

Москаленко Алла, студентка 3 курсу кафедри спеціального фортепіано заочного відділення Одеської національної музичної академії імені А. В. Нежданової. Науковий керівник – старший викладач Г. Г.Кожухар.

Методи і прийоми формування психологічної стійкості учнів під час виступу на сцені.

Проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению – одна из важнейших в музыкально-исполнительском искусстве. Нет артиста, который ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения.

Приёмы саморегуляции сценического состояния – важный компонент психологической подготовки исполнителя к концертному выступлению. Многие музыкальные педагоги предлагают ученикам рекомендации, основанные на личном опыте, на субъективных ощущениях. Часто учащиеся получают от преподавателя единый для всех рецепт аутотренинга, данный без учёта индивидуальных особенностей личности. Зачастую рекомендации преподносятся в ультимативной форме: «Делай как я!». Такая позиция не совсем верна.

Ценные советы по психологической подготовке исполнителя к концертному выступлению содержатся в книгах, статьях, воспоминаниях, методических разработках выдающихся музыкантов и педагогов – Л. А. Баренбойма, Д. Д. Благого, Г. М. Когана, Г. Г. Нейгауза, С. И. Савшинского, С. Е. Фейнберга и др. Большинство авторов научных работ о природе и саморегуляции сценического состояния – пианисты. Это привело к явной однобокости исследования проблемы. Способы устранения вредоносных форм сценического волнения равно интересуют музыкантов всех исполнительских специальностей, и было бы полезно привлечь к обсуждению этого вопроса вокалистов, дирижёров, исполнителей на смычковых, духовых и народных инструментах.

Особенности нервной системы

Некоторые музыканты рассматривают сценическое состояние исполнителя как следствие особенностей его нервной системы и рекомендуют исполнителям, страдающим от вредных форм эстрадного волнения, аутосуггестивные

упражнения, заимствованные из спортивной психологии. Спортивные психологи установили, что предстартовые реакции спортсмена проявляются в трёх основных формах:

- «боевая готовность»,
- «предстартовая лихорадка»,
- «предстартовая апатия».

Сценическое волнение музыканта – исполнителя проходит, как правило, на фоне физиологических процессов, сходных с одной из этих форм.

Интеллектуально-творческие качества личности

Известный музыкант-исполнитель Д. Д. Благой полагает, что особенности того или иного сценического состояния детерминируются не столько свойствами нервной системы, сколько интеллектуально-творческими качествами личности. По его мнению, главное “лекарство” от пагубных последствий вредных форм эстрадного волнения состоит в «увлечённости, всепоглощённости музыкальными образами...».

Структура динамических сторон личности исполнителя

Невозможно объяснить возникновение того или иного сценического состояния исполнителя, принимая в расчёт лишь особенности нервной системы или одни лишь интеллектуально-творческие качества. Необходимо учитывать все стороны динамической структуры личности. Структура таких сторон личности могла бы выглядеть следующим образом:

- 1) психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность, потребность в такой деятельности;
- 2) творческий опыт исполнителя, его профессиональные знания;
- 3) особенности психических процессов (в том числе исполнительское внимание, воля, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения, гибкость психологической адаптации и др.);
- 4) типологические свойства высшей нервной деятельности, темперамент.

Все стороны личности, перечисленные в этой структуре, взаимосвязаны и взаимозависимы. Можно предположить, что сценическое состояние исполнителя формируется под воздействием всех четырёх подструктур.

Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность

Г. Васадзе рассматривает эту установку как нечто «бессознательное, психическое, лежащее в основе творческой активности». Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность мобилизует все творческие способности, но не всегда осознаётся музыкантом. Устойчивая психологическая установка на периодически повторяющуюся творческую работу со временем преобразуется в потребность.

Увлечённость исполнительским процессом, творческими задачами, художественными образами музыкального сочинения помогает артисту направить своё волнение в нужное русло. Выдающийся музыкант, пианист С. Т. Рихтер однажды так описал ощущения, испытанные им во время концертного выступления: «Стихия музыки, подчинившая тебя, не оставляет места праздным мыслям. В эти минуты забываешь всё – не только зрителей, зал, но и самого себя».

Творческий опыт, профессиональные знания

Чем больше исполнительский опыт, чем чаще музыкант выходит на концертную эстраду, тем реже страдает он от недугов астенических форм сценического волнения. Однако опыт нельзя путать с привычкой. Опыт стимулирует вдохновение, привычка убивает его. Музыкант, постоянно находящийся в стихии наигранных автоматизмов, не может преодолеть рассеянность, не может контролировать происходящее, его мысли не связаны с творческими задачами.

Особенности психических процессов

На сценическое состояние артиста оказывают влияние все психические процессы, протекающие в момент исполнения музыкального сочинения. Мы выделяем, как наиболее важные, – исполнительское внимание, волю, слуховые

представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения, гибкость психологической адаптации, художественное истолкование сочинения.

Типологические свойства, темперамент

В музыкально-исполнительской деятельности наблюдается некая зависимость – музыканты, имеющие сильный неуравновешенный тип нервной системы (холерики), чаще других испытывают сценическое состояние, напоминающее «предстартовую лихорадку». Исполнители с сильной инертной системой высшей нервной деятельности (флегматики) чаще впадают в состояние «творческой апатии». Труднее прочих преодолевают нездоровые формы сценического волнения музыканты со слабым типом нервной системы (меланхолики). Тип темперамента не является роком, данным человеку раз и навсегда. Однако перестройка врождённых свойств психики – процесс сложный, он требует многих лет напряжённой работы над собой.

«Исполнители с темпераментом флегматика». У них относительно небогатая шкала динамических оттенков. Часто недостаёт артистизма в исполнении. Иногда незаметно для себя замедляют темп. Чувствуют себя скованно, когда вынуждены обращаться к непривычному композиторскому языку. Не проявляют инициативы в организации своих выступлений. Предпочитают не менять партнёров по ансамблю. Работают методично, спокойно. Охотно опираются на ранее приобретённые исполнительские навыки. Менее других подвержены негативным формам эстрадного волнения.

«Исполнители с темпераментом холерика». Изучая сочинение, им приходится прилагать усилия для достижения органического единства эмоционального и рационального начал. В исполнительской интерпретации ярко проявляется волевое начало. Игра холериков, как правило, отличается высоким артистизмом. Они стремятся играть ярко и выразительно. Часто испытывают трудности при ритмической организации музыкального материала. Имеют склонность незаметно для себя ускорять темп, сокращать паузы, недодерживать длинные ноты. Тяжело переживают неудачи.

«Исполнители с темпераментом сангвиника». В некоторых случаях эмоциональное начало превалирует над рациональным, приходится обуздывать неуправляемые эмоции. Работают неровно — перед ответственным выступлением много и увлечённо занимаются, после выступления с трудом преодолевают своё нерасположение. Предпочитают работать над пьесами, но не над инструктивным материалом. Сангвиники охотно ищут применение своим творческим силам, проявляют инициативу в организации своих выступлений, но им быстро приедаются музыкальные сочинения, даже те, которые они сами выбрали. Гибко адаптируются к непривычным условиям работы. Неудачи переносят относительно легко.

«Исполнители с темпераментом меланхолика». Как правило, очень тщательно прорабатывают детали исполнения, много внимания уделяют подробностям интерпретации. Часто им недостаёт масштабности исполнения, артистической раскрепощённости, творческой смелости. Медленно адаптируются к непривычным условиям работы. Особенно тяжело страдают от негативных форм сценического волнения. Неудачи переживают чрезвычайно болезненно.

Известно, что в чистом виде темпераменты встречаются относительно редко.

Выводы

Итак, универсальных «рецептов» для преодоления негативных форм сценического волнения не существует. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики артиста. Успех достигается легче, если музыкант знает и учитывает структуру сторон личности, формирующих сценическое состояние.

Надеюсь, что предложенная структура сторон личности, влияющих на формирование того или иного сценического состояния, описание исполнительских проблем, характерная для музыкантов разных темпераментов, и методики преодоления негативных форм эстрадного волнения окажут молодому исполнителю помощь в психологической подготовке к концертному выступлению.