

СЕКЦИЯ 4. СОВРЕМЕННОЕ ЯЗЫКОЗНАНИЕ, ЛИТЕРАТУРОВЕДЕНИЕ И ФОЛЬКЛОРИСТИКА

Сценическое самочувствие как важный компонент музыкально-исполнительской деятельности

Л.И. Акберова, III курс

Научный руководитель – Е.С. Полякова, канд. пед. наук, доц.

Одной из наиболее актуальных и жизненно важных проблем продуктивной концертной деятельности является сценическое самочувствие музыканта-исполнителя. Этот фактор во многом определяет успешность сценической профессии от самых первых опытов концертного выступления ученика до завершения творческой карьеры всемирно известного музыканта.

Концертное музыкальное исполнение требует большой и целенаправленной работы, а также мастерства музыканта. Однако практика концертно-исполнительской деятельности музыканта показывает, что от потерь и провалов на сцене не застрахован даже самый опытный музыкант.

По мнению К.С. Станиславского, умение привести себя на сцене в «правильное, почти совершенно естественное человеческое самочувствие» обеспечивает успешность сценической деятельности любого артиста. Правильное, естественное самочувствие исполнителя К.С. Станиславский называет «сценическим самочувствием».

Проблема сценического самочувствия в процессе исполнения музыкального произведения является первостепенной педагогической задачей и при обучении игре на музыкальных инструментах. Процесс публичного выступления становится огромным стимулом для обучающегося и в то же время эффективным средством художественно-творческого развития детей.

Среди причин, оказывающих влияние на сценическое самочувствие школьников, существенное значение имеет умение преодолевать стрессовые ситуации в процессе музыкального исполнительства. В музыкально-педагогической практике они имеют общепринятое название – сценическое волнение. Нет такого исполнителя, который не оставил бы ценных наблюдений о предконцертном состоянии, не дал бы советов о преодолении негативных воздействий стрессовых ситуаций. В высказываниях С.В. Рахманинова, И. Гофмана, Г.Г. Нейгауза, Л.А. Баренбойма, Г.М. Цыпина прослеживается

мысль, что сценическое волнение не является чем-то противоестественным. Считается, что сценическое волнение – норма концертно-исполнительской деятельности, при этом основной задачей музыканта является умение удерживать это волнение в рамках, не позволяющих ему разрушить саму деятельность [1].

Часто сценическое самочувствие характеризуется состоянием страха, беспомощности, растерянности, скованности, напряженности, что представляет собой чрезмерную эмоциональную активацию. Иногда оно приобретает форму явно выраженного аффекта, переходя от состояния страха к ужасу, и может привести к почти полной дезорганизации деятельности и поведения.

Как отмечает известный педагог-музыкант Г.М. Цыпин: «Задача в том, чтобы не дать душевной тревоге выплеснуться за какие-то границы и пределы, не позволить перейти в волнение-панику. Обратить себе на пользу волнение, сделать его управляемым, превратить разрушительные процессы в созидательные» [2, с. 335].

Специфическим механизмом понижения уровня активации нервно-психического аппарата не только музыканта-исполнителя, но и ученика, обучающегося игре на музыкальном инструменте, является высокая лабильность эмоционального возбуждения, торможение последствий эмоциональных раздражителей. Разумеется, одной лишь скоростью возвращения к оптимальному творческому состоянию проблема сценического самочувствия не может быть решена. Сценическое самочувствие объединяет целый класс элементов психологической тренировки исполнителя. Важнейшим среди них является сценическое внимание: главное условие правильного сценического самочувствия, не позволяющее отвлекаться музыканту на посторонние раздражители.

Преодоление стрессовых ситуаций музыкального исполнительства исследовалось в трудах музыкантов-педагогов (Л.А. Боренбойм, Г.И. Прокофьев, В.Г. Ражников, Г.М. Цыпин и т. д.), исполнителей (Г. Коган, Г.Г. Нейгауз, Н. Перельман и т. д.), психологов (А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Л.И. Божович и т. д.). Необходимость повышения стрессоустойчивости у учеников и снижения стресса у учителей осознается всеми педагогами-музыкантами, однако большинство преподавателей-инструменталистов не только не умеют управлять своими эмоциями во время выступлений, но и не знают конкретных методов такого управления.

Для формирования творческого сценического самочувствия как компонента эффективной музыкально-исполнительской деятельности музыканту необходимо психологически готовиться к концертному выступлению, проходя последовательно ряд важных этапов: техническая оснащенность учащегося; внутреннее ощущение прочности и надежности подготовки; разви-

тость психических процессов ученика; обыгранность исполнительской программы и пр.

Эмоциональная стабильность исполнения связана с развитым самообладанием, саморегуляцией, самосознанием, сформированностью положительной мотивации учащихся к музыкально-исполнительской деятельности.

Рядом исследователей успешно разрабатывались специальные методы для сознательного управления сценическим самочувствием. Таков, например, метод активной музыкально-просветительской деятельности, повышающий эмоциональную составляющую исполнительства (Л.Л. Радомская), или методы, разработанные В.Г. Касимовым, стимулирующие когнитивный аспект исполнительской деятельности (репертуарного отбора, внутреннего интонирования, кинестетического ощущения, психической саморегуляции).

Итак, можно констатировать, что главными компонентами оптимального для музыкально-исполнительской деятельности сценического самочувствия являются: *эмоциональный компонент* – подъем и предвкушение победы и *когнитивный* – концентрированное внимание, ясность и быстрота мышления, точность внутренних музыкально-слуховых представлений и четкость игровых движений. Особое значение для сценического самочувствия, как музыканта-исполнителя, так и обучающегося имеет психологическая подготовка к концертному исполнению и целенаправленное использование специально разработанных методов.

Литература

1. Полякова, Е.С. *Психологические основы музыкально-педагогической деятельности: монография* / Е.С. Полякова. – 2-е изд., испр. – Минск: БГПУ, 2005. – 195 с.
2. Цыпин, Г.М. *Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения* / Г.М. Цыпин. – М.: Интерпракс, 1994. – 384 с.