

УДК 371.132:7.071.2

Швидків Г.Р. – *ст. викладач
кафедри пісенно-хорової практики
та постановки голосу РДГУ*

Самостійна психологічна підготовка співаків-початківців до виступів на сцені

Навчання та підготовка до практичної діяльності співака-початківця у ВНЗ – це, насамперед, всебічний розвиток молодого музиканта, пізнання ним тонкощів своєї професії. Майбутній вчитель музики, перш ніж приступити до професійної діяльності, повинен оволодіти комплексом теоретичних знань та практичних навичок. Проф. Л.Дмитрієв вважає, що „...ключ до оволодіння діяльністю криється у її техніці, напрацюванні автоматичних операцій, навичок, які дозволять свідомості займатися вирішенням складних творчих завдань” [1; 113].

Слід зазначити, що технічний розвиток голосу істотно залежить від природних здібностей студента, а художній аспект – від його музичного виховання і самостійної роботи.

Під вихованням виконавця-співака розуміється турбота про ефективність його діяльності, яка, в свою чергу, ставить проблему психологічної підготовки співаків до виступів на сцені.

Метою даної статті є визначення основних напрямів правильної організації процесу виховання співака-початківця під час самостійної підготовки до сценічних виступів.

Ця проблема породжена безпосередньо сольною виконавською практикою. Яким би високим не був рівень підготовки музичного твору, він не дає гарантії успішного сценічного виконання. Чимало фактів з історії музичного виконавства підтверджують, що навіть досвічений музикант не застрахований від непередбачуваностей на сцені, якщо він не був готовим до виконання. Входження у форму „не тільки підготовка виконавського апарата, актуалізація знань та навичок або ж збереження досягнутого рівня виконання музичного твору, але й створення психологічних умов, необхідних для повного виявлення рівня підготовки виконавця. Останнє ...залежить не тільки від минулого досвіду виконавця або рівня його майстерності, але й від того, що відбувається з суб'єктом до початку виконання твору” [2].

В умовах розповсюдження музичної освіти, навчання виконання музики на різних його рівнях, однією з найгостріших проблем теорії та практики залишається так зване „естрадне хвилювання”. Це явище, як відомо, неоднозначне. Справжній артистизм неможливий без натхнення, емоційної напруги, почуттів. Однак замість того, у музикантів нерідко виникає інший стан, що негативно впливає на якість їх виконання. На жаль, у практиці музичних шкіл, училищ та ВНЗ хвилювання на естраді у молодих виконавців виявляється найчастіше саме в такому плані.

Психологічну підготовку до виконання на естраді потрібно розглядати як невід'ємну частину професійного навчання особливо – в класі з постановки голосу. Адже всі сторони занять тут містять психологічний елемент, який так чи інакше виявляється під час виступів.

У методичних роботах, наприклад скрипалів, цьому присвячено чимало сторінок. Так, Б. Струве називає низку негативних проявів естрадного хвилювання: „тремтіння правої руки, ...заплітання пальців і „змазування” пасажів лівої руки, заскоки пам'яті і пітливість рук” [3]. Шляхи подолання цього він бачить перш за все у використанні особливої методики сольної – виконавських навичок учнів, починаючи з ранньої стадії навчання, тобто музичної школи. На думку автора, методика ця розкладається на чотири етапи: 1) підготовчу фазу, пов'язану з виховально – роз'яснюючою роботою; 2) перші виступи, які повинні бути досконало підготованими як з професійного, так і з організаційного боку; 3) стержневі лінії виховання необхідних якостей, що витікають із поставленого педагогом плану поведінки на естраді; 4) терапію особливо хворобливих та аномальних його сторін.

Б.Струве детально зупиняється на методах профілактики та лікування названих ним негативних явищ „естрадобоязні”. До перших він відносить зниження важкості виконуваної програми і міри загальновиховуючого порядку. До других – контроль поведінки учня перед виступом (головним чином по лінії подолання його мимовільної емоційно-рухливої збудженості), а також фізіологічно спрямований засіб: особливу дихальну гімнастику перед виходом на естраду, під час настройки інструмента і в

довготривалих паузах у процесі гри. Однак ці заходи, по суті, носять локальний характер: сам автор називає їх „кустарними” [4].

Відомий і ряд інших засобів боротьби з неадекватним самопочуттям на естраді. К.Флеш, наприклад, пов'язує головну причину психічних „запад” із функціонуванням пам'яті. Засіб боротьби з її нестійкістю він вбачає в використанні „психо-аналітичного методу”, який торкається лише музичних й інструментальних факторів. До них, зокрема, належать нерозуміння логіки музичного розвитку, недостатня увага до аплікатури, штрихів у самостійній роботі, стихійність їх використання, що призводить до порушення автоматизмів і, відповідно, до „страху забути” [5].

А.Ямпольський рекомендував учням, що страждають на підвищену нервозність, частіше виступати, посилені тренування на уроках (програвання програми, що імітує концертний виступ), а також перенесення уваги з технічних моментів гри на завдання музично-художнього порядку [6].

Теоретично осягнути внутрішню природу сценічного стану музиканта-виконавця спробував і Є.Федоров. Виходячи з концепції К.Платонова про динамічну структуру особистості, ним названі наступні компоненти системи взаємодіючих детермінант: 1) соціально обумовлена потреба в публічних виступах і творча захопленість цією діяльністю; 2) біологічні особливості – тип вищої нервової діяльності, темперамент; 3) виконавський досвід і майстерність, готовність твору; 4) деякі індивідуальні властивості психічних процесів.

Суттєвий вплив на працездатність, естрадне самопочуття і поведінку має темперамент. Спадковість і умови життя – основна причина різних виявів одного і того ж, і тим більше – різних типів темпераменту.

Як відомо, розрізняють чотири типи темпераментів (сангвінічний, холеричний, флегматичний і меланхолічний), які найбільш чітко виявляються у формі реакцій і поведінці. І хоча в чистому вигляді з явними рисами того чи іншого темпераменту зустрічаємось досить рідко, переважаючи риси одного з видів темпераменту підкорюють менш виражені компоненти інших видів і вибудовують систему реакцій у складний, подекуди суперечливий комплекс. Природня основа темпераменту, пов'язана з різними виявами типу вищої нервової діяльності (силою, врівноваженністю і швидкістю нервових процесів), залишається майже незмінною упродовж усього життя людини. Твердження, які ми зустрічаємо в статтях і посібниках, про можливість перероблення темпераменту за допомогою виховання, не підтверджуються ні наукою, ні практикою: можна змінити лише зовнішні вияви темпераменту. В екстремальних умовах, до яких, безумовно належить і виступ перед публікою, нестриманість холерика чи тривожність меланхоліка завжди дадуть про себе знати і лише підсиляться. Однак за допомогою виховання і систематичного тренування можна знизити негативні вияви темпераменту і покращити позитивні, які у визначених умовах можуть стати переважаючими.

Так, інертність флегматика, що складає основу витримки, стоїть поряд із низькою чутливістю та слабою емоційністю. Вони можуть вкоренитися як вялість, лінь, емоційна тупість. Слабкість нервових процесів, притаманна меланхоліку, поєднується з підвищеною чутливістю, емоційністю і глибокою музичністю – якостями найважливішими для музиканта (згадаємо Шопена та Чайковського).

Важливим резервом оптимізації психологічних умов публічного виконання музичного твору, як показала наша практика, є методика саморегуляції емоційних станів. Серед методів активної саморегуляції необхідно, перш за все назвати аутогенне тренування і його різновиди (психорегулюючу, психом'язову та ін.). Ефективний також десенсибілізаційний метод. Суть цих методів зводиться до наступного.

На першому етапі учні ознайомлюються з вправами для вироблення навичок м'язової релаксації. Основний принцип їх виконання – розслаблення після попереднього напруження. Так на вдосі напружуються м'язи рук – при цьому подумки констатується („м'язи напружені”). А на видосі м'язи вільно звисаючої руки розслабляються (подумки констатується розслаблення). Таким чином тренуються всі групи м'язів обличчя, шиї, грудей тощо.

Наступний етап релаксації пов'язується з професійною проблемою пошуку міри ігрових зусиль. Підкреслюємо, що їх необхідна доза легше визначається після повного розслаблення. Тому зі студентами, яким в тій чи іншій мірі притаманна затиснутість голосового апарату, доцільно на початку уроку проводити відповідну „настройку”. При цьому, оскільки повне розслаблення м'язів під час співу не використовується, ставиться нове завдання: відчути, скажімо рухову розкутість м'язів шиї, спини,

обличчя і тощо. Подібні вправи, спрямовуючи увагу на корекцію м'язових зусиль, сприяють позитивній психологічній настрої загалом.

Подолання надмірних м'язових напружень вже саме по собі, до визначеної міри, долає почуття хвилювання, страху. Для більш глибокого ефекта в регуляції емоційно-психічних станів цю роботу корисно поєднувати з дихальними вправами. Наприклад, глибоке розслаблення м'язів плечового поясу поєднується з одним з видів заспокоюючих дихальних вправ. Можна виконати наступні вправи:

- 1) глибокий вдих, повільний видих, пауза; або глибокий вдих, затримка дихання, повільний видих;
- 2) повне дихання: вдих – 4 сек., видих – 4 сек., пауза – 2 сек., вдих – 4 сек., затримка дихання – 2 сек., видих – 4 сек.;
- 3) парціальне дихання: 4 коротких вдиха через ніс, 4 коротких видиха через рот, пауза.

Ці дихальні вправи проводяться з урахуванням принципа: подовжений вдих (у тому числі і затримки) мобілізує; подовжений видих (включно з паузою) заспокоює.

З тією ж метою використовуються різні форми самонавіювання. Виглядають вони так:

1. Розкутий. Зібраний. Хочу співати. Відчуваю радісне піднесення. Вся увага на музиці.
2. Впевнений, рішучий. Несподівані завади мобілізують, наповнюють гнівом. Вся увага на музиці.

Подібні формули з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей студента відпрацьовуються спочатку в класі, а потім у домашніх заняттях. Окрім того, використовуються різні допоміжні засоби. Наприклад, формула „розкутий” подумки промовляється на вдосі і супроводжується звільненням м'язів плечового поясу. Формула „зібраний” відпрацьовується на вдосі з допомогою концентрації уваги на відчутті свіжості. У формуванні впевненості, рішучості (формула „впевнений”) – на вдосі – можуть допомогти почуття злості до свого страху, самонакази або спеціально підібраний літературний текст.

На останньому етапі підготовки до виступу особливого значення набуває формула „вся увага на музиці”. При цьому в лаконічних, яasnих виразах дається образна характеристика виконуваного твору, створюючи необхідну емоційну настройку. Однак значення даної формули не вичерпується образно-художньою характеристикою виконавця, а передбачає зосередження уваги на всіх компонентах творчовиконавського процесу: уявленні художнього образу, композиції твору, елементах його форми і засобах виразності, а також контролі якості виконання.

Підкреслюємо, що спрямування уваги лише на один із названих компонентів часто призводить до різного роду небажаних несподіванок при виконанні. Так, якщо увага спрямована лише на образність позамузичного характеру, можуть виявлятися „недоліки” якості виконання, якщо лише на нотний текст – відбувається його забування і т.д. У таких випадках потрібно моментально переключати увагу на інші компоненти виконавства.

Відзначимо важливе вміння, яке К.Станіславський називав „першою сходинкою творчості”, навик розподілення мимовільної уваги необхідно на заняттях з постановки голосу виховувати постійно [8]. У першу чергу – через чітку постановку виконавських завдань у кожному епізоді твору і чітке уявлення про технічні засоби їх виконання; через створення звукового ідеалу і активний слуховий контроль; через вимогливе ставлення до чистоти і виразності інтонації тощо. Мобілізації і стабілізації мимовільної уваги, як відомо, сприяють інтерес, захопленість, які вимагають розвитку творчої уяви, фантазії.

З іншого боку, міра зосередженості залежить від почуття відповідальності перед педагогом, слухачами, нарешті, перед самим собою. Тому вміння бути зосередженим при виконанні музики на уроках і особливо, в домашніх заняттях потрібно спеціально виховувати в учнях із ранніх років.

Повернемося до характеристики психологічної підготовки в перед-концертний період. Тут, як вказує Л.Бочкарьов, „в практиці деяких виконавців отримав розповсюдження так званий „розумовий експеримент”, коли музикант-виконавець уявляє себе в умовах естради, „бачить”, „відчуває” і „контролює” своє виконання в уявних умовах, „відчуває” передконцертне хвилювання, „приймає міри” з подолання негативних емоцій” [9].

У вокальній практиці також використовується десенсибілізаційний метод. На заняттях штучно викликається уявлення концертного оточення – зала, глядачі, тиша. На тлі зростаючого хвилювання промовляються знайомі формули, які вводять не лише в потрібний образно-емоційний, але й фізичний стан свободи, еластичність рухів тощо. В цих умовах студент починає виконувати твір з максимально

можливою зосередженістю та емоційністю. Позитивний емоційний стан, що виникає при цьому, починає набувати стабільного характеру.

Контроль і регуляція психічного самопочуття потім переноситься до процесу самого виконання: при появі перших симптомів неадекватного хвилювання використовується розслаблення м'язів плечового поясу, поглиблене дихання або (в залежності від характеру музики) активізація рухів. При цьому згадується формула „завади мобілізують, наповнюють гнівом”. Додамо, що передконцертний режим обов'язково повинен включати спеціальні форми діяльності, стимулюючі оптимістичний настрій: активні рухи, прогулянки тощо. Окрім того, з врахуванням типу нервової системи виважено продумується поведінка співака в день виступу.

Викладені методи самостійної психологічної підготовки до виступів на сцені, як показує досвід, виявляються ефективними в досить важких випадках. У результаті їх використання з співаками різного віку, талановитості і ступеня підготовки помітно підвищувався рівень самоконтролю під час виступів – молоді виконавці набували вміння мобілізуватись для подолання несприятливих психічних станів.

Джерельні приписи

1. *Дмитриев Л.* Основы вокальной методики / Л.Дмитриев. – М.: Музыка. 1968. – 675 с.
2. *Баланчивадзе Л.В.* Индивидуально-психологические различия музыкального исполнения / Л.В. Баланчивадзе // Психологический журнал. Т. 19. – 1998. – С. 126-134.
3. *Струве Б.А.* Пути начального развития юных скрипачей и виолончелистов: Этюд из области музыкальной педагогики. 2-е изд. / Б.А. Струве. – М., 1952.
4. *Там само.* – С. 175.
5. *Флеш К.* Искусство скрипичной игры. Т. 1 / К.Флеш. – М., 1964. – С. 214-215.
6. *Ямпольский А.И.* О методе работы с учениками // Вопросы скрипичного исполнительства и педагогики / А.И. Ямпольский. – М., 1968.
7. *Федоров Е.Е.* К вопросу об эстрадном исполнении / Е.Е. Федоров. – М., 1979. – С. 110-111.
8. *Станиславский-реформатор оперного искусства:* Материалы и документы / Сост. Г.Кристи, О.Соболевская. Ред. Ю.Калашников. – М.: Музыка, 1985. – 384 с.
9. *Бочкарев Л.Л.* Психологические аспекты подготовки музыкантов-исполнителей к концерту / Л.Л. Бочкарев // Проблемы высшего музыкального образования. – М., 1990. – 504 с.
10. *Швидків Г.Р.* Формування вокально-технічних навичок у співаків-початківців / Г.Р. Швидків. – Рівне: Видавець Олег Зень, 2008. – 168 с.
11. *Швидків Г.Р.* Самостійна робота студентів класу постановки голосу на муз.-пед. ф-ті / Г.Р. Швидків: Метод. рекомендації для студ. спец. 6.020200 „Музична педагогіка і виховання”, 6.010100 „Педагогіка і методика середньої освіти. Музика”. – Рівне, 2009.

Резюме

Обґрунтовується проблема самостійної психологічної підготовки співаків-початківців до сольних виступів. Приводяться дані, що свідчать про актуальність цієї проблеми в процесі професійного навчання постановки голосу. Вказуються причини різних виявів темпераменту на працездатність та естрадне самопочуття.

Ключові слова: вокальна техніка, навчальний процес, вищий навчальний заклад.

Summary

The problems of psychological preparations of singers to solo performances are substantiated in the article. The information about the importance of solving this problem during the professional studying in the class of voice training are presented. The reasons of different expressions of the temperament on capacity for work and the variety general condition are pointed out. The recommendations of different methods of psychological self-regulation which can provide the level of self-control before the concert and during the concert are shown.

Key words: vocal technique, educational process, higher educational establishment.