

Научная статья
УДК 37.013.77
DOI 10.47438/2309-7078_2022_3_48

ПРЕОДОЛЕНИЕ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-МУЗЫКАНТОВ В ВУЗЕ

Лариса Викторовна Вахтель¹

*Воронежский государственный педагогический университет¹
Воронеж, Россия*

*¹Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой
музыкального образования и народной художественной культуры,
ORCID ID: 0000-0001-8280-9724, e-mail: lara-wachtel@rambler.ru*

Аннотация. В статье представлена характеристика сценического волнения как важнейшей составляющей профессиональной подготовки студента-музыканта в вузе. Описаны фазы сценического волнения и их проявление в концертной практике выдающихся музыкантов и обучающихся студентов-исполнителей. Первая фаза связана с получением известия о дате концерта или экзамена. Вторая – предконцертное состояние, в которой различается три типа волнения: волнение-подъем, волнение-паника и волнение-апатия. Третья, острая и короткая фаза – выход на сцену, четвертая – исполнение программы, пятая фаза – постконцертное состояние. Автор акцентирует внимание на необходимости проживания студентом предконцертного напряжения как преддверия вхождения в духовное надсознательное пространство воссоздания музыкального сочинения во время публичного показа, которое должно происходить в той же духовной плоскости, что и его создание композитором. Таким образом, сценическое волнение выступает в качестве катализатора включения духовного состояния студента-исполнителя. В статье определены аспекты педагогической установки на достижение студентом оптимального уровня сценического волнения: смещение акцента с преодоления технических трудностей на постижение глубинного смысла и художественной ценности сочинения; активизация саморегуляции эмоционального состояния во время выступления студента и при подготовке к нему.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, педагогическая установка, сценическое волнение, психическое состояние, интерпретация музыкального сочинения.

Для цитирования: Вахтель Л.В. Преодоление сценического волнения в процессе профессиональной подготовки студентов-музыкантов в вузе // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2022. № 3. С. 48–52. DOI: 10.47438/2309-7078_2022_3_48

Введение

Концертное выступление – неотъемлемая часть профессиональной подготовки студентов-музыкантов. Ему предшествует длительная работа в классе музыкального инструмента, направленная на изучение, осмысление и исполнительское освоение текста музыкального сочинения, достижение технического совершенства, высокого уровня артистизма и художественно-эстетической ценности создаваемой студентом интерпретации сочинения. Результатом этой работы является публичное исполнение выученного сочинения, которое может происходить в форме открытого экзамена или зачета, когда выступление студента оценивает комиссия и слушают присутствующие при этом однокурсники. Вместе с тем публичное выступление студентов-музыкантов может состояться в рамках конкурсных прослушиваний или в концертах на сценических площадках вуза, города. Успешное концертное выступление служит критерием освоения высокого

уровня профессиональной подготовки и профессионально-личностного становления студента в вузе.

Публичный показ музыкального сочинения всегда связан с повышенной тревожностью, чувством ответственности и, конечно, с проявлением сценического волнения, включающим целый спектр специфических психических состояний – эмоциональных, активационных, тонических, тензионных. Психические состояния характеризуют психическую деятельность человека, подчеркивают ее своеобразие и типические черты. В психических состояниях проявляется целостная характеристика его психической деятельности за определенный период времени, в которой наблюдается своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и свойств личности.

Проследим проявление психических состояний в пяти периодах (фазах) сценического волнения. Первую фазу, называемую «предконцертное состояние музыканта», принято сравнивать с предстартовым состоянием спортсмена. Оно отсчитывается от полу-

© Вахтель Л.В., 2022

чения известия о дате предстоящего выступления (экзамена, концерта). Эмоциональное состояние радостного ожидания успеха чередуется с переживанием состояния страха от возможной неудачи и даже полного провала. Сила переживаний полярных состояний увеличивается по мере приближения концерта, упоминания о нем или возникающих исполнительских проблем в ходе репетиционной работы.

Состояние предконцертного напряжения у музыканта является неминуемой составляющей профессиональной деятельности. Л.Л. Бочкарев, исследуя воздействие конкурсной ситуации (на IV Международном конкурсе им. П.И. Чайковского) на психическое состояние конкурсантов разных специальностей, констатировал: ухудшилось психическое состояние всех пианистов, 75 % струнников и 37,5 % вокалистов. Результат жеребьевки оказал отрицательное воздействие на 41,5 % инструменталистов и 12,5 % певцов [1]. Сами музыканты-исполнители характеризуют предконцертное состояние как предынфарктное, по словам виолончелиста Григория Пятигорского, как «пытку на электрическом стуле». Итальянский тенор Ф. Корелли замечал: «Я всегда боялся ... Сначала боялся потому, что у меня не было верхнего "до". Потом появились "си" и "до", но я боялся их лишиться. Иногда я просыпался утром, и голос не слушался меня. Если я отдыхаю и не пою, мне страшно, но исчез ли он. ...Мне нужен отдых, но я не могу спать. Если исполнение прошло удачно, я не сплю от радости. Если нет, не могу уснуть от отчаяния» [2, с. 36].

Интересен факт: специфическая артистическая тревожность не является показателем тревожности как свойства личности. Данные Л.Л. Бочкарева после исследования 500 исполнителей позволили сделать следующий вывод: корреляция между уровнем концертной тревоги и «общей» тревожностью не обнаружена [1]. Обращает на себя внимание и тот факт, что сольное выступление музыканта, как правило, вызывает большее эмоциональное напряжение, чем игра в составе камерного ансамбля. Сказывается, во-первых, индивидуальная ответственность, а также необходимость играть без нот. Профессиональная сценическая тревожность и эмоциональная напряженность усиливается значимостью выступления и чувством ответственности, физическим состоянием и здоровьем исполнителя, готовностью программы и многими другими факторами.

Г. Пятигорский так характеризует эти факторы: «...Страх забыть, премьеры нового произведения или первое исполнение уже известного; беспокойство по поводу плохой акустики или непривычной аудитории; страх перед выступлением в «ответственных» городах, где до сих пор либо еще не приходилось выступать, либо последний концерт прошел особенно успешно или совсем неудачно; беспокойство о том, что не в порядке инструмент, что погода слишком сырая или чересчур сухая; самое худшее – сознание, что ты недостаточно подготовился и терзаешься раскаянием. Ужас перед оскорбительными рецензиями, различными приметами, даже страх за один-единственный пассаж, одну только ноту может вывести из равновесия» [2, с. 36]. Стрессовое состояние может быть спровоцировано информационным фактором, – сдвиг концерта по срокам, неожиданное изменение программы. На состояние может повлиять эмоциональный фактор, к примеру, присутствие в зале большого музыканта или ярого критика.

Следующая вторая фаза сценического волнения связана с проявлением разных психических состоя-

ний непосредственно в день концерта и за несколько часов до него. Различают несколько видов волнения, которые нередко чередуются, иногда доминирует один из них. Наиболее выражены волнение-подъем, волнение-паника, волнение-апатия. Волнение-подъем характеризуется повышенным возбуждением, нетерпеливым желанием скорее выйти на сцену, иногда эйфорией. Для волнения-паники присуще крайнее возбуждение, которое мешает сосредоточиться, потливость рук, доминирование страха, неуправляемость, потеря контроля, повышенное артериальное давление, температура. Этот тип волнения требует специальной работы, приводящей к оптимизации предконцертного состояния исполнителя. И, наконец, волнение-апатия сопровождается потерянностью, угнетенным состоянием, желанием быстрее высвободиться от концертной ситуации, нежеланием бороться за результат, то есть полноценный высокохудожественный показ интерпретации музыкального сочинения.

Третья фаза сценического волнения – короткая по времени. Это фактически момент выхода на сцену, начало исполнения, «вхождение» в таинственное пространство творчества. В ней одновременно остро ощущается максимальное волнение-страх, собранность и готовность играть. Волнение-страх в большей или меньшей степени присуще и выдающимся, и просто талантливым музыкантам, выходящим на сцену: мастерам и ученикам, опытным, постоянно концертирующим артистам и нерегулярно выступающим на эстраде музыкантам-педагогам. Вот как шутливо комментировал ситуацию волнения Федор Шаляпин: «Не волнуются только покойники и полные болваны!». Сам Федор Иванович, по свидетельству друзей, перед выходом на сцену боялся кому-либо подать руку, – так она тряслась. Являясь спутником сценического волнения, страх нередко приводит к срыву артиста. К примеру, знаменитая оперная певица Рената Тебальди, прибыв в Россию для участия в концерте к 200-летию Большого театра, перед выходом на сцену почувствовала парализующий страх. Воскликнув: «Голоса нет! Руки холодные!» – она так и не вышла на прославленную сцену [2, с. 36].

Композитор и пианист Антон Рубинштейн описывает негативные оттенки концертного выступления: «Вещь, которую я должен исполнять, я знаю очень хорошо, но появляется какая-то раздражительность, нервное состояние, возбуждение, думаешь о том, что остановишься, раздражаешься, нервничаешь, это пытка! Сидишь у фортепиано и дрожишь над каждым тактом, вот-вот лопнешь, никто не подозревает об этих мучениях». Всемирно известный дирижер Шарль Мюшш опять же не без доли иронии описывает эпизод концерта: «...По эстраде я шёл с таким чувством, словно пробирался сквозь плотную пелену тумана. Ноги не чувствовали веса тела...» [2, с. 30].

Предконцертное состояние музыканта относят к активационному психическому состоянию, напряженность которого имеет свою кульминационную фазу непосредственно перед выходом артиста на сцену. Особой разновидностью активационных состояний являются состояние вдохновения и духовные состояния, которые вступают в силу на четвертой фазе сценического волнения, когда музыкант непосредственно исполняет музыкальное произведение перед публикой. Под вдохновением понимают психическое состояние, для которого характерно резкое возрастание внутренней активности личности, высокий эмоциональный подъем, напряжение духовных и физических сил. Человека, находящегося в состоянии вдохновения, характеризуют сле-

дующими выражениями: «он в ударе», «болен своей идеей», «забывает мир». Это состояние эмоционального подъема, которое сопровождается блеском в глазах, румянцем, повышением артериального и внутричерепного давления, жаром, учащенным пульсом, мобилизацией внутренних ресурсов человека.

Творческое вдохновение как концентрация всех сил и способностей представляет собой доминантное состояние, способствующее инсайту, нахождению интерпретаторского решения в момент публичного выступления. Выдающийся пианист Владимир Софроницкий, например, однажды заметил, что, когда он играл «Сонату для фортепиано № 3 фа-диез минор» композитора А.Н. Скрябина, в побочной партии его всегда что-то не удовлетворяло. Но однажды во время концерта (!) он случайно нашел подсказку и впоследствии исправил авторское указание во втором такте *crecendo – diminuendo*, сделав только *diminuendo*, а тему представил крупнее. Это в результате «сразу всё делало естественнее» [2, с. 33].

Пятая фаза сценического волнения – постконцертное состояние. Оно во многом зависит от успешности выступления и оценки критиков, публики, наставников. Удачное выступление придает сил, неудачи приносят усталость, досаду, разочарование. Нередко музыкант-исполнитель испытывает состояние фрустрации, которое связано с постановкой высоких художественных задач, высокой требовательностью к результату и неудовлетворенностью своим исполнением.

Результаты

Анализ трудов педагогов, психологов, музыкантов-исполнителей [1; 3, 4; 5], опыт проведения экспериментальной работы по формированию индивидуального стиля музыкально-исполнительской деятельности студента в процессе профессиональной подготовки в вузе и создания студентом исполнительской интерпретации музыкального сочинения в классе музыкального инструмента позволяют представить следующие результаты.

Оптимизация сценического волнения студентов-музыкантов обусловлена, с одной стороны, целенаправленной планомерной систематической работой педагога и студента по освоению технологических основ профессиональной исполнительской подготовки, включающей совершенствование технического, познавательного, творческого, эмоционально-волевого, артистического, стиливого, интерпретаторского компонентов в процессе освоения музыкального сочинения. Переход студента на более высокий уровень профессионального мастерства позволяет более уверенно доносить свой исполнительский замысел до слушателя, проявляя увлеченность, артистизм, владение техникой и звуковедением. При этом доминирует индивидуальность исполнения, творческая свобода (в согласии с профессиональными традициями исполнения). Желание интересно, высокохудожественно исполнить музыкальное произведение, успешно выступить, самореализоваться, не подвести педагога позволяет преодолеть сценическое волнение, используя психическое напряжение как стимул к максимальной концентрации психических ресурсов. Именно такая установка способствует вхождению студента-исполнителя в пространство творчества, в котором происходит некое раздвоение психической деятельности, вмещающей одновременно и иррациональное включение бессознательного, надсознательного, и

рациональный контроль, управление ситуацией публичного выступления.

Следует заметить, что одним из важнейших факторов возникновения сценического волнения является как раз неопределенность, неуправляемость, непредсказуемость сценического выступления, необходимость проникновения в «иную духовную реальность», «другое измерение». Как правило, студент-исполнитель, который преодолевает физический дискомфорт напряжения, волнения, ради пребывания в этом творческом пространстве духовного воссоздания музыкального сочинения выберет музыкальное исполнительство дальнейшей профессиональной деятельностью. Парадоксально то, что сценическое волнение (хоть и доставляет неудобство) необходимо исполнителю как катализатор духовного состояния.

Вместе с тем для оптимизации сценического волнения непосредственно в день и в момент концерта или экзамена целесообразно помочь студенту составить индивидуальный сценарий поведения и подготовки к выступлению. Каждый выдающийся музыкант, как правило, имеет свой предпочтительный график проведения «святого» для него дня концерта. Он зависит от индивидуальных особенностей исполнителя и конкретной ситуации проведения концерта. Некоторые исполнители проводят целый день за инструментом вплоть до выхода на сцену, другие вовсе не занимаются в день концерта. Кому-то нужно особенно хорошо выспаться и поесть, другим сон противопоказан (к примеру, вокалисты опасаются, что связки могут уснуть), и необходимо ограничение в питании. Студенту следует разработать свой распорядок дня концерта, включающий как репетицию программы (как правило, медленное с вслушиванием исполнение отдельных фрагментов произведения с нотами), так и дополнительный отдых, освобождение от посторонних встреч, дел, общения. Рекомендуются также мысленное «проигрывание» программы, настройка на отдельные эпизоды сочинения.

Педагогу следует обратить внимание студентов-исполнителей, что ситуация каждого отдельного концерта складывается по-разному. Дополнительные неудобства приносят переезды, разница во времени, климате, если концерт проходит в другом городе и стране. Градус напряжения зависит и от количества публики в зале, от подготовленности слушательской аудитории, в случае конкурса – момента соревнования, конкуренции с другими исполнителями. Самочувствие, настроение, физическое здоровье, возможные личные и семейные проблемы также влияют на характер сценического волнения.

Определим некоторые аспекты педагогической установки в работе со студентом над интерпретацией музыкального сочинения, создающей условия для планомерного преодоления сценического волнения студента. На первом этапе совместной со студентом работы над музыкальным сочинением, связанным с выявлением интерпретаторского решения, следует активизировать проективное творческое мышление студента для построения конструкции целого в музыкальном сочинении и расшифровки в нем взаимосвязи культурных традиций и стиливых особенностей. Благодаря работе проективного творческого мышления форма сочинения рассматривается не отвлеченно, а во взаимосвязи с конструкцией того целого, которое изначально вело за собой

композитора. Такая установка позволяет обратиться к глубинному процессу рождения сочинения, постижению его смысла, смещая акцент с преодоления технических трудностей и зажимов, рождающих в дальнейшем напряжение, на постижение художественной ценности произведения искусства. Соответственно, последующая работа педагога и студента направлена на построение плана художественного образа, которое предполагает субъективное понимание и выражение этого образа в индивидуальной исполнительской технике студента. При этом важным аспектом педагогической установки является включение самостоятельного поиска и инициативы студента к созданию оригинального интерпретаторского решения.

Педагогическая установка на втором этапе работы над произведением, которое предполагает публичный показ студентом завершенной интерпретации, направлена на активизацию процесса саморегуляции эмоционального состояния во время выступления и при подготовке к нему. В этой связи необходимо поддержать веру студента в свои силы, творческий потенциал. Целесообразно научить студента понимать каждое выступление как непрерывный процесс личностно-профессионального совершенствования со своими достижениями и неудачами. На пути этого творческого самопознания «ошибка» или «несовершенство» является лишь ступенькой к дальнейшему развитию, стимулом к духовному и интеллектуальному росту.

Выводы

Преодоление сценического волнения, рассматриваемого как чередование пяти характерных фаз, «готовится» в процессе интерпретации студентом музыкального сочинения и эффективно при реали-

зации следующих условий: развитии духовных способностей и потребности студента-исполнителя в самопознании через интерпретацию музыкального сочинения; использовании личностного жизненного опыта и индивидуально-психологических особенностей в понимании и выражении художественного образа сочинения; постановки сверхзадач, стремлении к осуществлению высших потенций в интерпретации сочинения.

Для достижения оптимального уровня сценического волнения студентам следует соблюдать следующие рекомендации:

- будьте уверены в собственных силах и успехе выступления;
- сосредоточьте внимание на внутреннем художественном содержании музыкального произведения;
- повышенный эмоциональный тонус направьте в позитивное русло;
- максимально используйте акустическую репетицию с целью выявления акустических возможностей зала и инструмента для звукового воплощения содержания;
- выработайте сценическое поведение;
- овладейте приемами волевого самоконтроля в критических ситуациях;
- используйте психотренинги самовнушения и регуляции психоэмоционального состояния;
- заранее разработайте предконцертный распорядок дня.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности. М. : Классика – XXI, 2007. 352 с.
2. Вахтель Л.В. Психология музыкального творчества и музыкального образования : учебное пособие. Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2021. 208 с.
3. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада. М. : Классика – XXI, 2006. 156 с.
4. Овсянкина Г.П. Музыкальная психология. СПб. : Союз художников, 2007. 198 с.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психология. М. : Академический проект, 2008. 400 с.

References

1. Bochkarev, L.L. (2007) *Psikhologiya muzykal'noi deyatel'nosti* [Psychology of musical activity. Moscow, Classics – XXI publ. 352 p.
2. Vakhtel', L.V. (2021) *Psikhologiya muzykal'nogo tvorchestva i muzykal'nogo obrazovaniya* [Psychology of musical creativity and musical education: study guide. Voronezh, Voronezh State Pedagogical University publ. 208 p.
3. Grigor'ev, V.Yu. (2006) *Ispolnitel' i estrada* [Performer and stage]. Moscow, Classics – XXI publ. 156 p.
4. Ovsyankina, G.P. (2007) *Muzykal'naya psikhologiya* [Musical psychology]. St. Petersburg, Union of Artists publ. 198 p.
5. Petrushin, V.I. (2008) *Muzykal'naya psikhologiya* [Musical psychology]. Moscow, Academic project publ. 400 p.

Поступила в редакцию 16.08.2022

Подписана в печать 27.09.2022

Original article
UDC 37.013.77
DOI 10.47438/2309-7078_2022_3_48

**OVERCOMING STAGE EXCITEMENT IN THE PROCESS
OF PROFESSIONAL TRAINING OF MUSIC STUDENTS AT THE UNIVERSITY**

Larisa V. Vakhtel¹

*Voronezh State Pedagogical University¹
Voronezh, Russia*

¹*Dr. Psychol. Sci., Professor, Head of the Department of Music Education and Folk Art Culture,
ORCID ID: 0000-0001-8280-9724, e-mail: lara-wachtel@rambler.ru*

Abstract. The article presents the characteristics of stage excitement as the most important component of the professional training of a music student at a university. The phases of stage excitement and their manifestation in the concert practice of outstanding musicians and student performers are described. The first phase is connected with receiving news about the date of the concert or exam. The second is the pre-concert state, in which three types of excitement are distinguished: excitement-rise, excitement-panic and excitement-apathy. The third, sharp and short phase is the entrance to the stage, the fourth is the performance of the program, the fifth phase is the post-concert state. The author focuses on the need for a student to live in pre-concert tension as a threshold for entering the spiritual supraconscious space of recreating a musical composition during a public show, which should take place on the same spiritual plane as its creation by the composer. Stage excitement thus acts as a catalyst for turning on the spiritual state of the performing student. The article defines aspects of the pedagogical setting for the student to achieve the optimal level of stage excitement: a shift in emphasis from overcoming technical difficulties to comprehending the deep meaning and artistic value of the composition; activation of self-regulation of the emotional state during the student's performance and in preparation for it.

Key words: professional training, pedagogical attitude, stage excitement, mental state, interpretation of a musical composition.

Cite as: Vakhtel, L.V. (2022) Overcoming stage excitement in the process of professional training of music students at the university. *Izvestia Voronezh State Pedagogical University*. (3), 48–52. (In Russ., abstract in Eng.). DOI: 10.47438/2309-7078_2022_3_48

Received 16.08.2022

Accepted 27.09.2022