

УДК [378.147:781] – 057.87

Болдирєва І.Д.

**КОМПЛЕКСНА ОПТИМІЗАЦІЯ ВИКОНАВСЬКОГО СТАНУ СТУДЕНТА
В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО КОНЦЕРТНОГО ВИСТУПУ**

Стаття друкується за результатами
XVI конференції ЕРТА – асоціації педагогів – піаністів України.

Стаття посвячена виявленню факторів «надійності», психоемоціональної підготовки і саморегуляції виконавського стану. Комплексна підготовка студента к концертному виступленню розглядається в аспекті взаємодії музикальної педагогіки і психології.

Ключевые слова: *надійність, естрадне самочуття, саморегуляція.*

The article is devoted to the identification of the factors of "reliability", psycho-emotional preparation and self-regulation of the performing condition. Complex preparation of students for the concert performance is seen in the aspect of the interaction of musical pedagogic and psychology.

Keywords: *reliability, pop self-feeling, self-regulation.*

Підготовка студента до концертного виступу потребує досягнення оптимального концертного стану, який залежить від фактору «надійності» та «саморегуляції» шляхом психологічних установок «психології успіху». Особливості музичного виконавства потребують від студента активізації екстравертивних якостей, тому виконавцям з перевагою інтровертивних якостей знадобиться використати більше зусиль для творчого самовладання. Спробуємо розглянути цю проблему в аспекті музичної психології.

У працях Г. Когана, А. Алексєєва, Л. Баренбойма проблема психологічної готовності ототожнюється з проблемою надійності у концертному виступі. У психологічній літературі (В. Петрушин, Л. Баланчивадзе, Ю. Цагареллі) психологічна готовність до концертного виступу досліджується у зв'язку з факторами психічних станів. Процеси саморегуляції психологічного стану виконавця розглядаються у взаємодії музичної психології з іншими науками в працях Т. Петренко, А. Бурзика, О. Базанової.

Науковці відмічають, що фактори «психології успіху» можуть корегувати емоційний стан студента перед виступом та деякою мірою компенсувати недоліки факторів «надійності». Але без достатньої музично-виконавчої практики неможливо досягти якісних змін у власному перед-концертному стані та придбати необхідний сценічний досвід саморегуляції оптимального концертного стану.

Зазначимо, що проблема оптимізації виконавського стану виходить за межі музичної педагогіки. Існує багато досліджень, які присвячені різним аспектам використання сучасних психологічних теорій у практичній діяльності

музиканта-виконавця. Проблему *надійності* музиканта-виконавця у концертному виступі розглянемо з точки зору психологічних особливостей змагальної діяльності спортсменів. Ці види діяльності мають наявність схожих випробувань та екстремальних умов. У зв'язку з цим В. Мільман виокремлює в структурі надійності: підготовленість, стабільність, поміхостійкість, психо-емоційну стійкість, стійкість уваги, саморегуляцію та мотиваційний компонент.

Першим та необхідним кроком у досягненні оптимального виконавського стану є розігрування для поступовості вмикання організму у складну роботу. Співвідношення гам, вправ, фрагментів технологічних етюдів у розігруванні перед концертним виступом корегується індивідуально. «У процесі розігрування організм входить у стан бойової готовності - підвищується частота пульсу, ритм дихання, чутливість аналізаторів, швидкість протікання розумових процесів» [6, с.104]. Існує думка, що оптимізація фізичного стану є передумовою доброго емоційного стану. Але існує «зворотний ефект», коли саме завдяки концертному стресу активізуються захисні сили організму. При доброму самопочутті та готовності виконавського апарату виникають особливі тактильні відчуття, які бажано запам'ятовувати і моделювати в собі перед наступними концертними виступами [6, с.293].

Необхідною умовою надійної підготовки до виступу є активізація розумової діяльності. Пригадаємо вислів Ф.Ліста, що «техніка піаніста в голові, а не в пальцях». Корисно використовувати техніку медитативного програвання твору з повним «зануренням» у нього, з психологічною установкою максимальної концентрації внутрішнього уявлення на кожній ноті, щоб жодна стороння думка не відволікала. Використання техніки «уявної роботи» в області мистецтва було запропоновано К. Станіславським, у подальшому розроблено Г. Коганом. Спочатку «програвання-уявлення» можна проводити у повільному русі, потім - у середньому. Також перед виступом корисною є уповільнена гра музичного твору з динамікою *pp*. Це називають ще «методом тимчасового виключення емоцій» (Таузиг), завдяки чому на думку психологів, підсилюються процеси «гальмування» у корі головного мозку та відбувається підготовка до діяльності в екстремальних умовах на рівні підсвідомості. Обидва методи бажано використовувати системно, що значною мірою підвищують запас міцності виконавця.

Причину недоліків у роботі пам'яті та технічного апарату, що супроводжують концертне виконання, треба перш за все шукати у загостренні свідомого контролю над автоматично налагодженими процесами [3, с.58]. У дію вступає, користуючись терміном В. Бардаса, «суперконтроль», з одного боку, прагнення усвідомити автоматично налагоджені психічні процеси, з іншого нездатність сконцентрувати увагу на тому, що потрібно [3, с.58].

Також правомірною є думка Й.Гофмана, що «“нервозність” на естраді є іншою назвою “нечистої совісті” в сенсі недостатньої технічної впевненості» [4, с.179]. Важливо під час виучування напам'ять використовувати техніку «змістового співвідношення» у запам'ятовуванні музичного твору. Важливо також приділяти увагу формуванню навичок надійності концертного виконання шляхом підвищення репетиційної надійності.

Деякою мірою ненадійність виконавця виправдовують «естрадним хвилюванням». У зв'язку з цим необхідно розвивати артистичність - унікальну якість, що допоможе подолати «замкнутість» системи музичної освіти. «Одне із завдань - виховати волю до спілкування шляхом розвитку емоційного відгуку на музику» [3, с.63]. Сформованість виконавської установки: «виконую – передаю – спілкуюся» суттєво позначається на артистичній волі, естрадному самопочутті і в результаті на якості виконання.

У пошуках шляхів, що сприяли вихованню творчого естрадного самопочуття, К.Станіславський виявляє залежність сценічного самовладання від довільної зосередженої уваги на «уявленні-заміннику» [3, с.57]. Єдиним можливим «уявленням-замінником» може бути безперервна і невинна концентрація уваги на розвитку художнього образу, на завданнях, діях ... це дозволить «виманити» захопленість, творче самопочуття і допоможе зберегти самовладання на естраді [3, с.59-60].

Звертаємо увагу на формування психологічної готовності до сценічного виступу. У період підготовки до виступу бажано проводити обігравання з використанням ролевої імаго-терапії, коли студенту пропонується уявити себе в образі якогось відомого виконавця. Студентам з перевагою інтровертивних якостей на репетиції корисно грати з відволікаючими факторами (яскраве світло, звукові перешкоди), або виконувати фізичні вправи (50 стрибків) та негайно починати грати.

Концертні репетиції, які проходять безпосередньо перед виступом студента, повинні враховувати певні психологічні особливості концентрації уваги. В ході експериментального дослідження Л. Баланчивадзе прийшов до висновку, що повна репетиція з виконанням твору від початку до кінця негативно впливає на якість концертного виступу, не є ефективною, бо «повністю реалізує операціональні можливості» виконавця. Разом з тим, часткова репетиція виявляє ефект «перерваної дії»: активізуються операціональні можливості, виникає напруження, яке не отримує розрядки за умов фрагментарності виконання. Це створює готовність до більш повного розкриття творчих можливостей, зокрема уваги, під час концертного виступу. Крім того, після часткової репетиції знижується рівень «ситуативної тривожності», що допомагає студентам відчувати себе більш комфортно під час виступу [2, С.72].

Психологічна підготовка студента до музично-виконавської діяльності потребує орієнтури на емоційну установку «бажаю-можу», «закоханості» у твір, що виконується. Важливим є вміння досягати піка форми, коли виконання супроводжується легкістю та задоволенням. Механізм *саморегуляції психологічного стану* вмикається через відчуття власного тіла у «індивідуальній зоні комфорту», «сфокусованості» на «відчутті звуку» ніби усім тілом, правильному диханню. Під час гри оптимальним є дихання животом через ніс. З метою зняття нервово-психічного стресу, на думку В. Пертушина, корисно виконувати ритмічне дихання: 4 рахунки «вдих», 4 – «затримка», 4 – «видох», 4 – «затримка» [6, с.109].

«Flow-стан», за визначенням М. Чиксцентміхалая, екстраординарне відчуття «польоту» при захопленому виконанні будь-якої діяльності з легкістю

та задоволенням. «Flow-стан» називають ще «оптимальним функціонуванням», «піком форми», «находженням у зоні». В цьому стані, наприклад, спортсмени відчують свободу рухів та водночас максимальну зосередженість. У деяких зарубіжних дослідженнях виявлений тісний взаємозв'язок відчуттів у «Flow-стані» з добрим самовідчуттям та підвищеною здатністю до навчання [1, с.32-33]. «Flow-стан» для музиканта-виконавця - це усвідомлення власних можливостей, віра в себе та задоволення від процесу гри. Деякі установки «Flow-стану», за А. Бурзиком, на наш погляд, можна використовувати у підготовці до концертного виступу:

1. знайди відчуття найбільш комфортного та природного контакту з інструментом, сфокусууй увагу на тактильних відчуттях;
2. переконайся, що тобі подобається твій звук. Увійди в нього. Твій інструмент – твій друг, запитай, як він хотів би звучати;
3. нехай звук іде від всього тіла, не напружуй тіло, вмикай послідовно деякі рухи, наприклад легке коливання корпусу, якщо вони не відволікають, а допомагають. Знайди свою «зону комфорту» [1, С.35-36].

З урахуванням вищезазначеного оптимізація концертного стану студента потребує підвищення «надійності» у період підготовки до виступу, вірних психологічних «установок на успіх», поступового розвитку індивідуальних екстравертивних якостей, що допоможуть подолати нестабільність музичного виконання перед аудиторією та необхідної умови – регулярної виконавської практики. Подальшого вивчення потребують питання комплексної підготовки студента до виступу в контексті фахової музично-педагогічної підготовки.

Література

1. Базанова О.М. *Исполнение музыки во «Flow-состоянии»: психофизиологические корреляты*/ О.М. Базанова, А. Бурзик // *Музыкальная психология и психотерапия*. 2011. – №4. – С.32-40.
2. Баланчивадзе Л.В. *Индивидуально-психологические различия в музыкально-исполнительской деятельности*/ Л.В. Баланчивадзе // *Музыкальная психология и психотерапия*. – 2010. - №1. – С.71-74.
3. Баренбойм Л. *Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства*/ Л. Баренбойм. – Л. : Музыка, 1969. – 288 с.
4. Гофман И. *Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре*/И. Гофман/пер. с англ. Г.А. Павлова: ред., вступ. ст. и примеч. Г.М. Когана. – М. : Гос. Муз. изд-во, 1961. – 224 с.
5. Нейгауз Г. *Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога* / Г. Нейгауз; ред.. Д.В. Житомирский; очерк «Генрих Нейгауз» Я.И. Мильштейна. – 2-е изд. – М. : Гос муз изд-во, 1961. – 320 с.
6. Петрушин В.И. *Музыкальная психология: учеб. пособие для вузов* / В.И.Петрушин. – М. : Академический Проект, Трикста, 2008. – 400 с.
7. Csikszentmihalyi M., 1988. *Optimal Experience: Studies of Flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.