

УДК 159.9-027.233:78.071.2-053.67 *Світлана Мелешко, Світлана Бірюк,
м. Полтава*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ УСПІШНОГО ВИСТУПУ ЮНОГО ВИКОНАВЦЯ

У статті проаналізовано психолого-педагогічні передумови, які сприяють успішному виступу юного музиканта на сцені. Автори наголошують на важливості індивідуального підходу в ході підготовки учнів до подолання сценічного стресу й розкривають тактику поведінки педагога відповідно до психологічних особливостей вихованців (інтровертність-екстравертність, темперамент, характер, локус контролю тощо). Пропонуються конкретні прийоми розвитку емоційної саморегуляції, сценічної витримки виконавця, що визначає успішність його концертної діяльності.

***Ключові слова:** психолого-педагогічні передумови, сценічний стрес, юний музикант, вправи, методичні поради.*

Постановка проблеми. Сучасні концепції позашкільної освіти наголошують на необхідності створення сприятливих умов для розвитку учня, його загальних і спеціальних здібностей, зокрема в початкових мистецьких навчальних закладах. Останні покликані формувати художньо-естетичний досвід вихованців, їх інструментально-виконавську культуру, задовольняти потреби у професійному самовизначенні та творчій самореалізації, а головне – надавати державні гарантії естетичного виховання особистості. На конкретні результати діяльності впливають різні чинники, зокрема психологічні. Так, виконавській самореалізації юних музикантів часто перешкоджає надмірний стрес, нервові напруження, що знижує якість сценічного виступу. Така ситуація впливає на самооцінку дитини, знижує мотивацію до навчання й руйнує впевненість у собі.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблемі психолого-педагогічних умов успішного виступу юних музикантів присвячено чимало праць, які розкривають психологію музично-виконавської діяльності (Л. Бочкарьов, В. Петрушин, Р. Сулейманов, Ю. Цагареллі, Г. Ципін та ін.); методику навчання гри на музичному інструменті та підготовки до публічного виступу (О. Голубева, Г. Коган, Г. Нейгауз, В. Ражников, С. Сабурова, С. Савшинський); прийоми подолання сценічного стресу (Д. Григор'єва, Ю. Литвиненко, Н. Наєнко, С. Сабурова, Г. Цзинхен та ін.). Вищеназвані дослідження склали

теоретичне та науково-методичне підґрунтя для узагальнення власного педагогічного досвіду роботи з юними музикантами, підготовки їх до сценічного виступу, що є **метою статті**.

Виклад основного матеріалу. Одним із основних видів діяльності музиканта є виконання концертної програми в умовах сцени. За своїми характеристиками публічні виступи музикантів, як і виступи акторів, ораторів, спортсменів тощо, належать до стресових ситуацій. Основним стресором для них є глядацька аудиторія, усвідомлення того, що кожна дія оцінюється людьми.

Сценічний стрес – одна з найактуальніших проблем для музикантів-виконавців, яка супроводжує їх протягом життя. Деякі видатні музиканти-віртуози (А. В'єтан, К. Ліпінський, П. Роде) змушені були відмовитись від концертних виступів на тривалий час або й назавжди у зв'язку з неможливістю перебороти надмірне естрадне хвилювання. Перед артистом виникає непроста проблема подолання свого страху, невпевненості та сумнівів, переживання відповідальності за якість вирішення художньо-виконавських завдань. Проте Ф. Шаляпін стверджував, що «не хвилюються тільки покійники та повні бовдури» [цит. за 7, с. 286].

Виховання в учнів естрадних навичок – важливе завдання мистецької педагогіки. Для подальшої успішної професійної діяльності необхідно допомогти учням навчитися саморегуляції на сцені, виховати в них психологічну стійкість під час виступу, вміння концентруватись на музичному творі, а не на відволікаючих зовнішніх і внутрішніх чинниках. Педагогу потрібні знання психології, щоб надати учням науково обґрунтовані рекомендації.

Причинами сценічного хвилювання є психофізіологічні особливості учня: сильний / слабкий тип нервової системи; локус контролю – внутрішній / зовнішній; екстраверсія / інтроверсія; адекватність / неадекватність самооцінки.

Сценічна поведінка людини залежить від темпераменту. Кожен тип темпераменту характеризується різним рівнем вираження окремих властивостей і їхнім своєрідним поєднанням. Темперамент людини – динамічна особливість її психічної діяльності, а не змістова характеристика особистості людини. Людська нервова система пластична, здатна адаптуватися до різних стресових ситуацій, але можливості її не безмежні. У сангвініка у стресовій ситуації переважає активний, продуманий самозахист, боротьба за стабілізацію обстановки, подолання труднощів. Флегматик зовні залишається спокійним, але через те, що реакція уповільнена, він

погано адаптується до нових умов. Холерик у критичній ситуації може проявляти крайню нестриманість, істеричні або психопатичні реакції. Меланхолік схильний до внутрішньої тривоги, депресії.

Однією з характеристик темпераменту є сила нервової системи, яка засвідчує функціональну витривалість нервових процесів. У виконавця із сильним типом сценічне хвилювання може викликати підвищену напругу м'язів, прискорене серцебиття, вибух енергії, суб'єктивне відчуття прискорення течії часу. У виконавця зі слабким типом нервової системи хвилювання пов'язане з іншими явищами: дефіцит енергетичного потенціалу; низька температура рук і пальців, уповільнення перебігу часу (йому здається, що вихід на сцену ще далеко, тому не встигає психологічно підготуватися до виступу).

Психологічні дослідження та життєві спостереження над поведінкою людей свідчать, що одні схильні приписувати відповідальність за результати своєї активності зовнішнім силам (зовнішній контроль), а інші вважають, що результати виконуваної ними діяльності визначаються власними здібностями (внутрішній контроль) [4]. Для людини з внутрішнім контролем характерна впевненість у собі, послідовність, цілеспрямованість, інтерес до самопізнання, емоційна стійкість, доброзичливість. Для людини із зовнішнім контролем – непевність, недовіра до себе, намагання відстрочити здійснення своїх бажань, сподівання на «щасливий випадок». Учні з внутрішнім контролем потрібно роз'яснити всі нюанси поставленого завдання і способи його вирішення у ході виступу на сцені, бо вони чують і серйозно сприймають усі пропозиції педагога. Учні з зовнішнім контролем необхідно підбадьорити, підтримати, щоб зняти зайву тривогу за результат виступу. Перед виходом на сцену вони не здатні конструктивно осмислювати поради педагога, оскільки дотримуються того, що раніше відпрацювали в класі.

Аналіз педагогом причин успішного / неуспішного сценічного виступу учнів має зважати на екстраверсію (концентрація на міжособистісній поведінці) та інтроверсію (фіксація на внутрішній психічній активності). Учні-екстраверти мало тривожить сам факт виступу на сцені, але їх хвилює результат виконання. Вони переймаються тим, яке враження справляє на слухачів їхнє виконання, і дуже зважають на думку педагога. Вони спокійно очікують на виступ, але хвилюються після нього [8, с. 367]. Учні-інтроверти навпаки, занепокоєні й стурбовані майбутнім виступом на сцені, який сприймається ними як вимушені стосунки із слухачем. Вони менше вболівають за результати своєї виконавської діяльності.

У своїй музично-педагогічній діяльності ми пропонуємо юним музикантам перед виступом на сцені певні психологічні поради та вправи, які допомагають ослабити стрес. Наприклад, рекомендуємо учням зосередитися на своїх діях; робити все якомога точніше; намагатися контролювати не лише себе, але й ситуацію загалом; подивитися на себе зі сторони; уявити ситуацію «так, ніби це відбувається не з тобою»; зосередитися на своєму завданні, для чого поставити собі три питання: хто я? де я? яке моє завдання (що я повинен робити?); вголос (якщо це можливо) описати собі ситуацію, але її емоційно не оцінювати.

За твердженням лікарів, будь-яке фізичне навантаження – найкращий і найефективніший метод усунення нервового напруження. Навчання активній саморегуляції емоційних станів музиканта-виконавця дає можливість свідомо контролювати процес виконання музичного твору на сцені [2]. Тут допоможуть практичні вправи.

Вправа «Рубильник». При культивуванні і «накручуванні» страшних думок, а також зацикленості на негативних образах добре допомагає техніка «рубильник». Не можете позбутися обтяжливої думки, яка вселяє у вас страх і переживання? Уявіть думку, що перемагає вас, у вигляді великого рубильника, потягніться до нього і різко смикніть вниз. Раз – і все, тиша. Ви вимкнули цю думку.

Вправа «Видихаємо страх – вдихаємо сміливість». Які основні прояви страху на фізичному рівні? Прискорене серцебиття, пітливість, уривчасте дихання. Техніка нормалізування дихання – це ваша перша допомога. Збираємо весь страх і шумно, із зусиллям видихаємо його до повної порожнечі у грудях. На видиху звільняємося від боягузтва, а вдихаємо сміливість. Вдихаємо спокійно, відчуваючи, як енергія, яка проникає всередину, наповнює нас рішучістю. Підкріпіть видих візуальними образами (темні плями, клуби диму тощо), а вдих – світлими образами себе як успішної, сильної людини. Видихаємо слабкість, вдихаємо силу. Видихаємо страх, вдихаємо рішучість [4].

Вправа «Абажур». Сядьте, розслабтеся й заплющіть очі. Уявіть, що у вас всередині на рівні грудей горить яскрава лампа під абажуром. Коли світло йде вниз, вам тепло, спокійно та комфортно. Але іноді, коли ви починаєте нервувати, абажур повертається лампою вгору. Різке світло б'є в очі, сліпить нас, стає спекотно й некомфортно. Уявіть собі таку ситуацію. Але в наших силах її виправити. Уявіть собі, як абажур повільно й плавно повертається

вниз, приймає нормальне положення. Сліпуче світло зникає, вам знову стає тепло, затишно і комфортно.

Вправа «Лимон». Уявіть собі, що в лівій руці ви тримаєте лимон. Стисніть руки в кулак так сильно, щоб з лимона почав капати сік. Ще сильніше. Ще міцніше. А тепер киньте лимон і відчуйте, як ваша рука розслабилася, як їй приємно і спокійно. Знову стисніть лимон міцно-міцно. Так тричі кожною рукою.

Вправа «Муха». Уявіть собі, що вам на ніс сіла муха і вам без допомоги рук треба прогнати її. Покрутіть носом вправо і вліво, зморщіть його, напружте всі м'язи обличчя. А тепер розслабте обличчя. Муха полетіла. Відчуйте, як стан спокою приємно розливається по вашому обличчю. Виконайте три рази.

Вправа «Бурулька» («Морозиво»). Встаньте, закрийте очі, підніміть руки вгору. Уявіть, що ви – бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття. Застигніть у позі на 1–2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, ший, корпусу, ніг і т. д. Запам'ятайте відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану.

Вправа «Провал». Мета: вироблення конструктивного підходу до критичних зауважень. Оголосити про власний провал на дуже важливому концерті. Повторити ще раз. Говорити емоційно, з театральним пафосом. Повторити це, ставши на стілець. Зробити це дуже переконливо. «Стрес публічного виступу базується на тому, що ви поставите себе в дурне положення або що люди погано про вас подумують». Попросити учасників поділитися думкою про свій «невдалий» виступ. Проаналізувати як змінилися ваші відчуття. Робота над розвитком почуття впевненості у власних силах. Виявлення очікування щодо власного «Я», зв'язані з самооцінкою.

Вправа «Оцінка і похвала». Яку оцінку свого виступу ви хотіли б почути? Чи тільки позитивну чи конструктивну критику також? Виберіть кількох учасників і попросіть їх оцінити ваш виступ: а) тільки позитивно; б) позитивно, але з конструктивною критикою. Якою є ваша реакція на похвалу? На критику? Які емоції і переживання відчули? Обговорити.

Повірити у власний успіх. Досягнути переконання, що зі стресом можна справитися. Проаналізувати власні добрі сторони. Зосередитися на останніх досягненнях. Негативні емоції страху, невпевненості, що супроводжують виступ, замінити на почуття

значущості моменту, націлитись на творчі переживання. Важливим моментом для цього є знаходження смислів, захованих у музиці. Це допоможе контролювати процес виконання та впливати на нього. Мета: Усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між думкою і її часово-просторовою реалізацією. Закріплення попередніх досягнень [9, с. 239].

Вправа (рекламний ролик) «Успішний виступ». Вам запропонували зіграти у фільмі роль блискучого піаніста-віртуоза. Ви втілюєтесь у цей образ. Вас гримують. Зараз почнуть знімати фільм. Зручно сісти, розслабитись, сконцентруватись на процесі дихання. Дихати спокійно і легко. Уявити картину, на якій ви бачите себе на сцені величезної концертної зали. Публіка радісно вітає вас. Сісти на «концертний» стілець. Деякий час посидіти мовчки, уявивши собі власну блискучу гру. Наповнитись емоціями гордості й радості за себе. Відчути позитивне дихання залу. Встати, поклонитися публіці, яка бурно аплодує. Почути крики «Браво». Прийняти вітання та блискучі відгуки від «слухачів». Запам'ятати і зберегти ці переживання як ресурсні. Домашнє завдання. Для самостійного опрацювання учням пропонується метод передсонного навіювання Е. Куе. Безпосередньо перед засинанням і одразу після сну уявити себе на сцені перед величезною аудиторією, яка з увагою і захопленням слухає виступ і аплодує. Багаторазове повторення сприяє реалізації поставлених завдань.

Учні, з якими була проведена така робота, відмічали, що після занять вони можуть спокійно думати про майбутній виступ, планувати інтерпретаційні моменти тощо.

Варто звернути увагу на окремі педагогічні помилки. Так, непродумане керівництво учнем у завершальний період підготовки до виступу може йому нашкодити. Якщо в останній день перед виступом проводяться численні репетиції та напружені заняття, то виконавець позбавляється енергії, необхідної для виступу. Серйозною перешкодою успішному виступу може бути неправильна методика занять: використання великої кількості різноманітних додаткових вправ, зайвих аплікатурних варіантів і навіть занадто тривале виконання твору в уповільненому темпі [9, с. 240]. У день виступу в багатьох учнів хвилювання посилюється. Слід утримувати учня від безперервних занять. Найкраще витратити на гру годину-півтори, щоб розігрілися руки й сформувався хороший ігровий стан.

Помилково говорити учневі, що твори, які він виконує, необхідно знати на 200%, бо на сцені «втрачається половина». У

такий спосіб в учня програмується установка на природність сценічних втрат. Формується розуміння сценічного виступу як малокерованого процесу зі значною долею випадковості, що породжує беспорядність, а успіху / неспіху приписується майже містичний характер.

Після виступу педагогові слід обов'язково позитивно оцінити дії учня. Навіть якщо була невдача, треба знайти позитивні моменти, навіть невеличкі й зовнішні. Щоб нормалізувати самооцінку учня й поліпшити підготовку його до майбутніх концертів, не можна й думки припускати про даремність виступу, бо кожен вихід на сцену збагачує виконавський досвід.

Серйозне значення для накопичення досвіду поведінки на сцені має певна періодичність виступів. Слід враховувати, що занадто часті виступи знижують виконавський рівень, тому що у стислі терміни важко відновити професійні вміння. Водночас рідкісні виступи не дозволяють підтримувати необхідну сценічну форму й вимагають спеціально організованої підготовки.

Із часом кожен виконавець знаходить свої прийоми і способи підготовки до виступу, має свої міркування щодо організації «режиму дня»: хтось напередодні вправляються більше, хтось менше; одні шукають спілкування, контактів із близькими, а інші – самотності.

Висновки. Отже, майбутньому виконавцеві необхідно випробувати на власному досвіді різні варіанти підготовки до публічних виступів, вибрати те, що найкраще узгоджується з його індивідуальними особистісними і психологічними особливостями. Педагог має застосовувати найрізноманітніші варіанти вправ на емоційну саморегуляцію, відповідні методичні поради, які ґрунтуються на глибоких психологічних знаннях, важливих для власного професійного зростання, глибшого пізнання себе та своїх вихованців.

Пріоритетним напрямом дослідження є експериментальне вивчення впливу інтенсивних виступів на формування сценічної витримки юного виконавця.

Список використаної літератури

1. Бочкарёв Л. Л. Психология музыкальной деятельности / Л. Л. Бочкарёв. – М. : Музыка, 1997. – 352 с.
2. Голубева Е. Проблема сценического волнения [Электронный ресурс] / Е. Голубева. – Режим доступа: <http://www.rae.ru/forum2012/195/296>. – Загл. с экрана. – Язык русс.
3. Григорьева Д. М. Многоликий сценический стресс. Опыт изучения / Д. М. Григорьева, А. М. Федорова-Гальберштам // Исполнительское

- искусство и музыковедение: параллели и взаимодействия : сб. ст. по матер. Междунар. научн. конф. 6–9 апреля 2009 года / [под. ред. И. А. Истомина]. – М. : Человек, 2010. – 744 с.
4. Литвиненко Ю. Роль публичных выступлений учащихся в процессе обучения музыки [Электронный ресурс] / Ю.Литвиненко. – Режим доступа: http://www.art-education.ru/AE-magazine/archive/nomer-1-2010/litvinenko_07_03_2010.pdf. – Загл. с экрана. – Язык русс.
 5. Наенко Н. И. Психическая напряженность / Н. И. Наенко. – М. : Музыка, 1976. – 245 с.
 6. Сабурова С. Мотивационно-смысловая принадлежность к профессии как преодоление сценического стресса музыканта-исполнителя / С. Сабурова // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: сб. научн. статей III Междунар. научно-практ. конф. / [под ред. Р. В. Кадырова]. – Владивосток: Морской гос. ун-т, 2014. – С.64-70.
 7. Станиславский К. С. Работа актера над собой / К. С. Станиславский // Собр. соч. : в 8 т. – Т. 3. – М. : Искусство, 1955. – 286 с.
 8. Цагарелли Ю. А. Психология музыкально-исполнительской деятельности / Ю. А. Цагарелли. – СПб. : Композитор, 2008. – 367 с.
 9. Цзинхен Г. Формування сценічної культури у майбутніх естрадних співаків / Г. Цзинхен // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2013. – №8 (Ч.1). – С. 239–244.
 10. Цыпин Г. М. Музыкант и его работа: проблемы психологии творчества / Г. М. Цыпин. – М. : Сов. композитор, 1988. – 384 с.

Светлана Мелешко, Светлана Бирюк

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ ЮНОГО ИСПОЛНИТЕЛЯ

В статье идет речь о создании психолого-педагогических предпосылок, способствующих успешному выступлению юного исполнителя на сцене. Авторы анализируют различные аспекты данной проблемы: экстраверсия и интроверсия будущих исполнителей, проявления их темперамента и особенности характера, умение преодолеть стрессовую ситуацию. Каждая из данных особенностей требует индивидуального подхода со стороны преподавателя при подготовке своего ученика к выходу на сцену. Выбор правильных подходов в развитии сценической выдержки в юном возрасте формирует личность исполнителя, определяет его будущую концертную деятельность.

Ключевые слова: *психолого-педагогические предпосылки, самореализация, сценический стресс, юный музыкант, упражнения, методические рекомендации.*

Svetlana Myaleshko, Svetlana Biruk

PSYCHO-PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF THE SUCCESSFUL PERFORMANCE OF THE YOUNG ARTIST

The article deals with the creation of psycho-pedagogical preconditions contributing to successful performance of the young artist on the stage. The author analyzes various aspects of the problem: extraversion and introversion of future artists, their temperament and features of character, the ability to overcome stressful situations. Each of these features, according to the author, requires an individual

teacher's approach to the training of his pupil to go on stage. Choosing the right approach to the development of stage exposure at a young age forms the personality of artist and determines his future concerts. Thus, in every sphere of human activity that is carried out in the presence of the public, there are certain psychological difficulties. One of the main activities of the musician is to perform a concert on stage. It characterizes public appearances of musicians as actors' performances, speakers, athletes, etc. belong to stressful situations. The main stressors for them are the audience, the realization that their every action is monitored and evaluated by people.

Thus, it becomes clear that: the future artists should try different variants of preparation for public speaking on their own experience and practice, to deprive what is best combined with its individual characteristics and properties. Psychological knowledge is necessary for every person at every stage of his life – for professional growth, a deeper understanding of themselves and their potential, understanding of others and for the education of the younger generation. This problem is not limited by the existing research. The priorities of the study are: analysis of the influence of frequent appearances on public on the formation of a young artist; the impact of student support by parents and teachers.

Keywords: *psychological and pedagogical conditions, extroversion, introversion, temperament, self-realization, a scene of excitement.*

References

1. Bochkarijov, L. L. (1997). Psihologija muzykal'noj dejatel'nosti. Moscow : Muzyka, 352.
2. Golubeva, E. Problema scenicheskogo volnenija. Available at: <http://www.rae.ru/forum2012/195/296>.
3. Grigor'eva, D. M., Fedorova-Gal'bershtam, A. M. (2010). Mnogolikij scenicheskij stress. Opyt izuchenija. Istomin, I. A. ed. Ispolnitel'skoe iskusstvo i muzykovedenie: paralleli i vzaimodejstvija. Moscow: Chelovek, 744.
4. Litvinenko, Ju. Rol' publicnyh vystuplenij uchashhihsja v processe obuchenija muzyki. Available at: http://www.art-education.ru/AE-magazine/archive/nomer-1-2010/litvinenko_07_03_2010.pdf.
5. Naenko, N. I. (1976). Psihicheskaja naprjazhennost'. Moscow: Muzyka, 245.
6. Saburova, S. (2014). Motivacionno-smyslovaja prinalozhnost' k professii kak preodolenie scenicheskogo stressa muzykanta-ispolnitelja. Kadyrov, R. V. ed. Lichnost' v jekstremal'nyh uslovijah i krizisnyh situacijah zhiznedejatel'nosti. Vladivostok : Morskoj gosudarstvennyj universitet, 64-70.
7. Stanislavskij, K. S. (1955). Rabota aktera nad soboj. Sobr. soch., 8(3). Moscow : Iskusstvo, 286.
8. Cagarelli, Ju. A. (2008). Psihologija muzykal'no-ispolnitel'skoj dejatel'nosti. SPb. : Kompozitor, 367.
9. Tszynkhen, H. (2013). Formuvannia stsenichnoi kultury u maibutnikh estradnykh spivakiv. Problemy pidhotovky suchasnoho vchytelia, 8(1), 239–244.
10. Cypin, G. M. (1988). Muzykant i ego rabota: problemy psihologii tvorcestva. Moscow: Sov. kompozitor, 384.

Одержано 25.05.2016 р.