

авторитетнее среди студентов факультетов физвоспитания, необходимо устранить приведенные нами недостатки.

Список литературы

1. Марков К. К. Тренер–педагог и психология / К. К. Марков, О. О. Николаева. Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. 248 с.

2. Николаев А. Н. Психология тренерской деятельности в детско-юношеском спорте: автореферат диссертации ... кандидата психологических наук / А.Н. Николаев. Санкт-Петербург, 2005. 51 с.

УДК 78.071.2:159.942.5

А. Ю. Журавлев, И. А. Журавлев

A. Yu. Zhuravlev, I. A. Zhuravlev

**ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург**

МБУ ДО ЦДТ «Центр детского творчества», Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

Center of children's creativity, Ekaterinburg

Vezdehod137@e1.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ МУЗЫКАНТА-ИСПОЛНИТЕЛЯ К КОНЦЕРТНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PREPARING A MUSICAL ARTIST FOR CONCERT PERFORMANCES

Аннотация. В статье рассматривается такое специфическое явление для музыканта-исполнителя как сценическое волнение. Выдающиеся музыканты предлагают способы преодоления избыточного сценического волнения.

Abstract. In the current article we are reviewing a stage distress, which is a specific for performers. Prominent performers describe various customs on how to overcome excessive stage agitation.

Ключевые слова: сценическое волнение, опыт преодоления стрессового состояния музыканта-исполнителя на эстраде.

Keywords: stage agitation, an experience of overcoming stressful condition of a musical artist on the stage.

Каждый музыкант-исполнитель на протяжении всей своей концертной практики сталкивался с проблемой стрессового воздействия сцены. Для многих, в том числе известных, музыкантов особое воздействие сцены стало «камнем преткновения».

Шопен говорил Листу: «Я не способен давать концерты; толпа пугает меня, меня душит ее учащенное дыхание, парализуют любопытные взгляды, я немею перед чужими лицами». Брамс с горечью писал: «Замечаю с ужасом, что мой страх перед публикой сильно возрос. Как у меня получится? Мне иногда очень страшно. Я слишком пренебрегал концертами и слишком привык играть только для себя». Как видим, композитор четко разделял исполнительское мастерство вообще и специфический эстрадный опыт игры для других слушателей, имеющий иной характер» [1, с. 11].

Профессор Григорьев писал: «во время игры на сцене по-иному действуют сознание, воля, мнемоническая сфера (память) и другие психические процессы. Так, если сознание и воля во время изучения произведения могут и должны направлять, стимулировать исполнительский процесс, то на эстраде их вмешательство нежелательно. Оно может привести к довольно примитивной, весьма прямолинейной игре, к другим нарушениям естественности исполнения, либо даже к его срыву». К. Флеш справедливо отмечал, что «воля и воображение могут противоречить друг другу».

В игре важно второе. Роль воли должна быть ограничена. Волей подавить эстрадное волнение нельзя», — говорил он» [1, с. 25].

Л. Коган говорил по этому поводу: «...Когда есть контакт, когда публика слушает с особым настроением и вниманием, тогда хочется ради этого момента отдать ей все самое лучшее, самое сокровенное, что заложено в тебе, весь музыкальный талант; в течение одной-двух-трех минут сконцентрировать все свои знания, всю свою работу, напряжение предконцертных дней. Моментально — полная отдача!» [3, с. 222].

Выдающийся русский трубач — виртуоз, профессор Т.А. Докшицер писал: «К творческому настрою приходишь тем легче, чем глубже освоен материал, чем лучше готовность к концерту» [2, с. 8].

Профессор Г. А. Орвид говорил своим студентам: «Игра на концертной эстраде для настоящего артиста не обязанность, а потребность, результат естественного стремления нести свое искусство людям» [4, с. 166].

В. Григорьев отмечал, что «важную роль в стабилизации концертного состояния играет регулярность выступлений. Тогда эстрадное волнение, возникавшее в каждом предшествующем концерте, не успевает уйти, а как бы подспудно остается в памяти в достаточно актуальном виде. Возникая вновь, эстрадное волнение носит в таком случае смягченный характер и быстро исчезает, уступая место успокоению.

Если же у артиста случаются значительные перерывы в игре, то сформировавшийся ранее высокий эстрадный тонус постепенно утрачивается и исполнителю приходится заново испытывать все стадии возникновения и протекания эстрадного стресса.

Эстрадный стресс относится к числу кратковременных, планируемых и ожидаемых стрессов. При их возникновении непроизвольно включаются специфические программы реагирования и адаптации, которые у опытного исполнителя всегда наготове, причем действие их должно быть вполне изучено и заранее известно. По сути стрессовое состояние носит фазовый характер.

В первой фазе, для которой типичны тревога и неуверенность, резко возрастают эмоционально-поведенческая активность и импульсивность игровых действий, что явно мешает адаптации исполнителя к эстраде. Здесь особо важен тот «запас прочности», который должен быть создан перед выступлением. При этом необходимо так строить программу, чтобы «первый удар» можно было выдержать на произведении сравнительно несложном.

Во время второй фазы стрессового состояния — периода успокоения — начинается обратный процесс снижения эмоциональной напряженности и включения адаптационных механизмов, что порой приводит к достаточно резкой смене самочувствия. Этот переходный период от первой фазы ко второй также представляет собой опасность, ибо внимание тут обычно отвлечено на происходящие изменения своего состояния («рассеивание тумана»). А в результате нередко может быть утерян общий контроль за протеканием исполнительского процесса. В опыте многих исполнителей зафиксировано, что обычно такой период падает на конец первой — начало второй минуты выступления на эстраде.

Третья стрессовая фаза — обретение устойчивости и творческой свободы — у опытного артиста наступает обычно к концу первой пьесы либо приблизительно во второй половине первой части крупного сочинения, у неопытного же исполнителя — чуть позже. В этой фазе усиливается работа творческой фантазии, оживляются интуитивные механизмы, достигает максимума активность общения со слушателями, и в результате может наступить момент вхождения музыканта в особое состояние творческого вдохновения и способности владеть субъективным художественным временем.

Следовательно, именно эту заключительную фазу эстрадного состояния необходимо запоминать и постоянно ставить перед собой задачу устремляться к ней» [1, с. 37].

Распространено мнение, что истинно творческое настроение у исполнителя должно возникать на эстраде. Это не совсем точно. Настроение здесь лишь уточняется и, главное, поднимается на определенную художественную ступень. Но готовится оно заранее, разворачивается постепенно и лишь завершается, достигает своего апогея на сцене. Янкелевич об этом говорил, что «настроение должно появляться тогда, когда берется произведение. Музыкант должен быть всегда увлечен, жить музыкой, а не ожидать "прихода" вдохновения на эстраде. Я не помню, – замечал он, – чтобы Третьяков что-либо играл на уроке не с полной отдачей, берег что-нибудь "про запас" для эстрады» [5, с. 55]. Только полная отдача всех интеллектуальных, психических и физических сил во время домашних занятий и на уроке, максимальная концентрация внимания могут обеспечить такое же состояние и во время выступления.

О подготовительной работе над исполняемой музыкой с необходимой, полной отдачей очень убедительно говорит Святослав Рихтер. «Ваши занятия, репетиции неправильны, – считает он, – если Вы думаете так: сегодня только ноты, вполголоса, завтра мы прибавим то-то, послезавтра освободим себя и т.д. Нет, нужно брать маленький кусок, но включаться целиком. Полный эмоциональный накал, полное включение всего, всех мыслей, всех Ваших сил, всего Вашего состояния, всего организма – вот тогда будет результат... Очень мало музыкантов пользуется этим методом, – замечает пианист века, – а он единственно правильный и наиболее эффективный» [1, с. 49].

Умение «владеть собой» на сцене приобретаемо. Вся подготовка, начиная с первого проигрывания произведения, должна вестись с учетом воздействия на исполнителя сценического волнения на предстоящем выступлении. Внимание и творческая фантазия должны задействоваться полностью на каждой репетиции. Стопроцентная их работа должна стать привычкой, которая перенесется на сцену. Только полная отдача всех сил и энергии артиста ведет к успеху. Владение художественным содержанием музыки, ощущение себя исполнителем - соавтором, а также богатое ассоциативное мышление становятся необходимостью для исполнителя в условиях стрессового воздействия сцены. Давид Ойстрах утверждал, что надо переиграть все возможные варианты, испытать все пути, только тогда на эстраде можно получить необходимую свободу творчества. Заранее выученное сочинение, форму которого исполнитель может мысленно охватить единым взором, сделает выступление более надежным.

Сильная мотивация и богатый «внутренний мир» артиста, который посредством творческой деятельности открывается слушателю – вот необходимые качества, которыми должен обладать музыкант-исполнитель для того, чтобы задача минимум и одновременно максимум была достигнута: превратить концертное выступление в событие.

Список литературы

1. *Григорьев В.Ю.* Исполнитель и эстрада / В.Ю. Григорьев. Москва: Классика XXI, 2006. 151 с.
2. *Докшицер Т.А.* Из записной книжки трубача: Заметки об исполнительском мастерстве музыканта / Т.А. Докшицер // Москва: Юношеский фестивальный центр «Русские фанфары», 1995. 108 с.
3. *Коган Л.* Леонид Коган – воспоминания, письма, статьи, интервью / Л. Коган, В.Ю. Григорьев. Москва: Советский композитор, 1987. 246 с.
4. *Плахоцкий В.В.* Художник – гражданин / В.В. Плахоцкий, А.М. Паутов // Мастера игры на духовых инструментах: сб. статей под ред. Т. Гайдомовича. Москва: Музыка, 1979. 190 с.
5. *Ямпольский А.И.* О методе работы с учениками / А.И. Ямпольский // Вопросы скрипичного исполнительства и педагогики: сборник статей под ред. С. Р. Сапожникова. Москва: Музыка, 1968. 147 с.