

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-МУЗИКАНТІВ ДО КОНЦЕРТНИХ ВИСТУПІВ PREPARING MUSIC STUDENTS FOR CONCERT PERFORMANCES

У статті розглянуто психологічні аспекти публічного виступу в процесі навчання студентів-музикантів. Відзначено вітчизняні та зарубіжні дослідження останнього десятиріччя, присвячені проблематиці психології художньої творчості в різних видах мистецтва. Проаналізовано психологічний стан сценічного хвилювання студента-музиканта, залежність рівня хвилювання від типу нервової системи індивідуума, виявлення дії закону домінанти під час концертного виступу. Наведено найрезультативніші способи подолання сценічного хвилювання, що застосовуються в педагогічній практиці в процесі підготовки студентів-музикантів. Подано теоретичний аналіз проблем емоційної саморегуляції музично-виконавської діяльності студентів музичних спеціальностей. Розкрито актуальні передумови формування емоційної саморегуляції студентів-музикантів. Надано результати дослідження зміни рівня емоційної саморегуляції студентів-музикантів під час навчального процесу. Висвітлено питання емоцій людини як однієї з основних характеристик особистості завдяки здатності організовувати й мотивувати діяльність. Показано сценічне хвилювання як основу для розвитку емоційного інтелекту музиканта-виконавця. Висвітлено проблему невміння поставити сценічне хвилювання під контроль, відсутність навичок управління своєю емоційною сферою. Розкрито питання про приборкання сценічного хвилювання, питання формування емоційного інтелекту в студентів-музикантів і виховання навичок емоційної гігієни. Питання гармонійного виховання особистості загалом є її рівноважними складниками. Спробуємо розібратися в тонкоцях психологічної природи сценічного хвилювання і зробити практичні висновки стосовно способів і методів підготовки до сценічного виступу та концертної діяльності. У структурі емоційного напруження, що виникає в процесі концертної діяльності, розглянуто такі компоненти, як тривожність, страх, занепокоєння, невпевненість у собі.

Ключові слова: концертний виступ, сценічне хвилювання, студент-музикант, пси-

хологічно-педагогічні дослідження, емоційне напруження.

The psychological aspects of public speaking in the process of teaching music students are considered. National and foreign researches of the last decade, devoted to the problems of psychology of artistic creativity in different kinds of art, are noted. The psychological state of the stage excitement of the student-musician, the dependence of the level of excitement on the type of nervous system of the individual, the detection of the action of the dominant law during a concert performance are analyzed. The most effective ways of overcoming the stage excitement, which are used in pedagogical practice in the process of preparing students-musicians, are given. The article presents a theoretical analysis of the problems of emotional self-regulation of music and performance of students of musical specialties. Actual prerequisites for forming emotional self-regulation of music students are revealed. The results of the study of changes in the level of emotional self-regulation of students-musicians during the educational process are presented. The author deals with the issue of human emotions as one of the main characteristics of a person due to his ability to organize and motivate activities. Stage excitement is shown as a basis for the development of the emotional intelligence of the performer. The problem of inability to put stage excitement under control, lack of management skills of one's emotional sphere is highlighted. The problem of curbing the stage excitement, the issue of forming emotional intelligence in music students and the cultivation of emotional hygiene skills are discussed. Questions of harmonious education of the person as a whole are its equilibrium components. Let's try to understand the subtleties of the psychological nature of stage excitement and make practical conclusions regarding the methods and methods of preparation for stage performance and concert activity. In the structure of emotional stress arising in the course of concert activity, the author considers such components as anxiety, fear, anxiety, and self-doubt.

Key words: concert performance, stage excitement, student-musician, psychological-pedagogical research, emotional tension.

УДК 37.013.42

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-19-3-2>

Афанасьєва Е.Ю.,

провідний концертмейстер

Київського національного університету культури і мистецтва

Постановка проблеми в загальному вигляді. Ситуація публічного виступу може бути травмувальною для психіки дорослої людини. Відомо, що в результаті пережитого невдалого досвіду на сцені відомі музиканти та актори довгий час не могли побороти в собі страх сцени, серед них – П. Чайковський, К. Станіславський, П. Казальс та ін. Не є секретом, що внутрішні перепони, які виникли в результаті сильного негативного враження під час публічного виступу, стали причиною зміни професії для багатьох талановитих людей. Кожен музикант на певному етапі свого шляху зіштовхується з проблемою сценічного хвилювання. Володіючи спеціальними знаннями та навичками саморегу-

ляції, артист може повернути цю силу на користь виконанню, в цьому разі хвилювання переросте в натхнення. Актуальність теми пов'язана з потребою особистості в самоактуалізації та самоідентифікації, у розвитку особистісних якостей у професії музиканта.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психолого-педагогічні аспекти підготовки учнів до концертних виступів висвітлюються в працях таких музикантів-педагогів: Л. Баренбойма, Л. Когана, Г. Нейгауза, С. Савшинського та ін., а також зарубіжних – К. Мартінсена, Г. Клікштайна, Дж. Горрі та ін. Особливо серйозна зацікавленість цієї темою виникла в галузі музичної психології.

Теоретичні концепції дослідження стану сценічного хвилювання розробляли Л. Бочкарьов, А. Готсдинер, В. Петрушин, Г. Ципін, І. Тарр, Х. Мюллер та ін. Про сценічне самопочуття й методи роботи над собою для його оптимізації писав видатний актор, режисер і педагог К. Станіславський. Проблематика виконавської діяльності в мистецькій сфері посідає чільне місце в наукових доробках учених різних галузей знань: психології, медицини, педагогіки, мистецтвознавства. Одним із визначених питань цієї проблематики є концертне виконавство, де традиційно превалює музична сфера. За останній період психологічні й педагогічні аспекти проблеми концертного виконавства музикантів (інструменталістів, вокалістів) зацікавлювали сучасних українських (В. Білоус, 2005; С. Гмиріна, 2017; І. Єргієв, 2016; Г. Зуб, 2012; Л. Лабінцева, 2010, 2014; Т. Сирятська, 2008 та ін.) і зарубіжних (О. Белан, 2006; Л. Бочкарьов, 2008; О. Ванськова, 2015; В. Григор'єв, 2006; В. Комаров, 2010; С. Корлякова, 2006, 2008, 2013; Ю. Литвиненко, 2010; Ю. Цагареллі, 2008; Г. Ципін, 2004, 2011 (РФ); Т. Фролова, 2013 (Білорусь); Д. Мергалієв, 2013 (Казахстан)) науковців.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Існування різних за своєю сутністю теоретичних концепцій і підходів до розуміння проблеми підготовки учнів до публічних виступів штовхає нас на пошук узагальненої теоретичної системи. З власного досвіду виступів на сцені та практики підготовки учнів до концертів нами й нашими колегами ми дійшли висновку, що публічний виступ у своїй основі є вольовим актом. Тоді корінь проблеми сценічного хвилювання варто шукати в мотиваційній сфері особистості. Модель освітньо-виховної роботи, на думку автора, має відповідати теорії формування вольової та мотиваційної сфер музиканта. Про необхідність подальших досліджень цих аспектів сценічного хвилювання неодноразово зауважували такі дослідники, як О. Кондаш, Г. Ципін, Ю. Литвиненко та ін.

Мета статті. Автор спробує, розглянувши взаємозв'язки між мотиваційною, вольовою сферами особистості й ситуацією стресу, визначити із цих позицій поняття «сценічне хвилювання». Щоб зрозуміти особливості підготовки студентів-музикантів до концертних виступів, розглянемо природу самого явища сценічного хвилювання.

Виклад основного матеріалу. Сценічне хвилювання – емоційне напруження, що є основою творчості музиканта на сцені. Сама по собі емоційне напруження – ні погано, ні добре. У роботі музиканта воно неминуча. Більш того, воно є запорукою успішної діяльності. Без нього неможливо прийти в стан емоційного тону, творчого піднесення, яке могло б заразити й залучити слухачів до переживання музичного твору. Емоційне збудження – найважливіша умова для успішного виступу музиканта.

Психологічно важливим спостереженням є той факт, що градус емоційного напруження є мірилом особистості виконавця на сцені.

У кожного музиканта-виконавця є власний оптимальний рівень емоційного збудження, який дає йому змогу найуспішніше реалізовувати творчий задум. Якщо збудження вище за цей рівень, настає дискоординація думок, слабшає воля, знижується здатність контролювати й аналізувати результати виконавського процесу, а в тих випадках, коли збудження не досягає оптимальних меж, виступ, як правило, минає безбарвно, нецікаво. Коли емоційне збудження музиканта досягає оптимального рівня, створюються передумови для виникнення особливого стану душі, особливого відчуття «окриленості» і творчого піднесення, всього того, що прийнято називати натхненням.

Отже, основну проблему становить не факт наявності сценічного хвилювання. Само по собі воно необхідне для того, щоб розгойдати, розкрити емоційну сферу; на цьому підґрунті досягти трансперсональних і пікових переживань.

Кажучи мовою сучасної психології, проблему становить невміння поставити сценічне хвилювання під контроль, відсутність навички управління своєю емоційною сферою.

По суті, питання про приборкання сценічного хвилювання – це насамперед питання формування емоційного інтелекту в школярів і виховання навичок емоційної гігієни. Питання гармонійного виховання особистості загалом є її рівноважними складниками. Це її когнітивні, емоційні та вольові процеси. Це питання формування й посилення свідомої частини психіки того, хто грає.

Як відомо, у фізіологічній нормі психічні процеси збудження та гальмування в корі головного мозку взаємно врівноважуються, але в разі патологічного хвилювання може превалювати той чи інший процес, частіше – збудження: тремор кінцівок, тремтіння голосу, прискорене виконання музичного темпу твору, зашвидке промовляння слів тощо. Якщо ж переважатиме процес гальмування, то під час співу виявлятимуться такі ознаки: загальна скутість, уповільнення музичного темпу, повільне вимовляння слів, іноді забування вербального тексту, зрідка можуть початися спазми горла, коли виконавець не буде спроможний промовити ані звука. Надзвичайно рідко гальмування переходить у стан позамежного, або захисного, гальмування, тоді може викликати несприйняття інших подразників, тобто ступор. Художнім прикладом такого патологічного хвилювання є епізод із кінофільму «Музична історія» (1940), де головну роль співака-початківця виконав усесвітньо відомий радянський тенор С. Лемешев.

Ефективними для вирішення порушеного в статті питання є, на думку автора, деякі положення, висловлені в дослідженні О. Юрченко

«Способи психологічної саморегуляції функціональних станів професіонала в процесі підготовки й реалізації публічного виступу». Так, учений відзначає, що до переважних способів управління своїм станом у групі акторів потрапили способи, пов'язані з використанням професійних навичок, специфічних для цього виду професійної праці. Отже, деякі з елементів, що ввійшли до програми навчання акторів, виконують не тільки свою безпосередню функцію вирішення професійних завдань, а й стають досить ефективним способом регуляції власного стану. Серед панівних способів регуляції ФС (функціонального стану) в групі музикантів також виокремлюються способи, пов'язані з професійними навичками, наприклад, прослуховування музики [9, с. 20]. Водночас психолог О. Юрченко підкреслює доволі показовий факт щодо характерної стратегії вибору засобів саморегуляції в обстежуваній групі. Цей вибір, на її думку, спрямований не на зниження рівня прояву більш виражених компонентів, що наявні у ФС, а на їх компенсацію за допомогою пошуку прийомів, які врівноважують. Тому роздратованіші люди вважають кращими способи, зорієнтовані на заспокоєння й концентрацію уваги, а люди з високим рівнем позитивних емоцій відшукують способи, що дають змогу активізуватися через агресивну поведінку, яка створює «бойовий настрій» [9, с. 23].

Також у третьому розділі четвертої глави дослідження О. Юрченко розглядає можливості застосування методів психологічної саморегуляції на основі релаксаційних технік для вдосконалення системи способів регуляції функціональних станів на етапі підготовки до публічного виступу. Дослідниця визначає, що однократне застосування релаксаційних методик у формі сеансу нервово-м'язової релаксації позитивно впливає на поточний ФС як акторів, так і музикантів [9, с. 23]. Тому зазначені О. Юрченко різноманітні способи психологічної саморегуляції стану сценічного хвилювання під час публічного виступу акторів драматичного театру та музикантів-виконавців мають важливе практичне значення для виконавської концертної діяльності студента-музиканта й можуть успішно застосовуватися в педагогіці.

Висновки. Робота з підготовки студентів-музикантів до концертних виступів має вестися систематично на кожному уроці. Протягом навчання в навчальному закладі майбутні музиканти набувають першого досвіду участі в публічних заходах та отримують знання, що будуть необхідними для них на шляху до професійності. Вироблення

правильного ставлення, корисних звичок, розуміння єдності процесу підготовки та презентації музичних творів буде запорукою стабільності й успішності їхньої виконавської діяльності. Підготовка студентів-музикантів до концертних виступів має ґрунтуватися на загальних принципах теорії вольової регуляції поведінки в умовах стресових ситуацій, що включає три фази: мотиваційний стан, вольовий стан, післястресовий стан. Сценічне хвилювання – це психічний стан, що виникає під час спроби людини встановити контроль над слухацькою увагою. На переживання цього стану впливають психологічні та фізіологічні особливості організму людини, її мотиваційний стан, рівень володіння музичним матеріалом і навички вольової саморегуляції. Під час концертного виступу, з одного боку, демонструються набуті студентом уміння й музична художність виконання творів, з іншого – набувається досвід публічної музикально-артистичної діяльності. Отже, концертний виступ як складник підготовки студентів-музикантів є необхідним засобом для успішного напруження ними виконавських навичок і надає практичний досвід публічного виступу майбутнім фахівцям театральної царини, що значно розширює можливості професійної реалізації.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Коган Г. Работа пианиста. Москва : Классика, 2004. 203 с.
2. Кондаш О. Хвилювання – страх перед випробуванням / пер. зі словацької. Київ : Радянська школа, 1981. 169 с.
3. Корлякова С. Развитие психомоторного компонента музыкально-исполнительских способностей студентов : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2001.
4. Литвиненко Ю. Педагогические аспекты подготовки учащегося музыканта к публичному выступлению : дисс. ... канд. пед. наук. Москва, 2010. 159 с.
5. Мартинсен К. Методика индивидуального преподавания игры на фортепиано. Москва : Музыка, 1977. 128 с.
6. Нейгауз Г. Воспоминания. Письма. Материалы / сост. Е. Рихтер. Москва, 1992. 415 с.
7. Петрушин В. Музыкальная психология. Москва : Академический проект, 2006. 400 с.
8. Станиславский К. Моя жизнь в искусстве. Москва : АСТ, 2009. 624 с.
9. Юрченко О. Способы психологической саморегуляции функциональных состояний профессионала в процессе подготовки и реализации публичного выступления : дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 2007. 177 с.