

## ДО ПРОБЛЕМИ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ У МУЗИКАНТІВ-ВИКОНАВЦІВ

*У статті розглядається проблема прояву та подолання хвилювання під час сценічного виступу у майбутніх учителів музики. Розглядаючи психологічні підходи вирішення даного аспекту сценічної підготовки, автор досліджує її три найважливіші параметри: фізичний, емоційний і розумовий, пропонує психологічні вправи емоційного налаштування на концертний виступ, шляхи підвищення виконавської майстерності студентів.*

**Ключові слова:** *сценічне хвилювання, музикант-виконавець, музично-виконавська діяльність, психологічна установка.*

*В статье рассматривается проблема проявления и преодоления волнения во время сценического выступления у будущих учителей музыки. Рассматривая психологические подходы к решению данного аспекта сценической подготовки, автор исследует ее три важнейших параметра: физический, эмоциональный и умственный, предлагает психологические упражнения эмоциональной настройки на концертное выступление, пути повышения исполнительского мастерства студентов.*

**Ключевые слова:** *сценическое волнение, музыкант-исполнитель, музыкально-исполнительская деятельность, психологическая установка.*

*The problem of expression and overcoming anxiety during stage performance at the future music teachers. Considering the psychological approaches to this aspect of the preparation stage, the author explores its three key parameters: the physical, emotional and mental, psychological exercises offers emotional tune in live performance, ways to improve the performance skills of the students.*

**Key words:** *stage excitement, musician, musical and performing activities, attitudes.*

**Актуальність дослідження.** Проблема сценічного хвилювання – одна з найактуальніших та життєво важливих для музикантів-виконавців. Особливо гостро дане питання постає в аспекті підготовки майбутніх учителів музики,

оскільки їхня професійна діяльність безпосередньо пов'язана з виступами перед слухацькою аудиторією. Багато фактів з історії виконавської майстерності підтверджують, що навіть самий досвідчений музикант не застрахований від провалу на сцені, якщо він не готовий до виконання. Рівень підготовки виконавця залежить не тільки від його минулого досвіду або майстерності, але й від того, що відбувається з суб'єктом до початку виконання, від його способу реагування на сценічну ситуацію, яка завжди залишається підвищеним стресогенним чинником. Зараз багато виконавців потребують корекції неправильної сценічної поведінки. Такі симптоми, як тремтіння рук, колін, відмова голосу чи слуху, нездатність зосередитися на виконанні твору, просто боязнь виходити на сцену, є основними проявами синдрому сценічного хвилювання. Всі вони вимагають серйозного підходу, аналізу проявів цих явищ, корекції або заміни такої поведінки на сцені більш придатними і адекватними статусу виконавця.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема адекватної поведінки на сцені породжена безпосередньою виконавською практикою. У середовищі музикантів-професіоналів це питання розглядається з кінця 17-го століття, проте й зараз залишається актуальним і значущим. У різні роки важливі аспекти цієї проблеми розглядалися такими дослідниками, як Д. Благой, Г. Васадзе, І. Дубровина, О. Денисова, А. Прихожан, Л. Бочкар'єв, Л. Баренбойм та ін.

Так, порушуючи дану проблему, відомий музикант-виконавець 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 естрадного хвилювання полягають у «захопленості музичними образами, в безперестанному відкритті всього прекрасного, що міститься у 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, у схилинні перед цією величчю, цією значущістю ... » [2, с. 64].

Г. Васадзе, І. Дубровина, О. Денисова, А. Прихожан досліджують психологічну установку на музично-виконавську діяльність. Г. Васадзе розглядає цю установку як щось «несвідоме, психічне, яке лежить в основі творчої активності» [4]. З погляду науковців, несвідома установка – це «готовність, схильність суб'єкта діяти в очікуваних умовах певної ситуації» [5, с. 89]. При цьому вони вказують, що установка може створитися в процесі досвіду.

Психологічна установка на музично-виконавську діяльність мобілізує всі творчі здібності, але не завжди усвідомлюється музикантом. Ця мобілізація, пошуки того чи іншого виконавського рішення можуть здійснюватися навіть у ті моменти, коли, здавалося б, музикант і не думає про майбутній концерт. Повсякденні турботи, які він переживає перед виступом, проявляють себе на тлі головного завдання – мобілізації фізичних і душевних сил до майбутнього виконання концертної програми.

Л. Баренбойм бачить причину провалу виконавської пам'яті та інших помилок, які супроводжують естрадне хвилювання, в «загостренні свідомого контролю над автоматично налагодженими процесами». Він звертає увагу на три психічні функції: інтелектуальну, емоційну і рухову, наголошуючи, що успіх досягається там, де всі три функції психіки діють узгоджено, по чергово поступаючи одна одній домінуюче становище, як в хорошому камерному ансамблі [1, с. 52].

Зважаючи на ґрунтовні дослідження проблеми сценічного хвилювання, **метою** нашої статті є розгляд психологічних підходів до вирішення даного аспекту сценічної підготовки, які залишаються недостатньо розробленими і не систематизованими.

**Виклад основного матеріалу.** На важливій ролі психологічної підготовки молодих виконавців наголошував відомий піаніст, композитор і педагог Л. Наумов. Він вважав, що молодих виконавців слід готувати до виходу на

сцену не лише у професійно-виконавському плані, а й у психологічному. За його спостереженнями, самоконтроль у студентської молоді, зазвичай, нерозвинений. Хоча більшість з них знає, як вийти на сцену, як правильно сісти, якими внутрішніми прийомами себе заспокоїти, але не завжди знають, як поводитися, виконуючи програми з кількох творів, що робити в моменти пауз, в перервах у грі тощо. Адже на сцені навіть одяг виконавця має значення – він може діяти або заспокійливим чином, або навпаки виводити з душевної рівноваги.

Щоб зіграти на іспиті чи заліку, музиканту треба бути в стані оптимальної концертної готовності. Оптимальний концертний стан за своїми психологічним параметрами науковці порівнюють з оптимальним бойовим станом у спортсменів. Тому пропонуємо розглянути цей стан, як у спорті, за трьома найважливішими параметрами – фізичним, емоційним і розумовим.

Як відомо, гарна *фізична* підготовка дає відчуття здоров'я, сили, витривалості, хорошиї настрої, сприяє піднесеному емоційному стану під час публічного виступу. Це позитивно впливає на протікання розумових процесів, що пов'язані з концентрацією уваги, мислення, пам'яті, які є дуже необхідними під час концертного виконання. При гарному самопочутті і готовності виконавського апарату у музикантів виникають особливі фізичні відчуття рук, пальців, які характеризуються певним відчуттям клавіатури, смичка, грифа. Ці відчуття рекомендується запам'ятовувати, записувати, проговорювати, щоб потім згадувати і відтворювати під час розігрування і безпосередньо під час виступу.

Існує багато випадків, коли відомі виконавці могли виходити на сцену у поганому фізичному самопочутті, але блискуче виступали. Сучасники відмічали такі можливості у С. Рахманінова, Е. Гілельса, Г. Караяна. Виходячи на сцену, ці виконавці у фізичному плані починали почуватися краще, так як концертний стрес активізував захисні сили організму, що відпускало у музиканта всі його недуги. Проте для молодих виконавців саме підтримка гарної фізичної форми є важливим чинником у здобутті професійної майстерності.

Тому фізична підготовка музиканта може охоплювати у собі такі види спорту, як біг, плавання, футбол. Проте, не дуже рекомендуються вправи, пов'язані з силовими напруженнями у сфері рук і плечей, оскільки надмірні навантаження у таких видах спорту, як гімнастика чи важка атлетика можуть формувати м'язові зажими в кистях, плечах і грудних м'язах.

Існує багато шляхів *емоційного налаштування* на концертний виступ, і у кожного виконавця є свої прийоми, які допомагають йому зосередитись. Сучасна психологічна наука пропонує використовувати аутогенні тренування – метод самонавіювання, який передбачає м'язову релаксацію, концентрацію уваги, силу уявлення та вміння контролювати розумову активність з метою підвищення ефективності діяльності. Спочатку самонавіюванням досягається стан релаксації, а потім у цьому стані проводиться власне самонавіювання, тобто відпрацьовується образна картина концертного виступу.

До таких вправ можна вдаватися за кілька днів до виступу. Так, перший етап полягає у досягненні стану релаксації або розслабленні м'язів тіла. Коли людина довільно розслабить за допомогою образних уявлень м'язи свого тіла, то кора мозку рефлекторно входить у проміжний стан між сном і неспанням. Фізіологи називають цей стан фазовим. Відомо, що у такому стані здатність людини до самонавіювання сильно збільшується, а процеси відновлення протікають у півтора-два рази швидше, ніж у стані сну. Так, відомий піаніст і педагог К. Ігумнов, за спогадами близьких людей, часто вдавався до цього прийому перед концертом чи під час стомливих занять з учнями.

Отже, для того, щоб увійти в такий стан необхідно сісти прямо, подих має бути спокійним. Очі прикрити. Спочатку зосередити свої внутрішні відчуття на руках, про себе промовляючи такі фрази: мої руки стають теплішими, м'язи рук, кисті і пальці розслаблюються... Тепло піднімається по плечам, плечі розслаблені. Тепер моя увага переходить на ноги. Уявляю, що м'язи ніг занурюються у теплу воду і приємно розслаблюються... Тепло від ніг піднімається вгору... Розслабляються м'язи живота... Відчуваю приємне тепло у зоні сонячного сплетіння... Тепер моя увага перекладається на обличчя...

Розслабляються його м'язи... Мені дихається легко й спокійно, рівно б'ється моє серце. Такий етап може тривати 5-10 хвилин, після чого відбувається власне самонавіювання, за допомогою таких фраз: зараз я бачу залу, у якій виступаю. Я чітко можу уявити сцену, рояль, слухачів, перед якими повинен виступити... Я спокійний, зібраний і зосереджений... Впевнено і радісно починаю грати. Мені подобається грати... Кожен звук я граю із задоволенням. Усе гарно звучить, у мене прекрасна техніка... Я граю так само добре, як у класі. Я чітко бачу й контролюю всі свої дії... Можу швидко перебудуватися з виконання одного твору на інший... Мені легко тримати всю програму в голові... Я легко розстаюся зі своїм негативним хвилюванням і заміню його радісним очікуванням виступу... Такі прийоми самонавіювання допомагають програмувати свідомість на позитивний результат.

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 аутосугестії навіяти собі бажання якомога швидше виступити перед публікою – «я хочу грати, тому що моє виконання буде цікаво присутніх людям!». Так, відомий скрипаль, професор Б. Гутніков перед виходом на сцену пошепки промовляв: «Як я хочу грати! Скоріше б!». У даному випадку ми можемо говорити про своєрідний сеанс самонавіювання. Адже виконавцю, який з нетерпінням чекає виступу, легше віднайти сценічний стан, який сприятиме успіху.

Ще один прийом – медитативне занурення. Його використання пов'язане з глибоким усвідомленням і відчуттям усього, що пов'язане з видобуванням звуків з музичного інструмента. Занурення в звукову матерію відбувається з використанням наступних вправ:

- проспівування без підтримки інструмента;
- проспівування разом з інструментом;
- проспівування подумки.

Медитативне програвання твору відбувається у повільному темпі і з установкою те, щоб під час виконання не було жодних сторонніх думок. Якщо стороння думка з'явилася у свідомості, а пальці у цей час грають самі, необхідно плавно повернути увагу до виконання, намагаючись більше не відволікатися. Таке занурення пропонував К. Станіславський акторам, схильним до сильного хвилювання на сцені.

Важлива роль медитативного виконання полягає у тому, що воно формує так звані сенсорні синтети, які є однією з головних ознак правильно сформованого виконавського досвіду. Слухові, рухові і м'язові відчуття починають працювати не розрізнено, а у нерозривній єдності, завдяки чому складається враження, що виконавець і твір – це єдине ціле.

На заключних етапах роботи, коли твір готовий, можна використовувати прийом «гра перед уявною аудиторією». Цей прийом допомагає перевірити ступінь впливу сценічного хвилювання на якість виконання, заздалегідь виявити слабкі місця, які проявляються у кризовій ситуації, коли посилюється хвилювання.

Під час підготовки до публічного виступу також доцільно використовувати прийом рольової підготовки. Його сенс полягає у тому, що виконавець, який боїться публічних виступів, абстрагується від власних особистісних якостей, входить в образ добре відомого музиканта, й починає грати, ніби інша людина. У психотерапії цей прийом називається імаготерапією, тобто терапією за допомогою образу.

Останній прийом – обігравання. На цьому етапі музикант-виконавець поступово наближається до ситуації публічного виступу, починаючи з самостійних занять і закінчуючи грою у дружньому колі. Обігравання твору чи програми треба робити максимально часто, щоб кажучи словами К. Станіславського, важке ввійшло у звичку, звичне стало легким, а легке – приємним.

Що стосується *розумової підготовки*, слід зазначити, що всі прийоми будуть безсилі, якщо погано вивчений текст твору. Музиканти-виконавці, які

володіють великим досвідом виступів доводять, що першопричиною сценічного хвилювання є страх музиканта забути текст. Провали у пам'яті на сцені це завжди результат недостатньої вивченості тексту. Тому твір потрібно знати не на 100, а на 150%.

**Висновки.** Отже, різні види сценічного виконання, зокрема і музичне, вимагають великої підготовки, майстерності і володіння способами максимального розкриття можливостей виконавця. При цьому, лише поєднання фізичного, емоційного і розумового компонентів під час підготовки до сценічного виступу дозволить підвищити виконавський рівень студентів, їх впевненість у своїх силах, та допоможе приносити максимум задоволення від виступу перед слухацькою аудиторією.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баренбойм Л. А. Музыкальная педагогика и исполнительство / Лев Аронович Баренбойм. – Л. : Музыка, 1974. – 334 с.
2. Благой Д. Д. О музыке... вне музыки / Дмитрий Дмитриевич Благой // Советская музыка, 1972. – № 5. – С. 64 – 66.
3. Бочкарёв Л. Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя / Леонид Львович Бочкарев // Вопросы психологии, 1975. – № 1. – С. 68 – 79.
4. Васадзе А. А. Художественное чувство как переживание «созревшей установки» / Акакий Алексеевич Васадзе / Ред. А. Д. Прангишвилли и др. – Т. 2. – Тбилиси, 1978. – С. 512 – 517.
5. Дубровина И. В. Психология: учебник для учрежд. среднего педагогического образования / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан. – 3-ье изд. – М. : Академия, 2004. – 464 с.
6. Психологическая подготовка музыканта [Электронный ресурс] / Федоров Жень-Шень Е. – Режим доступа : <http://rahmaninov.md/info/psycho/>