**Психологічні аспекти в процесі виховання музиканта-виконавця**

Вступ

Проблема психологічної підготовки музиканта-виконавця до концертного виступу - одна з найважливіших в музично-виконавському мистецтві. Немає артиста, який жодного разу не постраждав від негативних форм сценічного хвилювання. М. А. Римський-Корсаков часто повторював, що естрадне хвилювання тим більше, чим гірше вивчено твір. З цим не можна не погодитися. Однак сценічний стан виконавця залежить не тільки від того, наскільки надійно і міцно вивчили музичний твір. Багато музикантів ретельно вивчають тонкощі нотного тексту, обмірковують виконавський план, нескінченно репетирують всі фрагменти майбутнього виступу, але, виходячи на сцену, втрачають здатність контролювати те, що відбувається і не можуть успішно реалізувати виношені художні наміри.

Дефіцит наукових відомостей про природу і суть сценічного хвилювання прирікає виконавців на емпіричні пошуки прийомів психологічної підготовки до концертного виступу. Багато педагогів-музикантів пропонують учням рекомендації, засновані на особистому досвіді, на суб'єктивних відчуттях.

У кожного музиканта свій власний неповторний стиль роботи над твором. Одному, вивчаючи нотний текст, доводиться більше уваги приділяти проблемі ритму, іншому необхідно стежити за якістю звуку, третій значну частину часу витрачає на запам'ятовування тексту. Є виконавці, які під час репетиції болісно довго працюють над ліричними одкровеннями, а деяким доводиться проявляти постійну турботу про те, щоб досить переконливо прозвучали вольові інтонації. У всіх свої труднощі.

Особливості нервової системи

Деякі музиканти розглядають сценічний стан виконавця як наслідок особливостей його нервової системи і рекомендують виконавцям, які страждають від шкідливих форм естрадного хвилювання, аутосуггестивні вправи, запозичені зі спортивної психології [13, c. 73]. Спортивні психологи встановили, що передстартові реакції спортсмена проявляються в трьох основних формах:

• «бойова готовність»,

• «передстартова лихоманка»,

• «передстартова апатія».

Сценічне хвилювання музиканта - виконавця проходить, як правило, на тлі фізіологічних процесів, схожих з однією з цих форм.

Так, почуття творчого підйому під час вдалого концертного виступу супроводжується змінами в організмі, характерними для спортсмена в стані «бойова готовність». У цьому стані зростає швидкість реакцій, загострюється думка і увага, підвищується рівень завадостійкості і адаптивних можливостей.

Відчуття тривоги і занепокоєння, що випробовується деякими музикантами під час виходу на сценічний майданчик, супроводжується змінами в організмі, характерними для «передстартової лихоманки». Гальмівні процеси в корі головного мозку не можуть стримувати збудження, поведінка стає метушливою, увага розосереджується, рівень завадостійкості і адаптивних можливостей знижується, емоційне напруження швидко зростає і не завжди адекватно ситуації.

Іноді музикант-виконавець скаржиться, що у нього пропало всяке бажання до творчості, що все йому стало байдуже і хочеться лише одного, - щоб його залишили в спокої. Така форма сценічного хвилювання має схожі риси зі станом «передстартова апатія». При цьому гальмівні процеси в корі головного мозку превалюють над збудженням, відчувається млявість, небажання діяти, реакції сповільнюються, рівень завадостійкості і адаптивних можливостей знижується, емоційне збудження не велике.

З усього цього випливає, що передстартове хвилювання спортсмена і сценічне хвилювання артиста мають чимало спільних рис. Але щось спільне, що їх об'єднує, не поширюється на глибинні особливості професійної діяльності.

Інтелектуально-творчі якості особистості

Відомий музикант-виконавець Д. Д. Благой вважає, що особливості того чи іншого сценічного стану детермінуються не стільки властивостями нервової системи, скільки інтелектуально-творчими якостями особистості. На його думку, головні "ліки" від згубних наслідків шкідливих форм естрадного хвилювання складається в «захопленості, всепоглинанні музичними образами, в безперестанному відкритті всього прекрасного, що міститься в творі, в любові до кожної його деталі, в пристрасті, з якою прагнеш виявити все це в реальному звучанні, в усвідомленні величі музики, значущості особистості її творця, у прагненні наблизитися до нього в міру скромних сил своїх, в схилянні перед цією величчю, цією значущістю ... »[3, c. 64].

Немає двох артистів, які відчувають однаковий психологічний стан в момент виходу на концертний майданчик. Один виконавець смертельно боїться помилитися, забути текст, інший збентежений емоціогенною обстановкою концертного залу, йому не по собі від сотень спрямованих на нього очей, хтось хоче більше того, на що здатний, і мучиться, відчуваючи свою безпорадність, комусь все набридло і він мріє скоріше піти додому, а деякі музиканти відчувають стан творчого підйому і з радістю, з нетерпінням чекають спілкування з публікою.

Комусь необхідний емоційний струс, а комусь - спокій, одні вживають допінг, інші - валер'янку, а треті не користуються нічим. Є виконавці, які перед виходом на естраду багато і жваво розмовляють на абстрактні теми, але є і такі, хто вважає за краще посидіти в тиші. Деякі намагаються всю увагу зосередити на майбутньому виступі, але багатьом важливо подумати про щось своє, не пов'язаному з концертом. Нарешті, один музикант звик перед виступом багато розігруватися, а іншому це зовсім не потрібно, він боїться втомитися і береже свої фізичні сили. Найдоброзичливі рекомендації, дані без урахування індивідуальних особливостей особистості виконавця, як правило, не приносять користі.

**Захопленість** виконавським процесом, творчими завданнями, художніми образами музичного твору допомагає артисту направити своє хвилювання в потрібне русло. К. С. Станіславський, розмовляючи з акторами Великого театру, помітив: «Артисту, який глибоко пішов у творчі завдання, немає часу займатися собою як особистістю і своїм хвилюванням!»

Деякі музиканти страждають від нездорових форм сценічного хвилювання, тому що не можуть зосередитися на творчих завданнях, але стурбовані тим, до яких наслідків призведе можлива помилка, як вони виглядають, яке враження справляють на слухачів. Таким виконавцям корисно перед виходом на сцену методом самонавіювання вселити собі бажання якомога швидше виступити перед публікою - «я хочу грати, тому що моє виконання буде цікаво присутніх людям!».

Чим ширше життєвий і творчий кругозір виконавця, чим більше у нього професійних знань, тим яскравіше і глибше здатний він художньо тлумачити твір і, отже, тим легше йому направити своє хвилювання в русло творчих завдань.

**Боязнь забути нотний текст** - поширена хвороба серед недосвідчених музикантів. Л. А. Баренбойм бачить причину провалу виконавської пам'яті і інших помилок, які супроводжують естрадне хвилювання, в «загостренні свідомого контролю над автоматично налагодженими процесами» [2, c. 52]. «Сверхконтроль» над давно виробленими виконавськими навичками, над автоматично налагодженими психічними процесами, на думку Л. А. Баренбойма, приносить шкоду, якщо відбувається перед виступом або на самій естраді.

Успішна музично-виконавська діяльність можлива лише в тому випадку, якщо узгоджено, злагоджено «працюють» інтелектуальна, емоційна і рухова сторони його особистості. Жодна з названих сторін не повинна пригнічувати інші. Не менш небезпечно, коли під час концертного виступу емоційні сторони психіки особистості виконавця помітно превалюють над інтелектуальними. У цьому випадку гра стає гарячковою і сумбурною.

Якщо рухові функції організму довгий час пригнічують інтелектуальні, виконання перестає бути осмисленим. Музикант, який постійно перебуває в стихії награних автоматизмів, не може подолати неуважність, не може контролювати те, що відбувається, його думки не пов'язані з творчими завданнями.

Музикант не повинен турбуватися про те, як би не забути нотний текст. Але тільки досвідчені артисти вміють переконати себе, що твір вивчено надійно. Багато з них використовують методику запам'ятовування тексту, запропоновану польським піаністом І. Гофманом [7, c. 174 - 175].

Ця методика полягає в уявному, беззвучному «програванні» твору спочатку по нотах, а потім і не дивлячись в них. Пальці натискають уявні клавіші, м'язи рук і корпусу здійснюють рухи, необхідні для виконавського процесу, але музика звучить лише в слухових уявленнях виконавця. Якщо музиканту вдається таким способом «програти» весь твір від початку до кінця, він, як правило, вже не боїться забути текст.

Впевненість, що твір вивчено надійно, рятує від багатьох негативних форм естрадного хвилювання, але потрібно чималий досвід, щоб навчитися швидко і міцно запам'ятовувати будь-який нотний текст.

Особливості психічних процесів

На сценічний стан артиста впливають всі психічні процеси, що протікають в момент виконання музичного твору. Ми виділяємо, як найбільш важливі, - виконавська увага, воля, слухові уявлення, оптимальний для творчості рівень емоційного збудження, гнучкість психологічної адаптації, художнє тлумачення твору.

Більшість психологів розглядає волю і увагу як особливі здібності особистості, які є необхідною умовою для успішного здійснення будь-якої діяльності. Як і інші людські здібності, увагу і воля, дані в задатках від народження, піддаються розвитку і удосконалюються в процесі освіти і виховання.

Виконавська діяльність, безумовно, відноситься до числа вольових актів. Виконавська воля дозволяє музикантові знімати імпульсивність під час виступу, досягати органічної єдності емоційного і раціонального початків у творчості. І довільна увага, що виникла як результат зусилля волі, і мимовільна, яка сформувалася як результат зацікавленості, знижують можливість появи негативних форм естрадного хвилювання.

Важливу роль в психологічній підготовці музиканта до концертного виступу грають його **слухові уявлення**. Подумки «програючи» фрагменти твору, представляючи себе на концертній естраді і вселивши собі відповідний психологічний стан, виконавець тренує свою здатність емоційно переживати і тлумачити музику в умовах естрадного хвилювання. Музично-слухові уявлення не тільки забезпечують творче ставлення до виконуваного твору і допомагають вибрати виконавський варіант, але і беруть участь в контролі за якістю виконання.

**Емоційне збудження** - найважливіша умова для успішного виступу музиканта. Важливо, однак, щоб воно не переходило за оптимальні для даної особистості кордони.

По всій видимості, у кожного музиканта-виконавця є власний оптимальний рівень емоційного збудження, який дозволяє йому найбільш успішно реалізовувати творчий задум. Якщо збудження вище цього рівня, настає дискоординація думок, слабшає воля, знижується здатність контролювати і аналізувати результати виконавського процесу, а в тих випадках, коли порушення не досягає оптимальних кордонів, виступ, як правило, проходить безбарвно, нецікаво.

Коли емоційне збудження музиканта досягає оптимального рівня, створюються передумови для виникнення особливого стану душі, особливого почуття "окриленості" і творчого підйому, всього того, що прийнято називати натхненням.

Деякі музиканти схильні перебільшувати значення майбутнього концертного виступу. Їм здається, що концерт, до якого вони так довго і ретельно готуються, мало не найважливіша подія в культурному житті міста, країни. Невмілий музичний педагог, працюючи з учнем, часом надмірно драматизує ситуацію, нагнітає зайву тривогу за результат майбутнього виступу і до початку концерту учень як би «перегорає», він не в силах винести на своїх плечах навіяний йому вантаж величезної відповідальності.

Творчий успіх можливий тільки в тому випадку, якщо емоційне напруження музиканта адекватно ситуації, що виникла. Однак регулювати емоційне збудження вдається не кожному. Потрібно розумно чергувати роботу і відпочинок і, підтримуючи в собі почуття відповідальності, не піддаватися тривозі.

Формування сценічного стану артиста багато в чому визначається і **адаптивними можливостями особистості**. Виконавець адаптується до образної мови композитора, до технічних і виразних засобів, які необхідні для втілення художнього змісту виконуваної музики, до власного фізичного і психічного стану, до емоціогенної обстановки глядацького залу, до несподіванок, які підстерігають його під час виступу. Чим швидше і гнучкіше адаптується виконавець до мінливих умов концерту, тим успішніше він управляє своїм сценічним станом, тим легше знаходить бажане відчуття творчого підйому і «окриленість».

Велике значення має те, як високо оцінює виконавець власну інтерпретацію твору. Якщо музикант вірить, що його інтерпретація являє естетичну цінність, що вона неодмінно викличе інтерес у публіки, виконання проходить з особливим емоційним підйомом.

Типологічні властивості, темперамент

Досліджуючи залежність передстартових станів спортсмена від типу вищої нервової діяльності, А. В. Родіонов прийшов до висновку, що спортсмени, що володіють сильним неврівноваженим типом нервової системи, частіше за інших відчувають стан «передстартова лихоманка», а спортсмени з сильною інертною нервовою системою частіше за інших виявляються в стані «передстартова апатія» [14, c. 23 - 24].

У музично-виконавської діяльності спостерігається схожа залежність - музиканти, які мають сильний неврівноважений тип нервової системи (холерики), частіше за інших відчувають сценічний стан, що нагадує «передстартову лихоманку». Виконавці з сильною інертною системою вищої нервової діяльності (флегматики) частіше впадають в стан «творчої апатії». Важче інших долають нездорові форми сценічного хвилювання музиканти зі слабким типом нервової системи (меланхоліки).

«Виконавці з темпераментом **флегматика**». У них відносно небагата шкала динамічних відтінків. Часто бракує артистизму у виконанні. Іноді непомітно для себе уповільнюють темп. Відчувають себе скуто, коли змушені звертатися до незвичної композиторської мови. Чи не проявляють ініціативи в організації своїх виступів. Вважають за краще не змінювати партнерів по ансамблю. Працюють методично, спокійно. Охоче ​​спираються на раніше придбані виконавські навички. Менше за інших схильні до негативних форм естрадного хвилювання.

«Виконавці з темпераментом **холерика**». Вивчаючи твір, їм доводиться докладати зусилля для досягнення органічної єдності емоційного і раціонального начал. У виконавської інтерпретації яскраво проявляється вольове начало. Гра холериків, як правило, відрізняється високим артистизмом. Вони прагнуть грати яскраво і виразно. Часто зазнають труднощів при ритмічній організації музичного матеріалу. Мають схильність непомітно для себе прискорювати темп, скорочувати паузи, недотримують довгі ноти. Важко переживають невдачі.

«Виконавці з темпераментом **сангвініка**». У деяких випадках емоційне начало превалює над раціональним, доводиться приборкувати некеровані емоції. Працюють нерівно - перед відповідальним виступом багато і захоплено займаються, після виступу ледь долають свою неприхильність. Воліють працювати над п'єсами, але не над інструктивним матеріалом. Сангвініки охоче шукають застосування своїм творчим силам, виявляють ініціативу в організації своїх виступів, але їм швидко приїдається музичний твір, навіть той, який вони самі вибрали. Гнучко адаптуються до незвичних умов роботи. Невдачі переносять відносно легко.

«Виконавці з темпераментом **меланхоліка**». Як правило, дуже ретельно опрацьовують деталі виконання, багато уваги приділяють подробицям інтерпретації. Часто їм бракує масштабності виконання, артистичної розкутості, творчої сміливості. Повільно адаптуються до незвичних умов роботи. Особливо важко страждають від негативних форм сценічного хвилювання. Невдачі переживають надзвичайно болісно.

Відомо, що в чистому вигляді темпераменти зустрічаються відносно рідко. І хоча в творчій роботі музиканта переважають риси якогось одного темпераменту, можуть спостерігатися також окремі особливості, властиві іншому. Щоденне рішення схожих виконавських проблем, постійне виконання одних і тих же творчих завдань поступово змінює психіку людини.

Висновки

Отже, універсальних «рецептів» для подолання негативних форм сценічного хвилювання не існує. Обираючи ті чи інші прийоми психологічної підготовки, необхідно враховувати індивідуальні особливості психіки артиста. Успіх досягається легше, якщо музикант знає і враховує структуру сторін особистості, які формують сценічний стан.

Щоб успішно впливати на той чи інший емоційний стан, музиканту необхідно його усвідомити, перш за все дати йому назву, оцінити.

Музиканти, які не вірять в свої можливості і панічно бояться випадкових помилок, повинні усвідомити, що одна вдало зіграна музична фраза важливіше десятка випадкових помилок. Можна випадково помилитися, але не можна випадково досягти високих творчих результатів, і тому оцінювати художника слід не по його промахам, а по його досягненням. Якщо хоч щось у виступі вийшло добре, то виконавцю можна пробачити багато «гріхів», тому що творчі удачі - і є те головне, заради чого виконавець вийшов до публіки. Розуміння цих, здавалося б, простих істин дуже полегшує психологічну підготовку до майбутнього виступу.

Музиканти, які скаржаться, що перед виходом на сцену втрачають інтерес до концерту, повинні подбати про те, щоб відчуття творчого підйому, оптимальний рівень збудження виникли саме до початку виступу, і не раніше. Їм дуже важливо ощадливо берегти свої фізичні і духовні сили, розумно чергувати творчу роботу і відпочинок.

І, нарешті, музикантам, які нарікають, що бояться в емоціогенній обстановці концертного залу, я рекомендую особливий прийом психологічної підготовки. Дуже корисно, займаючись в порожній кімнаті, силою уяви уявити себе на сцені заповненого публікою концертного залу, вселити собі стан творчої схвильованості, свята і в цьому психологічному стані виконати всю програму. Зрозуміло, таку репетицію слід проводити вже після того, як твір надійно вивчено, і ні в якому разі не аналізувати своє самопочуття під час гри. Вся увага має бути зосереджена на художній інтерпретації твору. Схожий прийом психологічної підготовки до концерту рекомендує Л. А. Баренбойм [2, c. 58-59].

Щоб самостійно визначити слабкі сторони своєї творчої індивідуальності і вибрати найбільш корисну для себе методику психологічної підготовки до концертного виступу, треба володіти чималими знаннями. Розуміння структури сторін особистості, які впливають на формування того чи іншого сценічного стану, виконавських проблем, характерних для музикантів різних темпераментів, і методики подолання негативних форм естрадного хвилювання нададуть молодому виконавцю допомогу в психологічній підготовці до концертного виступу.

Чудовий альтист і педагог В.В. Борисовський напучував своїх учнів перед виступом: «Не грай краще, ніж ти можеш», - знімаючи тим самим зайву установку на максимум виконання, що приводить до скутості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьєв Б. Людина як предмет пізнання. - Л .: Изд-во Ленингр. ун-ту, 1968.

2. Баренбойм Л. Музична педагогіка та виконавство. - Л .: Музика, 1974.

3. Благой Д. Про музику ... поза музики // Радянська музика. - 1972. - № 5. - С. 64 - 66.

4. Бочкарьов Л. Психологічні аспекти публічного виступу музиканта-виконавця // Питання психології. - 1975. - № 1. - С. 68 - 79.

5. Васадзе А. Художнє почуття як переживання «дозрілої установки» // Несвідоме / Ред. А. Д. Прангішвіллі і ін. Т. 2. - Тбілісі, 1978. - С. 512 - 517.

6. Віцінскій А. Психологічний аналіз процесу роботи піаніста - виконавця над музичним твором // Известия АПН РРФСР / Ред. Б. М. Теплова. Вип. 5. - М., 1950. - С. 197 - 198.

7. Гофман І. Фортепіанна гра. Питання та відповіді. - М .: Мистецтво, 1961.

8. Дубровіна І., Денисова Є., Прихожан А. Психологія. - Academa, 2000..

9. Ковальов А. Психологія особистості. - Изд. 3. - М .: Просвещение, 1970.

10. Коган Г. У врат майстерності. - М .: Сов. композитор, 1961.

11. Мясищев В. Проблеми особистості і її роль в питаннях співвідношення психології і фізіології // Дослідження особистості в клініці і в екстремальних умовах. Т. 50. - Л., 1969. - С. 6 - 17.

12. Петрушин В. Артистизм - це і тренування! // Радянська музика. - 1971. - № 12. - С. 6-17.

13. Платонов К., Голубєв Г. Психологія (Підручник для інженерно-педагогічних працівників). - М .: Вища. шк., 1977.

14. Родіонов А. Психологія. Темперамент і типи вищої нервової діяльності (Лекції для студентів-заочників 3-го курсу). - М .: Вища. шк., 1968.

15. Станіславський К. Бесіди в студії Великого театру в 1918-1922 рр. (Записані К. Антарова). - М., 1969.

16. Столяренко Л., Столяренко В. Психологія для студентів коледжів. - Ростов-на-Дону: Фенікс, 2000.

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«ХЕРСОНСЬКЕ УЧИЛИЩЕ КУЛЬТУРИ»

 ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Методична доповідь на тему

«Психологічні аспекти в процесі виховання музиканта-виконавця»

Викладач Доценко Т.В.

 Розглянуто і схвалено

 на засіданні ЦК

«Народне інструментальне

 мистецтво»

Протокол №\_\_\_від\_\_\_\_\_\_

Голові комісії\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Корнієнко Л.А.

Херсон 2018