

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАКАРПАТСЬКА АКАДЕМІЯ МИСТЕЦТВ

ВІСНИК

**Закарпатської
академії мистецтв**

Випуск 13

*Збірник наукових праць
Входить до Переліку наукових
фахових видань України*

*Наказ Міністерства освіти і науки України
від 04.04.2018 № 326*

Ужгород

Закарпатська академія мистецтв

2019

Анна ІВАНИШ

Орнамент як важлива складова оздоблення традиційного вбрання українців Закарпаття у міжвоєнний період XX ст.137

Любомир БРЕНЗОВИЧ

Архітектурні зміни у плануванні Ужгородського замку

з 1946 по 1991 рр.143

Ганна ПОЛЄТАЄВА

Стилі в комп'ютерних іграх150

Юлія КОСТОГРИЗ Олена

ГЕРАСИМЕНКО

Калина ПАШКЕВИЧ

Висвітлення творчості художників-модельєрів чоловічого одягу 70-80-х років XX ст. у модних періодичних виданнях України157

ПЕДАГОГІКА164

Іван НЕБЕСНИК

Принципи розвитку художньої освіти Закарпаття, закладені Адальбертом Ерделі, та їх реалізація сьогодні164

Світлана КОНОВЕЦЬ

Досвід як вагомий підґрунтя для творчого

розвитку особистості169

Дми

радянської влади184

Марина СОФІЛКАНИЧ

Позашкільні

заклади Закарпаття

та їх роль

у системі художньої освіти194

Олена КИРИЧЕНКО Юрій

КИРИЧЕНКО

Сценічне хвилювання:

причини виникнення

і способи подолання202

Іван МІСЬКОВ

Символічні фігури на печатках та

гербах дворянської родини

Другетів207

Марія БАЯНОВСЬКА

Духовно-моральне виховання

в сучасних умовах214

Myroslava KOSTIUK

Components of Forming model of future

Artists' multicultural

competence of Higher educational institutions222

Людмила ЛІСУНОВА

Формування естетичного сприйняття як професійної якості

вчителя образотворчого мистецтва засобами народної ляльки (ментальний аспект)229

РЕЦЕНЗІЇ. ВІДГУКИ.

РЕФЛЕКСІЇ236

Микола МУШИНКА.

Забутий український живописець

Іван Іванець236

Сергій ЛУЦЬ

Рецензія на монографію

Л. В. Пасічник «Ювелірне мистецтво України XX–XXI століть»240

Оксана ГАВРОШ

У Музеї сучасного українського мистецтва Корсаків презентували

мультикультурний проект «ІНТРО»242

УДК 159.9.792

DOI 10.35204/2520-6419-2019-1-13-202-206

Олена КИРИЧЕНКО,

*викладач Навчально-наукового
інституту культури і мистецтв
ДЗ «Луганський національний*

*університет імені Тараса Шевченка»,
м. Полтава, Україна*

Юрій КИРИЧЕНКО,

*народний артист України, доцент
Навчально-наукового інституту
культури і мистецтв*

*ДЗ «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка»,
м. Полтава, Україна*

СЦЕНІЧНЕ ХВИЛЮВАННЯ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ І СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ

Кириченко О. А., Кириченко Ю. М. Сценічне хвилювання: причини виникнення і способи подолання. Стаття присвячена питанню психологічної підготовки студентів до концертного виступу. Підкреслюється, що складовою музично-виконавського досвіду є вміння адаптувати психіку до сценічного хвилювання. Автори акцентують увагу на деяких способах, що надають змогу знайти певний стан фізичної й психологічної стійкості, щоб витримати напруження концертного виступу. Кожен музикант повинен вміти виявляти чинники, котрі позитивно або негативно впливають на його гру на публіці; він має бути обізнаний про цілий ряд певних обставин, які так чи інакше впливають на

виконання. Завдання музиканта – працювати над собою, виховувати стійкість своєї психіки до зовнішніх і внутрішніх умов, детермінуючих публічні виступи. Успіх цієї роботи залежить від усвідомлення того або іншого емоційного стану, розуміння зв'язку між психічним станом і фізіологічною реакцією на нього.

Ключові слова: психологічна підготовка, естрадне хвилювання, музично-виконавське мистецтво, публічний виступ, сценічний стан, виконавський задум.

© Олена Кириченко, Юрій Кириченко, 2019

202

Кириченко Е. А., Кириченко Ю. Н. Сценическое волнение: причины возникновения и способы преодоления.

Статья посвящена вопросу психологической подготовки студентов к концертному выступлению. Подчеркивается, что составной музыкально-исполнительского опыта является умение адаптировать психику к сценическому волнению. Авторы акцентируют внимание на некоторых факторах, которые дают возможность найти определенное состояние физической и психологической устойчивости, чтобы выдержать напряжение концертного выступления. Каждый музыкант должен уметь выявлять факторы, которые положительно или отрицательно влияют на его выступление перед публикой; он должен быть осведомлен о целом ряде определенных обстоятельств, так или иначе влияющих на исполнение. Задача музыканта – работать над собой, воспитывать устойчивость своей психики к внешним и внутренним условиям, детерминирующим публичные выступления. Успех этой работы зависит от осознания того или иного эмоционального состояния, понимания связи между психическим состоянием и физиологической реакцией на него.

Ключевые слова: психологическая подготовка, эстрадное волнение, музыкально-исполнительское искусство, публичное выступление, сценическое состояние, исполнительский замысел.

Kyrychenko E., Kyrychenko Y. Stage agitation: reasons of origin and methods of overcoming. The article is devoted to the issue of psychological preparation of students for a

concert performance. The article emphasizes that the component of musical – performing experience is the ability to adapt the psyche to the stage excitement. The author provides some ways to find a certain state of physical and psychological stability in order to withstand the tension of the concert performance. Each musician must study himself in the extreme conditions of the scene, identify the factors that positively or negatively influence his play in the public; he must be aware of a number of certain circumstances that affect the performance in one way or another, for example, the day-to-day mode of the performance, the organization of homework on that day, the alternation of work and rest. And finally, musicians who complain that they are afraid of the atmosphere of the concert hall in an emotional situation, recommend a special reception of psychological training. It is very useful, engaging in an

empty room, by the power of imagination to present yourself on stage filled with the audience of the concert hall, to instill a state of creative agitation, a holiday and in this psychological state to complete the entire program. Of course, such a rehearsal should be carried out after the work is reliably studied, and in any case, do not analyze your state of health during the game. All attention should be focused on the artistic interpretation of the work. The task of the musician - to work on himself, to cultivate the stability of his psyche to external and internal conditions, determinants of public speeches. The success of this work depends on the realization of one or another emotional state, an understanding of the relationship between the mental state and the physiological response to it.

Key words: psychological preparation, vaudeville agitation, musically-carrying out art, live performance, stage state, carrying out intention.

Постановка проблеми. Проблема психологічної підготовки музиканта-виконавця до концертного виступу – одна із найважливіших у музично-виконавському мистецтві. Немає артиста, який би жодного разу не постраждав від негативних форм сценічного хвилювання. При тому, що музиканти ретельно вивчають нотний текст, обмірковують виконавський план, відточують всі деталі виконання у багато-годинних заняттях і репетиціях, під час виступу інколи втрачають здатність контролювати себе, успішно реалізувати свої художні наміри. Чи можливо перебороти естрадне хвилювання? Чому ця проблема дотепер не має однозначного вирішення? Відповіді на ці питання намагаються отримати чимало музикантів: і педагогів, і виконавців.

Мета дослідження – систематизувати

та дослідити методи психологічної підготовки для подолання сценічного хвилювання у музикантів.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. Цінні поради по психологічній підготовці виконавця до концертного виступу містяться в книгах, статтях, спогадах, методичних розробках видатних музикантів і педагогів – Л. А. Баренбойма, Д. Д. Благого, Г. М. Когана, Г. Г. Нейгауза, С. І. Савшинського, С. Є. Фейнберга та ін. Але, на

жаль, ці рекомендації не систематизовані, не об'єднані в самостійний розділ методики, а розсіпані порізних джерелах.

Виклад основного матеріалу.

Щоб са-мостійно визначити слабкі сторони своєї творчої індивідуальності та обрати най-більш корисну для себе методику психоло-гічної підготовки до концертного виступу, потрібно мати чималі знання. Музикант по-винен працювати не тільки над звуком, над технікою, над стилем; він має працювати над собою. Спробуємо проаналізувати проб-леми, що є характерними для музикантів-виконавців, а також запропонувати деякі прийоми, які б сприяли подоланню нега-тивних проявів хвилювання.

Існує два види хвилювання: хвилюван-ня «в образі» і хвилювання «поза обра-зом». Хвилювання «в образі» допомагає виконавцеві, завдяки ефекту подвійних психічних станів, а хвилювання «поза об-разом» заважає повноцінній виконавській творчості. Тому зосередимо свою увагу на другому виді хвилювання.

З психологічної точки зору естрадне хвилювання є особливим видом критич-ної ситуації, характерною рисою якого є неможливість реалізації виконавцем му-зичного задуму. Виконавцю необхідно до-лати не тільки суто професійні труднощі, а й труднощі психологічні. Г. М. Коган влуч-но помітив, що виконавці найчастіше хви-люються через острах забути текст. «Але сама по собі пам'ять, – пише Коган, – тут здебільшого ні при чому. Вони хвилюють-ся через те, що бояться забути, забувають же через те, що хвилюються» [8: 65].

Найчастіше хвилювання «поза обра-зом» є результатом думок типу: «Що про мене скажуть?» (підвищена увага до себе, або острах виявитися гірше за інших), «Які будуть оцінки моєї гри?» (неадекват-ність самооцінки), «Яке місце буде відве-

дено мені в професійній ієрархії?» (прес-тижна спрямованість виступу), «А якщо я забуду?» (загострення свідомого контро-лю, втрата віри в автоматично налагодже-ні процеси), нестійка нервова система, не-певність через недооцінки свого даруван-ня. Насценіхвилювання може видозміню-

ватись і набувати різних форм переживання від переляку – найпростішої дезорганізуючої реакції психіки до паніки – переживання стресу зі значною або повною втраченою самоконтролю. Тому психологічна підготовка студента до виступу має не менше значення ніж професійно-виконавська підготовка як така.

Треба усвідомити, виступ є непрогнозованою подією, тому бажання не хвилюватися під час виступу є бажанням неможливим. Розум виконавця (інтелект), який не спроможний зупинитися в момент публічного виступу, з іншого боку позбавлений об'єктивної основи для прогнозування, знаходиться у стані затиску між страхом поразки і бажанням перемоги. Звичайно, що такий стан психіки позначається й на фізичному рівні. Щоби вирішити проблему естрадного хвилювання, слід звільнитись від розумової та тілесної напруженості, які неминуче виникають під час естрадного виступу, і унеможливають втілення виконавського задуму. Усвідомлення неможливості прогнозувати хід і результат виступу – це єдиний шлях до можливості примирення з неминучим.

Можна намітити ряд практичних прийомів і методів, що підвищують психологічну стійкість музиканта під час публічного виступу.

Деякі музиканти розглядають сценічний стан виконавця як наслідок особливостей його нервової системи і рекомендують виконавцям, що страждають від шкідливих форм естрадного хвилювання, аутосугестивні вправи, запозичені зі спортивної психології [11: 73]. Проте метод сугестії (навіювання) підходить далеко не усім.

Відомий музикант-виконавець Д. Д. Благой вважає, що особливості того або іншого сценічного стану детермінуються не стільки властивостями нервової системи, скільки інтелектуально-творчими якостями особистості. На його думку, «головні ліки» від згубних наслідків шкідливих

форм естрадного хвилювання полягають у «захопленості музичними образами, у безперервних відкриттях усього прекрасного, що міститься у творі, в любові до

кожної його деталі, в пристрасті, з якою жадаєш виявити усе це в реальному звучанні, в усвідомленні величі музики, значущості особистості її творця, в прагненні наблизитися до нього в міру скромних сил своїх, у схилянні передцією величчю, цією значущістю...» [2: 64].

Д. Д. Благой правий, коли стверджує, що захопленість художнім образом благотворно впливає на особливості сценічного стану. Не важко сказати виконавцю, що захопленість творчими завданнями може звільнити його від негативних видів естрадного хвилювання, але іноді складно пояснити, як, яким чином набути на сцені захопленості тим, хто не може зосередити увагу на виконавському процесі із-за шкідливого естрадного хвилювання. Для успішного подолання руйнівних проявів естрадного хвилювання має відбутися інтерпсихічна адаптація, тобто зниження рівня спонукання свідомості до контролювання. За таких умов треба довіритися автоматизму рухів, довіритися тому, що є

за висловом Г. Когана, «надійніше голови». Це такий психологічний стан, коли інтелект, що бере на себе представництво внутрішнього «я» виконавця, замовкає, підкорюючись об'єктивній неминучості. Виконавцеві необхідно всім тілом відчувати плинність розуму, його вільне перетікання від одного об'єкта до іншого, не зупиняючись на жодному з них, і утримувати його від інтелектуальних роздумів. Такуан Дзягю Тадзима-но-ками Муненорі (1571–1616) – один з великих фехтувальників – казав, що останній ступінь у оволодінні фехтуванням – це стан «нерозуму». Поки розум хоч на чомусь фіксований, поки фехтувальника опановує хоча б одна з цих ідей: бажання перемогти, бажання тримати супротивника в страху, бажання показати свою майстерність, він втрачає свободу, стає рабом цієї ідеї і буде здійснювати набагато більше помилок. Тільки тоді, коли він позбудеться від психічних труднощів і зможе утримати свій розум в стані порожнечі, тоді тіло зможе проявити все, що накопичено за роки тренувань. Його тулуб, руки, ноги рухатимуться автоматично, без будь-яких свідомих зу-

силь фехтувальника, і його дії будуть зразком фехтування. Тоді і дияволу за ним не встежити.

Також можна локалізувати енергію хвилювання вправами за допомогою дихання виконавця. Спробуємо перешкодити думкам спливати в розумі, зосередивши увагу на диханні, на напруженні дихальної мускулатури. Якщо зупинити або припинити дихання, то відчуватимеш напруження черевних дихальних мускулів у нижній частині живота. Кора головного мозку, коли хоче контролювати своє особисте мислення, починає контролювати напругу дихальних мускулів. Контрольоване дихання дасть змогу виконавцеві вручатись в таку складну емоцію – естрадне хвилювання, допоможе знайти певний стан фізичної і психологічної стійкості, щоб витримати напруження концертного виступу.

Одним з дієвих способів підготовки до естрадного виступу є спосіб концентрації уваги на комфортності ігрових рухів. Коли твір вже добре відпрацьований, спробуйте грати його тихо і дуже повільно, знаходячись у розслабленому стані. Тоді виникне необхідність для виразної гри користуватися не зовнішніми прийомами музичної виразності, які йдуть від темпераменту, а внутрішніми засобами самої музики: ладовими тяжіннями, метричними співвідношеннями між долями, диханням у фразуванні. Необхідними також стають природні об'єднуючі рухи рук, їх чутлива реакція на тонкощі мотивної будови. Всі ці музичні проблеми, які виникають при грі у повільному темпі і без динамічних ефектів, спонукають виконавця розчинитися в них, забути про себе, відокремитись від егоїстичних установок внутрішнього «я». Потрібно досягти стану, котрий при такому виконанні зовсім не порушує внутрішнього комфорту і спокою, закріпити і зберегти його під час концертного виступу. Цей метод «витиснення» переключає увагу від факторів, що збуджують і травмують психіку на фактори, які відволікають увагу

на інші конкретні дії.

Для підвищення психофізичної стійкості використовується прийом «інтроек-

ції», що дозволяє моделювати усвідомості ситуацію концертного виступу і штучно створювати фізіологічні явища, що її супроводжують: прискорений пульс, прискорене дихання. Для цього можна зробити 40–50 присідань і почати виконання концертної програми. Такі тренування слід проводити до появи свободи і відчуття повного контролю над ігровими рухами. Найкращим вправами опанування естрадним хвилюванням і естрадних втрат є сама концертна практика.

Висновки і перспективи. Успіх досягається легше, якщо музикант знає і враховує структуру сторін особистості, що формують сценічний стан. Музиканти, які під час концертного виступу не можуть зосередитися на творчих завданнях, потребують аутосугестії перед виходом на сцену. Їм

важливо набути почуття нетерпіння і бажання грати. Музиканти, які не вірять у свої можливості і панічно бояться випадкових помилок, повинні усвідомити, що одна вдало зіграна музична фраза важливіша за десяток випадкових помилок. І, нарешті, музикантам, які нарікають, що бояться в емоціонній ситуації обстановки концертної зали, рекомендують особливий прийом психологічної підготовки. Схожий прийом психологічної підготовки до концерту рекомендує Л. А. Баренбойм [1: 58–59]. Корисно вольовим зусиллям уявити себе на сцені заповненого публікою концертного залу, нав'язати собі стан творчої схвильованості, свята і в цьому психологічному стані виконати програму, зосередивши увагу на художній інтерпретації твору. Розуміння цих, здавалося б, простих істин дуже полегшує психологічну підготовку до майбутнього виступу.

ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛЬНА БАЗА

1. Баренбойм Л. Музыкальная педагогика и исполнительство. Ленинград: Музыка, 1974. 336 с.
2. Благой Д. О музыке... вне музыки. Советская музыка, 1972. № 5. С. 64-66.
3. Бочкарёв Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя. Вопросы психологии, 1975. № 1. С. 68-79.
4. Васадзе А. Художественное чувство как переживание «созревшей установки». Бессознательное / Ред. А. Д. Прангишвилли и др. Тбилиси, 1978. Т. 2. С. 512-517.
5. Вицинский А. Психологический анализ процесса работы пианиста-исполнителя над музыкальным произведением. Известия АПН РСФСР / Ред. Б. М. Теплова. Москва, 1950. Вып. 5. С. 197-198.
6. Гофман И. Фортепианная игра. Вопросы и ответы. Москва: Искусство, 1961. 188 с.
7. Ковалёв А. Психология личности. Москва: Просвещение, 1970. 390 с.
8. Коган Г. У врат мастерства. Москва: Сов. композитор, 1961. 178 с.
9. Мартинсен К. Индивидуальная фортепианная техника на основе звукотворческой воли. Москва: Музыка, 1966. 220 с.

10. Мясищев В. Проблемы личности и ее роль в вопросах соотношения психологии и физиологии. Исследование личности в клинике и в экстремальных условиях. Ленинград, 1969. Т. 50. С. 6-17.
11. Петрушин В. Артистизм – это и тренировка! Советская музыка. 1971. № 12. С. 6-17.
12. Савшинский С. Режим и гигиена работы пианиста. Ленинград: Сов. композитор, 1963. 120 с.
13. Успенский П. Д. В поисках чудесного. Москва: Фаир-Пресс, 2000. 528 с.

REFERENCES

1. Barenboim L. Muzykalnaia pedagogika yсполnytelstvo. Lenynhrad: Muzyka, 1974. 336 s.
2. Blahoi D. O muzyke... vne muzyky. Sovetskaya muzyka, 1972. № 5. S. 64-66.
3. Bochkarev L. Psykholohycheskye aspekty pablychnoho vystupleniya muzykanta-yсполnytelia. Voprosy psykholohyy, 1975. № 1. S. 68-79.
4. Vasadze A. Khudozhestvennoe chuvstvo kak perezhivanye «sozrevshei ustanovky». Bessoznatelnoe / Red. A. D. Pranhysvylly y dr. Tbylysy, 1978. T. 2. S. 512-517.
5. Vytsynskiy A. Psykholohycheskyi analiz protsessa raboty pyanysta-yсполnytelia nad muzykalnym proyzvedenyem. Yzvestiya APN RSFSR / Red. B. M. Teplova. Moskva, 1950. Vyp. 5. S. 197-198.
6. Hofman Y. Fortepyannaia yhra. Voprosy y otvety. Moskva: Yskusstvo, 1961. 188 s.
7. Kovalev A. Psykholohyia lychnosty. Moskva: Prosveshchene, 1970. 390 s.
8. Kohan H. U vrat masterstva. Moskva: Sov. kompozytor, 1961. 178 s.
9. Martynsen K. Yndyvudualnaia fortepyannaia tekhnika na osnove zvukotvorcheskoi voly. Moskva: Muzyka, 1966. 220 s.
10. Miasyshchev V. Problemy lychnosty y ee rol v voprosakh sootnosheniya psykholohyy y fyzyolohyy. Yssledovanye lychnosty v klynkye y v эstremalnykh uslovyakh. Lenynhrad, 1969. T. 50. S. 6-17.
11. Petrushyn V. Artystyzm – eto y trenyrovka! Sovetskaiamuzyka. 1971. № 12. S. 6-17.
12. Savshynskiy S. Rezhym y hyhyena raboty pyanysta. Lenynhrad: Sov. kompozytor, 1963. 120 s.
13. Uspenskiy P. D. V poyskakh chudesnoho. Moskva: Fayr-Press, 2000. 528 s.

Стаття надійшла до редакції

16 липня 2019 року

