

Ключевые слова: физическое состояние, мальчики, изъясны слуха, физическая реабилитация.

SUMMARY

Klapchuk V. Quantitative assessment of the physical condition of middle school age boys with hearing defects and its dynamics under the influence of physical rehabilitation.

A research purpose was to improve the physical condition of children of secondary school age with hearing defects through the use of physical rehabilitation. The complex method of physical rehabilitation is proposed and tested. It included medical physical culture, classical massage, balneotherapy, halotherapy and diet therapy. This technique is different in specificity of medical physical training elements that were used, the implementation of speed-strength exercises and instructional techniques of motor actions, the aerobic nature of the motor load and emotionality of the lessons. It proved its effectiveness; its introduction is prompted. Initial inspection of 2/3 students ($67 \pm 13\%$) of 10–12 years old with impaired hearing received a low score on the physical condition of morpho-functional indicators such as life index (the ratio of vital capacity in ml to the body weight in kg), power indicator (the ratio of brush kg of body weight in kg), double product (including heart rate and systolic blood pressure), Ruff'ye index and correspondence between body weight and stature. It was shown in the total score after evaluating each of those indexes. Thus, it can be noted that the technique of complex physical rehabilitation has a positive impact on the 10–12-year-old teens with impaired hearing. When the proposed course of comprehensive physical rehabilitation was completed, physical condition of only 3 boys remained below average, 9 of them had average physical condition, 2 of them was above average, and 1 of them was high. When we assess the obtained results by the criterion of signs, we found that the level of physical condition of 3 boys has not changed, while 12 – increased. The difference can be considered statistically significant in paired comparisons.

The proposed method of complex physical rehabilitation can be recommended for use in children's health centers and correctional institutions such as boarding schools to improve physical condition, the equivalent of which is physical (somatic) health of schoolchildren aged 10–12 with impaired hearing.

In future it should be advisable to get a scientific foundation and to develop safe methods of testing the motor capacity for assess the effectiveness of rehabilitation sets with using various methods of physical rehabilitation for children with impaired hearing.

Key words: physical condition, boys, defects of ear, physical rehabilitation.

УДК [785.6:792.73]:159.923+613.601

І. Калиниченко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ПІД ЧАС ПІДСУМКОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

У статті обґрунтовано використання поняття «підсумкова діяльність в екстремальних умовах». Розглянуто психофізіологічні аспекти передконцертного та передстартового станів з позицій здоров'язбереження. Об'єктом дослідження був феномен передстартового хвилювання в його базових характеристиках. Визначені типові риси сценічного та передстартового хвилювання та розкрито фізіологічні механізми виникнення генералізованого характеру передстартових станів, як пристосувальних реакцій організму у відповідь на зміни емоційного стану. Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні

профілактичних заходів щодо попередження психосоматичної патології та наукових розвідок у галузі психогігієни професій із значною напруженістю трудового процесу.

Ключові слова: здоров'язбереження, сценічне хвилювання, передстартовий стан, підсумкова діяльність, хвилювання-підйом, хвилювання-паніка, хвилювання-апатія, психогігієна.

Постановка проблеми. Професійна діяльність фахівців у деяких галузях сучасного суспільства відбувається у складних умовах, внаслідок чого існує постійний ризик виникнення функціональних порушень та психосоматичних захворювань. Тому ще на етапі професійної підготовки майбутніх фахівців у галузях освіти, фізичного виховання і спорту, мистецтва особливо актуальними є важливі напрями державної освітньої політики щодо формування здоров'язбережувального середовища, екологізації освіти та підвищення валеологічної культури [6].

Особливого значення набуває підготовка спортсменів та фахівців у галузі музичного мистецтва, зважаючи на те, що у вказаних галузях здоров'яформуючими чинниками є важкість і напруженість праці. Слід зазначити, що важкість праці (за критерієм фізичного навантаження на організм людини в процесі діяльності) значно перевищує у осіб, які займаються спортом. Проте існує спільна ознака – це напруженість праці, що відповідно до Державних санітарних норм та правил «Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу» (2014) є характеристикою трудового процесу і відображає навантаження переважно на нервову систему [3].

За своїми характеристиками публічні виступи музикантів як і виступи акторів, ораторів, спортсменів, відносяться до стресових ситуацій. Основним стресором для них є глядацька аудиторія та усвідомлення того, що кожна їх дія відслідковується та оцінюється людьми.

Для вищезгаданих видів діяльності характер і напруженість праці визначається ступенем складності завдання, характером виконуваної роботи, сенсорним навантаженням (зорові, слухові аналізатори), емоційним навантаженням під час підсумкової діяльності у період концертних виступів та спортивних змагань після тривалого періоду щоденних занять, репетицій та тренувань.

Зокрема концертний виступ є підсумком і кульмінаційним моментом всієї роботи над музичним твором. Його мета - доведення до слухача змісту музичного твору в умовах стресової ситуації. Серед операцій, що сприяють досягненню мети, можна назвати: передконцертне самонастроювання музиканта-виконавця, регуляція виконання з урахуванням акустичних особливостей заповненої зали, реакція слухачів на виконання, власного психологічного стану в екстремальних умовах; видовищне оформлення виступу [13, 28–34].

Виражена нервово-емоційна напруженість праці (клас 3.2–3.3) призводить до «зношування» адаптаційних механізмів організму і функціональної недостатності гіпофізарно-надниркової системи, гіперактивації процесів вільнорадикального окислення, порушення ліпідного обміну. Це проявляється в перевищенні середнього популяційного значення індексу атерогенності, що вказує на підвищений ризик розвитку атеросклерозу та інших захворювань серцево-судинної системи.

Фізіологічна адаптація до таких специфічних навантажень професійної діяльності має активний характер і за сприятливих умов довкілля та оптимальних навантажень призводить до підвищення стійкості та працездатності організму, збільшення його резервних можливостей, зменшення ризику виникнення психосоматичних змін у стані здоров'я.

Аналіз актуальних досліджень. Вихід на сцену, як і виступ на спортивних змаганнях – це найвищий емоційний і психофізіологічний стан, який носить стресовий характер. Ю. А. Цагареллі вказує на те, що будь-який сценічний виступ може розглядатися *«як підсумкова діяльність в екстремальних умовах»* [13, 30]. У цьому контексті вважаємо, що екстремальні умови – це умови, що вимагають від працюючого максимального напруження фізіологічних і психічних функцій з виходом за межі фізіологічної норми.

Значну увагу психологічній підготовці виконавця до концертного виступу приділяли такі видатні музиканти і педагоги, як Л. А. Баренбойм, Г. Г. Нейгауз, Г. М. Коган, Д. Д. Благой і багато інших. В їхніх книгах, статтях, спогадах та методичних розробках містяться цінні поради з психологічної підготовки виконавця до концертного виступу [7, 109].

Більшість науковців-дослідників вказують на те, що концертний виступ вимагає від музиканта набагато більшої (порівняно з підготовчим етапом) емоційної, інтелектуальної та фізичної віддачі (Д. Благой, Л. Бочкарьов, Д. Григор'єва, Ю. Капустін, Н. Наєнко, С. Рубінштейн, Ю. Цагареллі тощо) [9, 109–115; 11, 145–149].

Мета статті: з'ясувати сутність поняття «підсумкова діяльність в екстремальних умовах» і розглянути психофізіологічні аспекти передконцертного й передстартового станів із позицій здоров'язбереження та можливостей розробки профілактичних заходів щодо попередження психосоматичної патології.

Методи дослідження. Об'єктом дослідження був феномен передстартового хвилювання в його базових характеристиках. У ході дослідження використовувався теоретичний аналіз наукової літератури, вивчалися науково-дослідницькі підходи до проблеми підвищення стресостійкості під час публічних виступів спортсменів і музикантів-виконавців.

Виклад основного матеріалу. У музичному виконавстві та спортивній діяльності результати тривалої праці пред'являються у вигляді процесу, що має перебіг у часі, а момент пред'явлення результатів у концентрованому

вигляді включає попередні досягнення. Однак на певному етапі підготовки виникають думки про можливу втрату результатів праці, відчуття невпевненості, що й викликає негативну форму сценічного та передстартового хвилювання [4, 35–36].

Зважаючи на вищевикладене, *підсумковою є діяльність*, що реалізується на короткому відрізку часу і передбачає остаточний, концентрований результат певного виду діяльності, який готувався тривалий час.

У наукових публікаціях зустрічаються варіанти визначення стану виконавця перед та під час концертного виступу як «естрадне хвилювання», «страх сцени», «формування оптимального сценічного стану», «сценічна саморегуляція», «формування готовності до виступу» тощо. При всьому розмаїтті формулювань, суть проблеми залишається постійною – безумовно стресовий характер виконавської діяльності та пошук способів подолання естрадного хвилювання у період підготовки до виступу. Так як виховання артистичних здібностей, а зокрема і здатності володіти собою в момент виступу - одне із завдань для педагога у формуванні музиканта-виконавця.

Реакція організму на хвилювання проявляється в тій же мірі, як і при інших сильних і надсильних зовнішніх впливах – фізичних, нервово-психічних, емоційних або соціальних перевантаженнях. Хвилювання може бути настільки сильним, що існує ймовірність абсолютного нівелювання результатів роботи.

Про хвилювання, що викликане концертним виступом або участю у спортивному змаганні, свідчать зміни у діяльності симпато-адреналової системи, що призводить до значних відхилень у діяльності серцево-судинної та респіраторної систем, зміни електропровідності шкіри та біоелектричних імпульсів у центральній нервовій системі. Однак вказані зміни мають генералізований характер і супроводжуються типовими пристосувальними реакціями організму як у відповідь на ефективні емоції радості і страху, так і на інтелектуальні та естетичні емоції. Реєстрація цих змін є тільки констатацією факту, але не розкриває змісту і причини хвилювання [2, 133–134; 10, 241–245].

М. П. Блінова зазначає, що з точки зору психофізіології, причиною сценічного стану є «... поширення надмірного збудження по тим системам кори і підкірки головного мозку, доступ до яких повинен бути заблокований гальмівними процесами. У результаті в руховому, слуховому і зоровому аналізаторах відбувається пожвавлення нервових слідів, у даному випадку зовсім зайвих. Саме вони і спотворюють всю картину творчих результатів, впливаючи на зміну темпу, плутаючи відтінки, розриваючи струнку «виконавську форму» [1, 28–34]. Таким чином, неврівноваженість процесів збудження та гальмування у корі головного мозку є однією з причин так званого естрадного хвилювання», що викликає створення змінних у часі функціональних систем (так звані передстартові стани) - динамічні,

самоорганізовані, саморегулюючі стани, всі складові компоненти яких співдружні та об'єднуються для досягнення корисних (для самої системи та організму в цілому) пристосувальних результатів. [1, 28–34; 12, 244–248].

Для того, щоб вдало виступити в концерті або зіграти на іспиті або заліку, виконавець повинен бути в стані оптимальної концертної готовності. Оптимальне сценічне самопочуття, за своїми психологічними параметрами, відповідає тому, що у спортсменів називають «оптимальним бойовим станом». І тому буде логічно розглядати подібний стан, як і в спорті, за найважливішими психофізіологічними параметрами [13, 28–34].

А. Ц. Пуні (1959) вперше розділив передстартові стани у спорті за рівнем активації (емоційного збудження) на три види: стан бойового збудження, стан лихоманки та стан апатії.

Проте передстартова лихоманка була вперше описана О. А. Черніковою (1937) і пов'язана із сильним емоційним збудженням, що супроводжується нестійкістю переживань (одні переживання швидко змінюються іншими, протилежними за характером), неуважністю, що призводить до зниження критичності, до примхливості, упертості і брутальності у стосунках з близькими, друзями, тренерами.

Бойове збудження, з точки зору А. Ц. Пуні, є оптимальним передстартовим станом, під час якого зберігається бажання і настрої людини на майбутню діяльність. Емоційне збудження середньої інтенсивності допомагає мобілізації та зібраності людини.

Передстартова апатія протилежна лихоманці. Вона виникає або при негативному відношенні людини до майбутньої діяльності, або при значному бажанні здійснювати діяльність (у другому випадку - як наслідок «перегорання» через тривале збудження) і супроводжується зниженням рівнем активації, гальмуванням. Апатія характеризується загальною млявістю, сонливістю, сповільненістю рухів, погіршенням уваги і сприйняття, нерівномірністю пульсу, ослабленням вольових процесів.

Треба відзначити, що віднесення апатії тільки до емоційного збудження, навіть і низького, навряд чи виправдано. Апатичний стан характеризується перевагою гальмівних реакцій над збуджувальними у корі головного мозку.

Більш точно було б сказати, що для апатії характерним є низький рівень активації кори головного мозку, а не емоційного збудження.

Я. М. Коц доповнює класифікацію А. Ц. Пуні виокремлюючи передстартовий стан та власне стартовий стан (з трьома варіантами: бойова готовність, передстартова лихоманка та апатія) [5, 164–172].

У ході систематичного тренування організм спортсмена перебуває у різних функціональних станах, тісно взаємопов'язаних один з одним, де кожний попередній впливає на перебіг наступного.

Як видно з вищевикладеного, типові зміни в організмі музикантів-виконавців і спортсменів у передконцертному та передстартовому періодах очевидні (табл. 1), а тому способи зменшення і подолання передконцертного та передстартового хвилювання можуть бути універсальними.

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика функціональних станів
концертної та змагальної діяльності**

Концертний виступ [2]		Спортивне змагання	
Функціональний стан	Тривалість	Функціональний стан	Тривалість
1)тривалий передконцертний стан	без чіткої тривалості, починається після повідомлення про виступ	1)передстартовий стан	без чіткої тривалості, починається після повідомлення про змагання
2)власне передконцертний стан (варіанти):	від кількох годин до доби	2)власне передстартовий стан (варіанти):	кілька годин, хвилин
• хвилювання-підйом	перед виступом, короткий за тривалістю	• бойова готовність	перед змаганням, короткий за тривалістю
• хвилювання-паніка		• передстартова лихоманка	
• хвилювання-апатія		• передстартова апатія	
3)вихід на сцену («на робоче місце»)	кілька хвилин	3)старт	
4)початок виконання	кілька хвилин	4)змагання	
5)післяконцертний стан	кілька годин	5)післязмагальний період	кілька годин

Передконцертний і передстартовий стани виникають задовго до виступу. Спостерігається підвищена мотивація до дії, уявне налаштування на майбутню подію. Вміст гормонів, еритроцитів і гемоглобіну в крові збільшується, підвищується з часом хвилювання; з'являється роздратованість, погіршується сон; підвищується увага до своїх переживань.

Ці прояви посилюються за кілька годин до старту та початку виступу і ще більше за кілька хвилин перед початком роботи, коли виникає власне стартовий стан. Передстартові стани виникають за механізмом умовних рефлексів, на умовні сигнали, якими є подразники, що виникли з попереднього досвіду (страх перед глядачами та аудиторією, «страх помилки», відсутність або низький рівень загальної сценічної культури, неадекватно висока або низька оцінка своїх професійних можливостей тощо).

У мозку людини перед виконанням будь-якої довільної дії виникає задум і план виконання дії. Відбуваються зміни електричної активності у корі великих півкуль головного мозку (в цей час змінюється збудливість нейронів, рухливість і сила нервових процесів). Ці зміни відображають підготовку мозку

до майбутньої дії і викликають супутні вегетативні реакції (підвищується обмін речовин, підвищується артеріальний тиск, частота серцевих скорочень та легенева вентиляція) і зміни моторної системи (підвищується збудливість скелетних м'язів), тобто відбувається актуалізація робочої домінанти з усіма її моторними і вегетативними компонентами.

Розрізняють передстартові зміни двох видів: неспецифічні і специфічні. До числа неспецифічних змін відносять три форми передстартових станів: бойову готовність; передстартову лихоманку; передстартову апатію.

Передстартовий і передконцертний стани – це емоції (переживання), що проявляються під час очікування посиленої рухової діяльності у спорті або відповідального виступу перед глядачами. На передстартовий стан впливає навколишнє середовище, фізіологічний стан організму, рівень розвитку рухових навичок, тип нервової системи та вольові якості. У тому випадку, коли всі обставини, що впливають на передстартові емоції сприятливі, створюється «бойова готовність».

Для успішного публічного виступу музиканту на концертній естраді необхідно вміти увійти до так званого «оптимального концертного стану» (у варіанті функціонального стану «хвилювання – підйом»), який забезпечує найвищий художній результат. При нормальному фізичному самопочутті виникає відчуття здоров'я в усьому організмі, тіло здається сильним, гнучким, легким і слухняним, голос набуває польотності. Емоційний компонент оптимального концертного стану складається з відчуттів емоційного піднесення, радісного передчуття майбутнього виступу, бажання виступати для інших людей і приносити їм своїм мистецтвом радість [8, 247–253].

Аналогічно до стану «хвилювання-підйом» перед концертом, бойова готовність у спорті забезпечує позитивний психологічний настрій і функціональну підготовку музикантів і спортсменів до роботи. Спостерігається оптимальний рівень фізіологічних зрушень - підвищена збудливість нервових центрів і м'язових волокон, адекватна величина надходження глюкози в кров з печінки, сприятливе підвищення концентрації адреналіну, оптимальне посилення частоти і глибини дихання і частоти серцебиття, вкорочення часу рухових реакцій.

У разі виникнення передстартової лихоманки збудливість мозку надмірно підвищена, що викликає порушення тонких механізмів міжм'язової координації, зайві енерговитрати і передчасну «доробочу» витрату вуглеводів, атипичні кардіореспіраторні реакції. При цьому можлива підвищена нервозність, виникають фальстарты, а рухи починаються в невиправдано швидкому темпі і незабаром призводять до виснаження ресурсів організму.

У стані хвилювання процеси в корі головного мозку не можуть стримувати збудження; поведінка стає метушливою, увага порушується, виникає складність до зосередження, рівень стійкості до сторонніх

подразників і відволікаючих чинників та адаптивних можливостей знижується, емоційна напруга швидко зростає і не завжди адекватно ситуації. Виконавець або спортсмен відчуває наслідки викиду адреналіну, що супроводжується почуттям страху, у тому числі тремором кінцівок, почастішанням дихання, потінням долонь, сухістю у роті, риси обличчя загострюються, на щоках з'являється плямистий рум'янець. При тривалому збереженні цього стану людина втрачає апетит, нерідко спостерігаються розлади кишечника, пульс, дихання й артеріальний тиск підвищені й нестійкі. Усі ці симптоми нівелюють успішний виступ.

На противагу цьому, стан передстартової апатії характеризується недостатнім рівнем збудливості центральної нервової системи, збільшенням часу рухової реакції, мінімальними змінами у стані скелетних м'язів і вегетативних функцій, пригніченістю і невпевненістю у своїх силах.

Вважається, що передстартова лихоманка і передстартова апатія заважають ефективному виконанню діяльності. Однак практика показує, що це не завжди так. По-перше, потрібно враховувати, що поріг виникнення цих станів у різних людей неоднаковий. У людей збудливого типу передстартове емоційне збудження значно сильніше, ніж в осіб гальмівного типу. Отже, той рівень збудження, який для останніх буде близьким до «лихоманки», для перших буде звичайним передстартовим станом. Звідси необхідним є врахування індивідуальних особливостей емоційної збудливості і реактивності різних людей. По-друге, під час окремих видів діяльності стан стартової лихоманки може навіть сприяти успішності діяльності (наприклад, під час короткочасної інтенсивної діяльності).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Аналіз наукової літератури дозволив узагальнити інформацію про психофізіологічні аспекти функціональних станів підсумкової діяльності в екстремальних умовах, якими є передконцертний та передстартовий стани у музично-виконавській діяльності та спорті.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні профілактичних заходів щодо попередження психосоматичної патології та подальших наукових розвідок у галузі психогігієни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блинова М. Музыкальное творчество и закономерности высшей нервной деятельности / М. Блинова. – Л. : Музыка, 1974. – 144 с.
2. Готсдинер А. Л. Музыкальная психология / А. Л. Готсдинер. – М. : МИП «NB Магистр», 1993. – С. 133–134.
3. Державні санітарні норми та правила «Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0472-14>.
4. Звонова Е. В. Музыкальная психология. Учебное пособие / Е. В. Звонова. – Коломна : МГОСГИ, 2010. – С. 35 – 36.

5. Коц Я. М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц. — М. : Физкультура и спорт, 1998. — 200 с.
6. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.
7. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры / Г. Нейгауз. — М. : Музыка, 1987. — 212 с.
8. Откидач В.М. Концертний виступ естрадного співака: психологія підготовки / В. М. Откидач // Культура України. — 2011. — Випуск 35. — С. 247–253.
9. Пашина А. Х. Особенности эмоциональной сферы музыкантов с различным уровнем музыкальности / А. Х. Пашина, А. В. Торопова // Психологический журнал. — 1999. — № 1. — С. 109–115.
10. Прояв нейродинамічних функцій та вегетативної регуляції ритму серця у передстартових реакціях спортсменів високого класу / Г. В. Коробейніков, Л. Г. Коробейнікова, В. С. Міщенко та ін. // Український журнал медицини, біології та спорту. — 2016. — №1 (1). — С. 241–245.
11. Психология музыкальной деятельности: теория и практика : учеб. пособие для студ. муз. фак. высш. пед. учеб. заведений / Д. Н. Кирнарская, Н. И. Киященко, К. В. Тарасова и др. ; под ред. Г. М. Цыпина. — М. : Академия, 2003. — С. 145–149.
12. Физиология. Основы и функциональные системы : Курс лекций / под ред. К. В. Судакова. — М. : Медицина, 2000. — 784 с.
13. Цагарелли Ю. А. Психология музыкально-исполнительской деятельности : учебное пособие / Ю. А. Цагарелли. — Санкт-Петербург», 2008. — 212 с.

РЕЗЮМЕ

Калиниченко И. Психофизиологические аспекты здоровьесбережения во время итоговой профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

В статье обосновано использование понятия «итоговая деятельность в экстремальных условиях». Рассмотрены психофизиологические аспекты предконцертного и предстартового состояний с позиций здоровьесбережения. Объектом исследования был феномен предстартового волнения в его базовых характеристиках. В ходе исследования использовался теоретический анализ научной литературы, изучались научно-исследовательские подходы к проблеме повышения стрессоустойчивости во время публичных выступлений спортсменов и музыкантов-исполнителей.

Определены типичные черты сценического и предстартового волнения и раскрыты физиологические механизмы возникновения генерализованного характера предстартовых состояний, как приспособительных реакций организма в ответ на изменения эмоционального состояния. Перспективы дальнейших исследований заключаются в научном обосновании профилактических мероприятий по предупреждению психосоматической патологии и проведении научных исследований в области психогигиены профессий со значительной напряженностью трудового процесса.

Ключевые слова: здоровьесбережение, страх сцены, предстартовое состояние, итоговая деятельность, волнение-подъем, волнение-паника, волнение-апатия, психогигиена.

SUMMARY

Kalinichenko I. Psychophysiological aspects of health-saving during of final professional activity in extremal conditions.

At the stage of professional training the future specialist in the fields of education, physical education, sport and art become especially important key areas of the national

education policy formation of health-saving, the greening education and improving education valeological culture.

Using of the term «the final activity in extreme conditions» was justified in the article. The aspects of psychophysiological state before the concert and prelaunch state from the positions of health-saving were reviewed.

The object of the study was the phenomenon of prelaunch excitement in his the basic characteristics.

The typical features of scenic and prelaunch excitement and disclose the physiological mechanisms of nascence of generalized nature of prelaunch states as adaptive reactions in response to changes in emotional state were defined.

We assume that the resulting activity is the implemented in a short period of time and provides the ultimate, concentrated result of certain activity which was preparing for a long time.

Given the specificity of adversarial and live performances, they can be regarded as extreme conditions, that is, requiring maximum exertion of physiological and mental functions wich going beyond the limits of the physiological norm.

The state of «excitement-rise» before the concert, as well as combat readiness in sports, providing the best mental attitude and functional training musicians and athletes to the work.

Conclusions. The analysis of scientific literature allows to generalize information on the psychophysiological aspects of functional states in final professional work in extreme conditions, such as state before the concert and prelaunch condition in music and performing activities and sports.

Prospects for further research are in the scientific substantiation of preventive measures to prevent psychosomatic diseases and scientific research in the field of of mental hygiene of professions with significant intensity of working process.

Key words: *of health-saving, scenic excitement, prelaunch condition, excitement-rise, anxiety-panic, anxiety-apathy, mental hygiene.*