. (2015). *The inner game of music*. Basingstoke: Pan Macmillan.
- Golvi, T. (2010). *Tennis. Psihologija uspeshnoj igry [Tennis. Psychology of successful playing]*. Moscow: Olimp-Biznes [in Russian].
- Krjuk, V. K. (2014). *Bespredelnye vozmozhnosti cheloveka: tajna puti k uspehu, schastju, bogatstvu, vlasti i prosvetleniju [Unlimited human potential: the secret of the way to success, happiness, wealth, power and enlightenment]*. Krasnodar: Jekoinvest [in Russian].
- Lebiha, T. V. (2018). *Kouchynh v roboti vykladacha muzychnoi shkoly [Coaching in the work of musical school teacher]*. Visimnadsitiata vseukrainska praktychno-piznavalna Internet-konferentsiia. Naukove myslennia. Retrieved from <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/48-visimnadsitiata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/395-kouching-v-roboti-vikladacha-muzichnoji-shkoli> [in Ukrainian].
- Petreniuk, D. A. (2018). Tvorchyi potentsial kouchynhu u pidhotovtsi suchasnykh fakhivtsiv muzyky [Creative potential of coaching in contemporary musician-specialist training]. In *Muzychno-khoreorafichna osvita v konteksti sotsialno-kulturnoho rozvytku: IV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. molodykh vchenykh ta studentiv Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskyyi, 12-13 zhovtnia 2018 r.* Odesa [in Ukrainian].
- Vitmor, Dzh. (2019). *Efektivnyi kouchynh. Pryntsypy i praktyky [Effective coaching. Principles and practice]*. Kyiv: KM-BOOKS [in Ukrainian].

Одержано 28.10.2020 р.