

КОНЦЕРТНИЙ ВИСТУП ЕСТРАДНОГО СПІВАКА: ПСИХОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ

Ідеться про складові психологічної підготовки концертного виступу естрадного співака.

Ключові слова: *естрадний спів, концертний виступ, психологія творчості.*

Речь идет о составляющих психологической подготовки концертного выступления эстрадного певца.

Ключевые слова: *эстрадное пение, концертное выступление, психология творчества.*

This article is about the constituents of psychological preparation of concerto appearance of crooner.

Key words: *vaudeville singing, concerto appearance, psychology of creation.*

Проблема, що розглядається в статті, завжди була надзвичайно актуальною. Будь-який виступ на концертній естраді потребує від виконавця чималих творчих, нервових, психологічних зусиль. Не кожна творча особистість здатна впоратись із цією проблемою, від якої стовідсотково залежить кінцевий результат. Отже, в статті поданий приблизний перелік труднощів, які слід подолати концертному виконавцеві.

Аналіз останніх досліджень свідчить про те, що комплексно цією проблемою мало хто опікувався. Означеної теми побіжно торкалися деякі дослідники у своїх публікаціях, зокрема О. Григор'єв, В. Козлов, Н. Гонтаренко, Д. Рейтер, І. Ісаєва, І. Калошина та ін.

Мета статті — надати деякі поради по психології підготовки естрадного співака до концертного виступу.

Успішний публічний виступ музиканта на концертній естраді — діяльність надзвичайної психофізичної складності, яка під силу далеко не кожному виконавцеві. Для вдалого публічного виступу музикантові недостатньо добре підготувати свою програму. Необхідно вміти так само добре підготувати і самого себе, увійти до так званого «оптимального концертного стану», який забезпечує найвищий художній результат.

При нормальному фізичному самопочутті виникає відчуття здоров'я в усьому організмі, тіло здається сильним, гнучким, легким і слухняним, голос набуває польотності. Хороша фізична підготовка, що надає відчуття здоров'я, сили, витривалості та гарного настрою, прокладає шлях до хорошого емоційного стану під час публічного виступу, позитивно позначається на перебігові розумових процесів, пов'язаних з концентрацією уваги, мислення

та пам'яті, таких необхідних під час виступу. Для молодих виконавців підтримка хорошої фізичної форми є найважливішим чинником зростання професійної майстерності.

Налаштування та самонавіяння. Психологічне налаштування починається з «бачення себе нібито з боку», із психічного самоусвідомлення свого «Я» і спрямування його на сприйняття себе як унікальної істоти, створеної природою.

Зняття психічних затисків і бар'єрів — це усунення відчуття сорому, страху, хворобливого хвилювання й стресового стану перед виходом на сцену, перед публікою, аудиторією. Якщо це наявне, то воно виявиться як нездатність до особистісного прояву себе у творчості. Чимало артистів, співаків так і не «розкрилися» по-справжньому, злякавшись самих себе, не зумівши розкрити своєї індивідуальності, природи свого таланту.

Психологічні проблеми бувають у будь-якому віці. Часто особисті психологічні проблеми замикають внутрішній світ і йому інколи складно вирватися на волю. Творча особистість без цієї свободи відбутися не може.

Якщо існує яка-небудь проблема прояву себе в житті, то це обов'язково позначиться й на творчості. Особисті невдачі, невправильний напрям думок у сприйнятті світу й себе в ньому заважають внутрішній свободі. Завдання педагога — допомогти співакові уникнути внутрішніх психологічних затисків.

Психологічна адаптація до ситуації публічного виступу. За декілька днів до виступу музикант має подумки уявити собі те місце, де він виступатиме, щоб звикнути до тих умов, в яких відбуватиметься майбутній виступ. На першому етапі проводиться занурення виконавця в аутогенний стан, на другому — опрацьовується образна картина концертного виступу.

Спів перед уявною аудиторією. На завершальних етапах роботи, коли програма вже готова, вона проспівується повністю від початку до кінця з уявленням, що виконавець виступає перед дуже вимогливою комісією чи слухачькою аудиторією.

Виконання всієї програми доцільно б записати на аудіо- чи відеоносії. Замість слухачів може бути виставлений ряд стільців і на них посаджені ляльки та іграшки. Під час виконання слід бути готовим до будь-яких несподіванок і в разі виникнення не зупинятися, а йти далі, виступаючи як на концерті.

Цей прийом допомагає перевірити ступінь впливу сценічного хвилювання на якість виконання, заздалегідь виявити слабкі місця, що виявляються за ситуації, коли хвилювання посилюється.

Проспівування. У цьому прийомі психологічної підготовки виконавець поступово наближається до ситуації публічного виступу, починаючи від самостійних занять і закінчуючи співом у колі

друзів. Проспівування твору або програми необхідно робити якомога частіше, хоча б з огляду на певну фізичну витривалість.

Ролева підготовка. Сенс цього прийому полягає в тому, що виконавець, абстрагуючись від своїх власних особистих якостей, входить в образ добре йому відомого музиканта, що не боїться публічних виступів і починає співати немовби в образі іншої людини.

Деякі лікарі-психотерапевти, вселяючи своїм пацієнтам образи великих людей — художників, виконавців, шахістів — добиваються того, що в стані навіювання певного образу талановитої людини у випробовуваних підвищується рівень творчого потенціалу.

Сенс ролевої підготовки полягає в тому, що виконавець, котрий надмірно хвилюється перед відповідальним виступом, усупереч своєму стану починає виконувати роль людини, яка впевнена в собі і нічого не боїться. Молодому виконавцеві можна порадити увявити собі сміливого концертанта, на якого йому хотілося б бути схожим.

Здатність через цілеспрямоване самонавіяння до максимально повного та глибокого прийняття нової «ролі» є вищим етапом психологічної підготовки.

Передконцертне самопочуття учня значною мірою залежить і від психічного стану його педагога чи керівника. Вчитель повинен уміти вселяти бадьорість і ентузіазм у серця своїх учнів, тобто бути для них своєрідним психотерапевтом. Немає нічого безглуздішого і психотравмуючого для учня, ніж вигляд власного наставника, котрий хвилюється до тремтіння і водночас закликає до спокою й впевненості в своїх силах.

Виявлення потенційних помилок. Навіть коли програма виступу здається ідеально вивченою і можна її співати на сцені, кожен виконавець хоче про всяк випадок застрахуватися від помилок. Як би добре не був вивчений твір, у ньому завжди може бути помилка, що не виявлена, яка, зазвичай, і «вилазить» під час публічного відповідального виступу.

Виконавцям можна порадити проспівувати вивчені твори перед своїми друзями та знайомими, змінюючи обстановку, в якій їм доводиться виступати.

Спів з перешкодами і відволікаючими чинниками. Мета цієї вправи — концентрація уваги на творі, що виконується. Включити радіоприймач на середню гучність і спробувати відтворити свою програму.

Подібні вправи потребують великого нервового напруження. Цілком імовірно, що багато виконавців можуть відчутися після їх виконання велику втому, яку можна пояснити не тільки недостатньою вивченістю програми, але й слабкою функціональною підготовкою, тобто нетренованістю серцево-судинної системи.

Якщо при включеному технічному приладі виконавець може без зусиль виконувати свою програму, то його зосередженості можна позаздрити і на естраді з ним навряд чи зможуть статися неприємні несподіванки.

Деякі психологи пропонують налаштуватися на провокацію помилки. 1. У момент виконання програми у складному місці педагог або хтось інший вимовляє психотравмуюче слово «помилка», але виконавець при цьому повинен зуміти не помилитися. 2. Зробити декілька поворотів навколо своєї вісі до виникнення легкого запаморочення. Потім, зосередивши увагу, почати спів із максимальним піднесенням. 3. Виконати 20-30 стрибків або 10-15 присідань до почастішання пульсу (100-120 ударів в хвилину) і починати виконання. Подібний стан буває у момент виходу на естраду. Подолати його допоможе дана вправа. Однак зауважимо, що ці навантаження слід застосовувати до кожного виконавця індивідуально.

Виявлені помилки потім, звичайно, необхідно усувати.

Кожен музикант за час своєї кар'єри набуває певного досвіду як успішних, так і неуспішних виступів. Для з'ясування причин невдалих виступів корисне ведення щоденника, в якому фіксуються причини, що призвели до того або іншого результату.

Емоційний компонент оптимального концертного стану складається з відчуттів емоційного піднесення, радісного передчуття майбутнього виступу, бажання виступати для інших людей і приносити їм своїм мистецтвом радість.

Одним із найважливіших показників оптимального емоційного стану перед виступом на сцені може слугувати частота серцевих скорочень, яку кожен виконавець повинен віднайти в себе під час вдалих і невдалих виступів.

Розумовий компонент оптимального концертного стану складається з чіткості й оперативності мислення, здатності чітко уявляти програму виконуваних ігрових рухів і втілюваних слухових образів.

Уміння зосереджувати увагу й упродовж тривалого часу утримувати її на будь-якому об'єкті — такий же важливий компонент оптимального концертного стану, як і підтримка фізичної форми, і уміння регулювати частоту серцевих скорочень. Тому щоденні вправи на концентрацію уваги повинні входити до програми підготовки виконавця, як початківця, так і досвідченого співака.

Примхи виконавців. Різні люди по-різному реагують на будь-який збудник. На жаль, і виконавці інколи занадто образливі, болісно реагують на різноманітні зауваження. Є люди, які спокійно сприймають ці зауваження. Напевне, все залежить від особистого сприйняття та внутрішньої культури. Хоча вислухати чийсь думку — надзвичайно важливо для артиста. Необхідно вміти

сказати не дуже приємні, але так необхідні для людини слова, звичайно ж, не в присутності сторонніх людей.

Безумовно, всім хочеться чути похвалу. Керівникові після помилок учня слід сказати і приємні слова, згадати вдалі моменти виступу, обговорити їх.

Страх сцени. Це ще один із неприємних аспектів діяльності творчої особистості. Для деяких страх так і залишився на все творче життя, для інших — з набуттям досвіду — зменшився, для третіх його ніколи і не існувало.

Звичайно, із зростанням творчої майстерності, досвіду, практичних навичок страх інколи полишає виконавця. Але для «богусів» можна порадити наступне. Слід постійно навіювати собі впевненість та вміння зібратися, налаштовувати себе так, щоб не емоції, а свідомість та воля керували тобою, навіть віддавати будь-які команди собі як чужій людині. І головне — на сцену завжди необхідно виходити з вивченим матеріалом, тоді і страх, і невпевненість відійдуть самі по собі.

Отже, слід керувати ситуацією, відчувати контроль над собою та своїми страхами. Адже коли артист трясеться та пітніє, він виглядає жалюгідно, і від пісні нічого не залишається. Глядач очікує шоу. Тремтячий артист може викликати лише подив, жалість і на довершення — роздратування.

Гарячка й апатія. Оптимальному концертному стану протистоять також такі два несприятливі для виступу стани, як естрадна гарячка й апатія.

У першому разі наростаюче хвилювання перестає врівноважуватися процесом гальмування, що посилюється. Це відбувається внаслідок того, що в більшості людей сила збудження нервової системи сильніша за силу гальмування.

Сильне хвилювання виявляється в напружених і гарячкових рухах, треморі рук і ніг, квапливій мові з проковтуванням слів і окремих складів, а також в акцентованій міміці та жестикуляції. Рухи стають напруженими, плечі — підведеними, дихання — прискореним і поверховим. Шкіра на обличчі починає покриватися червонуватими плямами, долоні стають вологими, можуть відбуватися часті позиви на сечовипускання.

Зрозуміло, що тривалий час перебувати в такому стані людина не може. Нервова система починає виснажуватися і після певного періоду часу організм входить до апатії — повної байдужості до того, що з ним може відбутися в даний момент.

У такому стані людина стає млявою, замикається в собі, може виникнути сонливість. Рухи стають незграбними, пропадає координація, мова сповільнюється, стає тихою, маловиразною, з довгими паузами. Виконавець відчуває нездужання та слабкість, що може бути результатом тривалого очікування черговості виступу

на конкурсах, оглядах, різних творчих змаганнях. Маючи певний досвід і достатньо часті та регулярні виступи, організм адаптується до складної ситуації, і людина навчається справлятися з хвилюванням.

Однією з драм, що розгортається на концертно-виконавській сцені, є те, що ті виконавці, котрі мають тонко організовану нервову систему і відрізняються вразливістю та ранимістю, а, отже, і натхненністю виконання, особливо хворобливо переживають стрес публічного виступу.

Стан внутрішнього спокою та впевненості звичайно приходиться із досвідом. Однак для початківців важливо знати, що навіть прагнення до внутрішнього спокою відіграє важливу роль у виконавській майстерності. Не можна вийти на сцену, переживаючи побутові негаразди та занадто хвилюючись. Сторонні думки не просто заважають зосередитися на творі, що виконується, а й закріпають самого виконавця, начебто зв'язуючи йому руки. Хоча частіше скутість виконавця виникає не тільки через побутові проблеми. Джерелом затисків можуть бути глибокі переживання, заховані в далекі тайники душі. Завдання педагога саме в тому, щоб не сполохнути свого учня, а, навпаки, розібратися в душевному стані виконавця і допомогти вирішити з проблему, надати сил, терпіння та впевненості в собі. Це завдання потребує від педагога по вокалу неабияких здібностей психолога та великого терпіння.

Якими б не були психологічні складнощі публічного виконання, вони можуть бути з успіхом усунені, якщо молодий музикант опанує відповідні прийоми та способи їх подолання.

Зазвичай, успішним виступам передують піднесений настрій, бажання співати добре, особливе бойове завзяття, відсутність стомлення, хороші стосунки з оточуючими, нормальне фізичне самопочуття.

Провальним виступам передують загальне стомлення та перевтоми, незадовільне харчування, відсутність режиму праці та відпочинку, погана фізична підготовка, знижений настрій через відсутність розуміння в сім'ї або конфлікт з педагогом чи керівником.

Кожен музикант по-різному описує свій якнайкращий концертний стан, знаходячи для цього свої якісь визначення відчуттів, які виникають у той момент. Проаналізувавши та запам'ятавши відчуття, що передували вдалому виступу, виконавець може потім свідомо відтворювати такий самий стан перед подальшими виступами. З цією метою використовується психореґулююче тренування, що проводиться на тлі зміненого стану свідомості.

Публічний виступ пов'язаний також із ситуацією оцінки співака іншими людьми, котрі можуть підвищити або знизити його самооцінку. Це має викликати зростання психічної напруженості,

яка спочатку підвищує, а потім знижує стійкість прояву вироблених психічних процесів уваги, пам'яті, сприйняття, мислення, рухових реакцій. В умовах психічної напруженості творчій людині не завжди вдається контролювати свої дії силою волі.

Здатність перебувати в оптимальному концертному стані щільно пов'язана з такими характеристиками особистості, як відсутність відчуття тривоги, неспокою, соромливості. Найголовніше ж — палке бажання виступати перед слухачами і спілкуватися з ними за допомогою високого мистецтва музики.

Висновки. Професійні досягнення виконавця зумовлені не тільки його природними здібностями та хорошими вчителями, але й значною мірою наявністю в нього сильної волі, під якою частіше за все розуміють здатність людини до подолання перешкод як зовнішнього, так і внутрішнього сенсу на шляху до мети.

Наполегливість та завзятість, самостійність та ініціативність, витримка та самовладання, сміливість та рішучість — ці риси вольової поведінки по-різному втілюються в діяльності музиканта залежно від тієї спеціалізації, яку він для себе вибрав.

Уміння загальмувати небажані імпульси й підсилити ті, що уявляються бажаними, складають суть вольової поведінки. Це уміння пов'язане зі здатністю уявляти наслідки своїх дій у віддаленій життєвій перспективі, а, значить, і в індивідуальній творчій діяльності.

Найбільшою мірою навиків вольової поведінки потребує діяльність в екстремальній ситуації. У діяльності виконавця такі ситуації найчастіше виникають у процесі публічного виступу на конкурсному змаганні.

Таким чином, методи опанування оптимального концертного стану — аутогенне занурення, вживання в художній образ, формування навичок сталості до перешкод.

Звичайно, порушене коло питань не вичерпується поданими думками. В цій царині ще багато незвіданого, отже, є можливість подальших досліджень щодо концертної діяльності митця.

Список літератури

1. Алексеев А. Себя преодолеть / А. Алексеев. — М. : Физ-ра и спорт, 1985. — 192 с.
2. Антонюк В. Українська вокальна школа : етнокulturологічний аспект / В. Антонюк. — К. : Укр. ідея, 2001. — 142 с.
3. Басин Е. Философская эстетика и психология творчества / Е. Басин, В. Крутоус. — М. : Гардарики, 2007. — 287 с.
4. Бочкарев Л. Психология музыкальной деятельности / Л. Бочкарев. — М. : Классика-XXI, 2008. — 351 с.
5. Гонтаренко Н. Сольное пение : секреты вокального мастерства / Н. Гонтаренко. — Ростов н/Д : Феникс, 2007. — 155 с.
6. Исаева И. Эстрадное пение : экспресс-курс развития вокальных способностей / И. Исаева. — М. : АСТ : Астрель, 2008. — 319 с.

7. Калошина И. Психология творческой деятельности / И. Калошина. — М. : Юнити-Дана, 2008. — 671 с.
8. Козлов В. Психология творчества / В. Козлов. — М. : ГАЛА-Издательство, 2009. — 111 с.
9. Николаенко Н. Психология творчества / Н. Николаенко. — СПб. : Речь, 2005. — 277 с.
10. Откидач В. Естрадний спів / В. Откидач. — Х. : АТОС, 2009. — 124 с.
11. Петрушин В. Музыкальная психология / В. Петрушин. — М. : Акад. проект ; Трикта, 2008. — 400 с.
12. Прохорова Л. Українська естрадна вокальна школа / Л. Прохорова. — Вінниця : Нова книга, 2006. — 384 с.
13. Старовойтова О. Виконавська інтерпретація / О. Старовойтова. — Луганськ : Альма-матер, 2007. — 172 с.
14. Цыпин Г. Психология музыкальной деятельности / Г. Цыпин. — М. : Интерпракс, 1994. — 373 с.

Надійшла до редколегії 27.10.2011 р.