

Секция 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ МУЗЫКИ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ КОНЦЕРТНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

THE MAIN STAGES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF TRAINING OF CONCERT PERFORMANCE

К. О. Белявская, И. В. Кушнеревич

K. Beliavskaia, I. Kushnerevich

БГПУ (Минск)

Аннотация. В статье рассматриваются составляющие психологической адаптации исполнителя, являющиеся основополагающими в подготовке к ситуации концертного выступления. Вычлняя периодизацию данного явления, автор статьи предлагает учитывать индивидуально-личностные особенности исполнителя, при которых возникает необходимость использования в классе фортепиано наряду с известными приемами новых методов подготовки исполнителя к публичному выступлению.

Annotation. The article considers the components of the psychological adaptation of the performer, which are fundamental in the training for the situation of the concert performance. Focusing on the periodization of this phenomenon, the author of the article proposes to take into consideration the individual and personal characteristics of the performer, when it becomes necessary to use the new methods of training the performance along with the known ones in the piano class.

Ключевые слова: психологическая адаптация, исполнительская подготовка, медитативное погружение.

Keywords: psychological adaptation, performing training, meditative immersion.

Концертное выступление является результатом напряжённой творческой работы исполнителя, важнейшим стимулирующим фактором его дальнейшего профессионального роста. Отмечая важность этапа подготовки студента к ситуации концертного выступления, необходимо подчеркнуть, что установление творческого контакта со слушателями зависит не только от ясности художественного мышления музыканта, качества и надёжности выученных музыкальных произведений, использования собственных технических ресурсов. Особое значение в данном случае приобретает психологическая готовность исполнителя к диалогу с публикой.

Некоторые аспекты психологической готовности студента – музыканта к выступлению на сцене выносились на обсуждение в работах Л. А. Баренбойма, Г. Г. Нейгауза, Г. М. Когана, Г. М. Цыпина и др. Состояние оптимальной концертной готовности исполнителя рассматривается по таким важным параметрам, как физическое, эмоциональное и умственное. Физическая выносливость, эмоциональная приподнятость во время выступления стимулируют процессы, напрямую связанные с концентрацией внимания, интенсивностью памяти, оригинальностью художественного мышления, силой исполнительской воли. Так или иначе, данные компоненты проходят лейтмотивом через всю последующую работу исполнителя, встраиваясь в контекст каждого из этапов подготовки к концерту.

В контексте исследований В. И. Петрушина [1] можно выделить несколько основных этапов психологической адаптации студентов к концертному выступлению.

Точкой отсчёта **начального периода** исполнительской подготовки *музыканта* является момент, когда программа выучена целиком и стабильно исполняется на память. Следует отметить, что умение оптимально структурировать время занятий приобретает для будущего исполнителя доминирующее значение, так как помогает сосредоточиться студенту на процессуальном аспекте самостоятельной работы над музыкальным произведением. Оптимальное время для занятий в данный период определяется индивидуально каждым исполнителем и зависит от многих факторов. Наиболее важными из них являются следующие: физическое самочувствие, технические трудности музыкально-художественного материала, над которым работает студент, физические и психологических усилия, затраченные на преодоление исполнительских проблем, а также методическая грамотность музыканта.

Следует отметить, что на начальном этапе овладения музыкантом оптимальным концертным состоянием, регулярность детальной работы чередуется с целостным исполнением музыкального произведения с целью поиска наилучшего из возможных вариантов живого и одухотворённого исполнения. Музыкальный материал должен максимально «устояться, прижиться» [1, с. 214] как рефлексивно, так и на уровне собственного слухового восприятия. Ес-

ли работа на данном этапе охватывает менее четырех недель, процессы формирования внутренней уверенности и стабильности в исполнении программы могут не успеть закрепиться как в памяти музыканта, так и в его психомоторике.

На данном этапе психологической адаптации студента к концертному исполнению программы целесообразно использовать *приём обыгрывания*. Данный приём постепенно и органично приближает исполнителя к ситуации публичного выступления, охватывая период от самостоятельных занятий до выступления в кругу друзей. Многократное обыгрывание программы в условиях публичности позволяет достичь музыканту такого состояния, когда, говоря словами Станиславского, трудное становится привычным, привычное – лёгким, а лёгкое – приятным.

С момента привыкания в своём воображении к условиям, в котором будет проходить предстоящее концертное выступление, начинается **доминантный период** психологической адаптации студента. В контексте данного периода, охватывающего всего несколько дней, актуализируется решение следующих задач:

- ❖ выявление значимости и влияния процессов слухового контроля и волевой регуляции в исполнительской деятельности музыканта;
- ❖ формирование оптимального сценического самочувствия;
- ❖ развитие творческого воображения музыканта как необходимого компонента результативного исполнительства.

Доминантный период психологической подготовки к концертному выступлению условно делится на несколько этапов. На *первом этапе* исполнитель погружается в аутогенное состояние, произвольно расслабляя мышцы своего тела при помощи образных представлений, достигая, таким образом, промежуточного состояния между сном и бодрствованием. В данном состоянии восстановительные процессы протекают значительно быстрее, чем в состоянии глубокого сна. Данное состояние физиологи называют фазовым. Выдающийся исполнитель и педагог К.Н.Игумнов перед концертом в течение всего нескольких минут мог расслабиться и отдохнуть.

На *втором этапе* актуализируется ясное представление зала, сцены, концертного рояля и т. д. Каждый раз, упражняясь в погружении данного аутогенного состояния, музыкант в более короткий промежуток времени становится способным заместить негативное волнение радостным ожиданием выступления.

Проигрывание музыкального произведения целиком с отчетливым представлением исполнения программы перед весьма взыскательной слушательской аудиторией – *третий этап* доминантного периода психологической

адаптации студенте в подготовке к концертному выступлению. Данный вид исполнения помогает установить зависимость качества исполнения от сценического волнения, готовность к неожиданностям, а также позволяет выявить в концертной программе фрагменты, недостаточно закрепившиеся в сознании музыканта с точки зрения решения художественных задач.

На данном этапе целесообразно использование весьма популярного в среде музыкантов приёмов *медитативного погружения и ролевой подготовки*. Исполнение на основе приёма *медитативного погружения* дает возможность музыканту осознать и прочувствовать глубину и значимость процесса извлечению звуков на инструменте. В процессе медленной игры с динамикой *pp* (*pianissimo*) происходит формирование навыка медитативного погружения и усиление тормозных процессов. Глубокое погружение музыканта в собственное исполнение образует тот самый малый круг внимания, который К.С. Станиславский рекомендовал актёрам, склонным к сильному волнению на сцене. Как справедливо отмечает Л.Л.Бочкарёв: «При фиксации внимания на слуховых ощущениях улавливаются все переходы звуков из одного в другой, все интонируемые смыслы» [2, с. 135].

Сосредоточенное исследование звуковой ткани художественного произведения в данном случае может осуществляться с помощью пропеваний следующих видов: сольфеджирование без поддержки инструмента, исполнение вместе с инструментом при условии опережения голосом реального звучания, мысленное пропевание, пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

Психологической адаптации исполнителя к непривычным условиям публичного выступления способствует применение приёма *ролевой подготовки*. Актуализация ролевой подготовки заключается в том, что студент, вопреки своему чрезмерному волнению начинает играть роль уверенного концертирующего музыканта, с преобладающим ощущением уверенности в своих силах.

За несколько дней до предстоящего выступления, наступает заключительный, ***предконцертный*** период психологической адаптации исполнителя к долгожданному событию. Для стабилизации психологического состояния в ожидании экстремальной ситуации доминирующее значение для музыканта приобретает умение приводить себя в оптимальное концертное состояние при помощи актуализации двух основных компонентов – *эмоционального и мыслительного*. Фундаментом для создания *эмоционального компонента* являются ощущения эмоционального подъёма, радости ожидания предстоящего выступления, острого желания исполнять музыку, прежде всего для других людей и дарить окружающим возможность радоваться, прикасаясь к высокому Искусству. В свою очередь, опи-

раясь на ясность и скорость мышления, способность конкретного представления последовательности выполняемых игровых движений для воплощения музыкально-художественных образов, исполнитель реализует мыслительный компонент. По мнению Р.Н. Гржибовской, «оригинальность исполнительского почерка художника рождается на базе продуктивности его воображения и личностных качеств, присущих его мышлению» [3, с. 192]. В свою очередь, *исполнительская воля* позволяет музыканту перевести последовательность умственных представлений, весь процесс предварительной работы, во внешний план, т.е. продемонстрировать свою работу слушательской аудитории.

Таким образом, понимание закономерностей психологической адаптации исполнителя в подготовке к ситуации концертного выступления обеспечивает успешное решение задачи первостепенной важности – разрушение границ между паническим страхом и сценическим волнением. Однако, опираясь на те или иные приемы психологической подготовки музыканта, следует учитывать индивидуальные особенности каждого исполнителя, понимая, что универсальных приемов в исследуемой области не существует. Сказанное выше, содержит лишь общие рекомендации по преодолению негативных проявлений сценического волнения. Но, несмотря на дискуссионность, обозначенные нами позиции могут служить поводом для последующих размышлений и научно-исследовательских изысканий.



Литература

1. Петрушин, В. И. Музыкальная психология : Учебное пособие для вузов / В. И. Петрушин. – 2-е изд. – М. : Академический Проект; Трикста, 2008. – 400 с.
2. Бочкарёв, Л. Л. Психология музыкальной деятельности / Л. Л. Бочкарёв – М. : «Классика – XXI», 2008. – 225 с.
3. Гржибовская, Р. Н. Интерпретация музыкального произведения игры / Р. Н. Гржибовская // Теория и методика обучения игре на фортепиано / под ред. А. Каузовой, А. Николаевой. – М., 2001. – 368 с.