

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-228-9-25>

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MUSICAL ACTIVITY
OF A MUSICIAN-PERFORMER OF THE DEPARTMENT
SPECIALIZED PIANO**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МУЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
МУЗИКАНТА-ВИКОНАВЦЯ ВІДДІЛУ
«СПЕЦІАЛЬНЕ ФОРТЕПІАНО»**

Svitlovska O. V. Світловська О. В.

*teacher of high qualifying category of the
department specialized piano
Chernivtsi Regional Vocational College of
Arts named after S. Vorobkevich
Chernivtsi, Ukraine*

*викладач вищої кваліфікаційної категорії
відділу спеціальне фортепіано
Чернівецький обласний фаховий коледж
мистецтв імені С. Воробкевича
м. Чернівці, Україна*

У своїй повсякденній роботі викладач постійно стикається з проблемами психологічної підготовки учнів до виступу на сцені перед аудиторією. Виникає педагогічна проблема: «Як підготувати учня до виступу, налаштувати його на потрібний творчий настрій? Як зробити, щоб він зміг досягнути успіху на сцені?». На ці питання кожен викладач бажає знайти вірну відповідь. Я тривалий час ретельно досліджую проблему подолання сценічного стресу у студентів-піаністів і приділяю багато часу вирішенню питань, які хвилюють викладачів. Якісна підготовка є основою успішної концертної діяльності виконавця-піаніста, вдалий виступ мотивує до подальших занять. Крім професійних завдань у музичному виконавстві існує важливий аспект психологічний, який безпосередньо пов'язаний з підготовкою виконавця до публічного виступу і передбачає вольову саморегуляцію музиканта, засновану на контролі власних дій, гнучкої корекції їх по мірі необхідності. Психологічна підготовка означає здатність виконавця-піаніста успішно здійснювати свої творчі наміри в стресовій ситуації виступу перед аудиторією. «Отже, викладач повинен дуже добре розуміти характер і психологічний стан учня, щоб ефективніше підготувати його до публічного виступу, щоб юний музикант очікував виступ на сцені, як свято для себе, батьків, викладача та інших слухачів» [1, с. 100]. Таким чином є необхідність введення комплексу психотехнічних прийомів, що сприяють корекції естрадного хвилювання у піаністів, у виконавську практику, а також визначити тимчасову періодизацію етапів підготовки до концертного виступу. Треба розглянути теоретичні аспекти сценічного хвилювання в музичному виконавстві, вплив механізмів

самоконтролю та вольової регуляції на індивіда, з точки зору психофізіології, позначив поняття оптимального сценічного стану та нейротизму і реактивності нервової системи музиканта.

Можно виділити три етапи психофізіологічної підготовки до концертного виступу. Мета роботи піаніста на початковому етапі – формування стійкості нервової системи до зовнішніх подразників впливає на виконавця, на досягнення оптимального концертного стану. Щоб грамотно побудувати роботу на цьому етапі треба об'єктивно оцінити рівень нейротизму і реактивності своєї нервової системи, від цих факторів залежимуть тимчасові рамки першого етапу підготовки та особливості використання прийомів саморегуляції психічних станів музиканта. Одним з важливих показників рівня реактивності нервової системи є здатність до накопичення і витрачання психічної енергії. Реактивність (сила, з якою піаніст відповідає на дії зовнішнього середовища або зовнішніх подразників) може бути високою і низькою. Чим вище реактивність, тим менший за силою стимул необхідний, щоб викликати реакцію. Для того, щоб нервова система нормально функціонувала їй потрібно знаходитися в певному оптимальному режимі збудження. Реактивність тісно пов'язана із збудливістю індивіда, його здатністю давати реакцію на мінімальний подразник. Збудливості реактивності протистоїть працездатність і витривалість, які пов'язані з силою нервової системи.

Кожен виконавець має свій оптимальний концертний стан, тому низькорективні музиканти прагнуть як би підняти рівень своєї напруги до оптиму через збільшення числа сприйнятих подразників. Високорективні-швидко досягають надмірного збудження і межі працездатності, тому вони будуть вживати дії щодо зниження рівня напруги. Оптимальний рівень збудження буде таким чином представляти собою певну зону, в рамках якої піаніст виробляє в процесі виконання найменші фізіологічні втрати при максимумі продуктивності. У виконавців-інтровертів з високим рівнем нейротизма, труднощі в концертній практиці пов'язані з розкриттям художнього задуму на сцені, їм треба більш яскраво виразити себе при виступі. Таким піаністам не потрібен тривалий період підготовки до відповідального виступу, вони мають гарну стійкість нервової системи до впливів факторів депресантів, що обумовлює їх стабільність у виконанні. Піаністи-екстраверти з високим рівнем нейротизма більше схильні до естрадного хвилювання, негативним зовнішнім впливам, але емоційний тонус, зовнішня чуйність, експресивність в них завжди була висока. Для підготовки до виступу таким виконавцям потрібно більше часу, тренування психіки екстраверта вимагає великого контролю.

Як би не були великі психологічні складності концертного виступу, вони можуть бути з успіхом усунені, якщо музикант володіє відповідними прийомами і способами їх подолання. Постійна, наполеглива робота над вдосконаленням професійної майстерності, вміння структурувати відповідним чином час своїх занять, що допомагає налаштуватися і зосередитися на процесі роботи, також покращує психологічний стан під час виступу на сцені. Піаністу слід навчитися гармонійному співвідношенню обох принципів структурування занять - режимному та цільовому.

Вироблення ігрових рефлексів можливо при працездатному стані нервових клітин. При появі в них гальмівних процесів, формування рефлексів утруднюється, тому робота повинна припинитися і організм повинен відпочити. Витривалість занять підвищується під час систематичної роботи, витримка нервової системи розвивається в результаті тривалого тренування уваги, сформованості рухових автоматизмів. У період підготовки до концертного виступу відбувається мобілізація всіх сил організму, в наслідок відповідальності за майбутній виступ; знаючи це, треба грамотно розподіляти внутрішню енергію, спрямувати її в русло ефективної, продуктивної роботи.

Складовими оптимального концертного стану є компоненти фізичної, розумової та емоційної підготовки. Психологічну підготовку складають саме розумова та емоційна, що ґрунтуються на гарному фізичному самопочутті піаніста. Треба намітити ряд прийомів і методів, які підвищують психологічну стійкість музиканта під час публічного виступу: 1 – психологічна адаптація до ситуації виступу (уява місця події), 2 – гра перед уявною аудиторією, 3 -медитативне занурення (гранічна концентрація уваги на теперешньому моменті, «тут і зараз», медитативне програвання твору у повільному темпі на pp). Дуже корисним для підготовки виступу є прийом, якій у психотерапії називається імаготерапія, тобто терапія за допомогою образу. Сенс рольової підготовки полягає в тому, що виконавець, надмірно хвилюючись перед відповідальним виступом, всупереч своєму стану, починає грати роль людини, яка впевнена в собі і нічого не боїться. Під час концерту важливим моментом є концентрація уваги, яка складається з чіткості та швидкості мислення. Передача програми розумових уявлень, що містяться у свідомості, в технічний апарат музиканта здійснюються за допомогою цілеспрямованої виконавської волі, яка включає через контролюючу діяльність уваги всі психологічні процеси-мислення, пам'ять, увагу. Треба постійно працювати над підвищенням концентрації уваги, оскільки тільки здатність до вмотивованої уваги і

якість її концентрації дозволять, вийшовши до публіки, виконати музичний твір так, як ми на сьогодні вміємо це робити.

Другий етап підготовки до виступу-домінантний, мається на увазі вирішальна роль даного відрізка часу по відношенню до всього передконцертного періоду. Продуктивність роботи в останні 6-7 днів перед концертом є максимальна, як і усвідомлення першорядних завдань виступу. Основні завдання цього етапу: підвищена значимість самоконтролю та вольової регуляції, формування сценічного самопочуття, виховання творчої уяви піаніста, подолання м'язових затисків, визначення ролі музиканта в спілкуванні з публікою. Наполегливість, завзятість, самостійність, ініціативність, витримка, самовладання, сміливість, рішучість – ці риси вольової поведінки порізному втілюються в діяльності піаніста. Уміння загальмувати небажані імпульси і посилити ті, які потрібні, становлять суть вольової поведінки. Останній період підготовки-предконцертний, головна проблема цього періода-проблема «естрадного хвилювання»є однією з ключових у музичній психології. Ця проблема є складовою частиною завдання формування придатності до виконавської діяльності. Універсальних положень для подолання негативних форм сценічного хвилювання не існує, обираючи ті чи інші прийоми психологічної підготовки, необхідно врахувати індивідуальні особливості психіки піаніста. Успіх досягається легше, якщо музикант знає і враховує структуру сторін особистості, які формують сценічний стан. Л.А.Баренбойм писав: «Щоб самостійно визначити слабкі сторони своєї творчої індивідуальності і вибрати найбільш корисну для себе методику психічної підготовки до концертного виступу, треба володіти чималими знаннями» [2, с. 58].

Література:

1. Петрушин В.І. Музична психологія: учеб.пособ. Москва: Академический проект, 2008, с. 100.
2. Баренбойм Л. Музична педагогіка та виконавство. -Л.: Музика, 1974, с. 58.