

Міністерство культури України
Львівська національна музична академія імені М. В. Лисенка

Факультет № 3

Кафедра скрипки

Стегніцька Зоряна Андріївна

**ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МУЗИЧНО-ВИКОНАВСЬКОЇ
СТАБІЛЬНОСТІ СКРИПАЛЯ**

Спеціальність 025 – Музичне мистецтво

Профілізація – Скрипка

Бакалаврська робота

Науковий керівник –

Андрейко Оксана Іванівна

доктор педагогічних наук,

доктор філософії музики, Ph.D,

професор кафедри скрипки

Рецензент –

кандидат мистецтвознавства,

професор кафедри скрипки

Пославська Наталя Павлівна

Львів - 2021

ЗМІСТ РОБОТИ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи формування музично-виконавської стабільності скрипаля	4
РОЗДІЛ 2. Практичні засади розвитку музично-виконавської стабільності скрипаля	15
ВИСНОВКИ	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	25

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вершиною виконавської майстерності є не лише розуміння всіх художніх і технічних завдань, оволодіння арсеналом методів їх вирішення, але і вміння максимально втілити свій задум і результат роботи на сцені. Думки і почуття, які виконавець вкладає в музичний образ, мають бути продумані та пережиті заздалегідь – у цьому полягає особливість артистичного виконання. Музична психологія, як інші галузі психології, вивчає усі процеси, стани та властивості людини, розглядає досить велике коло проблем. Однією з них є психологічна підготовка музикантів до виступу, яка широко досліджується у теоретичній, методичній, психологічній та музикознавчій літературі, що і зумовило вибір теми наукового дослідження **«Основи формування музично-виконавської стабільності скрипаля».**

Об'єкт дослідження – теорія та методика формування виконавської майстерності скрипаля.

Предмет дослідження - основи формування музично-виконавської стабільності скрипаля.

Мета роботи полягає у визначенні музично-психологічних чинників стабільної підготовки скрипаля до виконавської діяльності.

Згідно предмету та мети у дослідженні поставлені такі **завдання**.

1. Визначити теоретичні основи та структуру виконавської стабільності скрипаля.
2. Проаналізувати засадні принципи розвитку артистизму та сценічної стабільності.
3. Охарактеризувати методи формування музично-виконавської стабільності на різних етапах підготовки скрипаля до фахової діяльності.

Методи дослідження ґрунтовані на поєднанні систематизуючого, аналітичного та порівняльного підходів. Теоретична база дослідження спирається на теоретичних та методичних дослідженнях О.Андрейко, В.Григор'єва, В.Овсянкіної, В.Петрушина, Б.Теплова, О.Шульпякова, Ю.Янкелевича.

Наукова новизна роботи полягає у спробі проаналізувати основні чинники формування музично-виконавської стабільності скрипаля та визначити методи її успішного формування на різних етапах роботи над музичним твором.

Структура роботи . Робота складається з вступу, двох розділів, основної частини, висновку та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ. 1. Теоретичні основи формування музично-виконавської стабільності скрипаля.

Мистецтво музиканта-виконавця є одним з видів людської творчості, що поєднує в собі технічну майстерність, психологічні процеси (увагу, волю, мислення) та індивідуальні художні якості. Щоб досягнути успіху та реалізації свого творчого потенціалу музиканту-виконавцю потрібно бути не тільки яскравою, сильною особистістю, але і свідомою, дуже гнучкою, готовою до змін. Формування стабільності виконання пов'язане з проблемою психологічної підготовки до виступу.

Музична психологія, як інші галузі психології, вивчає усі процеси, стани та властивості людини, розглядає досить велике коло проблем. Однією з них є психологічна підготовка музикантів до виступу, яка широко досліджується у теоретичній, методичній, психологічній та музикознавчій літературі.

«Музична психологія» Овсянкіної Г.П. висвітлює психологічні проблеми інтерпретації, артистизму, естрадної витримки та питання психологічної підготовки до виступу. Автор пропонує загальний психологічний комплекс вимог до виконавця. Окрім обдарованості, для артиста важливими є такі якості як емоційна чутливість, аналітичний склад розуму, здатність до різноманітного асоціативного ряду, до швидкого психічного перемикавання.

Артистизм – це вміння «захопити» публіку і впливати на неї своїм виконанням, заставити слухача співпереживати. Однак вольове виконання не завжди свідчить про жорсткий характер. Музикант, який має вплив на публіку, може бути досить спокійним у побуті. Та навпаки, у виконавця з яскравими лідерськими рисами може бути зовсім відсутня харизма.

Поняття артистизму і поняття естрадної витримки не є тотожними, але є тісно пов'язаними. Перебування на сцені, виконавство пов'язані з сильним психічним тиском і від психічного складу натури залежить естрадна витримка. Навіть великі музиканти під час концертного виступу відчували психологічний дискомфорт і багатьом через невміння справитись із ним прийшлося

відмовитись від виступів. З естрадною витримкою напряду пов'язане хвилювання.

Проблему естрадного хвилювання не обходить стороною жоден науковець в галузі музичної педагогіки, психології, методик навчання гри та формування виконавської майстерності. Адже виховання артистичних здібностей, в тому числі емоційно-регулятивної здатності керувати собою в момент виступу і «перемагати» естрадне хвилювання – є одним із завдань у формуванні успішного виконавця [5]. Тут існує потреба музикантів вміти виробляти у собі такий стан психологічної готовності, яка б забезпечувала необхідну свободу втілення творчого задуму.

Естрадне хвилювання – це різновид емоційних станів. Прояви сценічного хвилювання: тремор у руках, ногах, блідість, пришвидшене серцебиття і т.п. Хвилювання є також і видом страху. Перш за все страх не оправдати очікувань (своїх, батьків, викладача), не справити хорошого враження на когось (наприклад на комісію або журі).

Коган Г.М. диференціює хвилювання на «хвилювання-підйом», «хвилювання в образі» і «хвилювання-паніку», «хвилювання поза образом». У першому випадку музикант схвилюваний думками і почуттями породженими образом, у другому домінує оцінка виступу.

Овсянкіна також розрізняє 2 види: продуктивне і непродуктивне. Продуктивним є хвилювання, яке загострює сприйняття і відчуття артиста під час виступу. Непродуктивне хвилювання заважає зосередитись, адаптуватися до екстремальної ситуації та втілити свої задуми. Таке надмірне хвилювання може також «блокувати» пам'ять, тому піаністка Л.Маккінон у книзі «Гра напам'ять» радить вивчати музичний твір не пізніше, ніж за 10 днів до виступу, для того щоб був ще час «вграти» твір. Але причина помилок на сцені може бути ще не в поганій пам'яті, чи недовченості твору, а саме у відсутності естрадної витримки.

Щоб психологічно комфортно почувати себе на сцені потрібно перевірити чи твір який вноситься на сцену відповідає критеріям «естрадної готовності»: 1) можливість свідомо керувати грою, 2) вміння інтерпретувати

твір в уяві та в дії, 3) зникнення думок про технічні труднощі, 4) поява імпровізаційної свободи, 5) готовність емоційного «проживання» свого виконання, 6) вміння керувати психічним станом [15].

Овсянкін Г.П. пропонує підготовку до виступу, яка має проходити у п'ятьох аспектах: професійному, психологічному, адаптаційному, оволодінні прийомами регулятивного тренування (стан релаксації) та ситуаційному. Недостатня естрадна витримка піддається вихованню і не повинна позбавляти талановитого музиканта радості публічно-творчого вираження.

Наслідки естрадного хвилювання, які ускладнюють звуковидобування описує Григор'єв В.Ю. в «Методиці навчання гри на скрипці». Зокрема вони проявляються у тремтінні смичка і втраті контролю над ним, через перезбудження м'язів. Для того щоб з цим справитись автор радить дещо підняти лікоть правої руки на перших хвилинах гри, таким чином зменшується передача імпульсів від плечового поясу в кисть і тремтіння руки не передається у смичок. Цей спосіб може допомогти стабілізувати ситуацію на сцені, але є загроза затиснення ігрового апарату, особливо у недосвідчених музикантів.

В Цагареллі Ю.А. «Психологія музично-виконавської діяльності» можемо знайти таке поняття, як надійність музиканта-виконавця, а також він пише і про музично-виконавську стабільність. Головним критерієм стабільності є безпомилкове відтворення напрацьованого результату. Стабільність поділяється на: ситуативну – рівень безпомилковості в якомусь конкретному виступі; індивідуально-типологічну – рівень безпомилковості, який притаманний для певного музиканта; репетиційну; концертну [21].

Основою для дослідження стабільності виступу також може бути «Музична психологія» Петрушина В., у якій розкриті індивідуально-психологічні особливості музиканта та пізнавальні процеси у його діяльності, сформульовані прийоми емоційно-вольової регуляції, а також подані тести для виявлення особливостей кожного окремого виконавця. Тут наведені дві стратегії виконання музичного твору:

- з виконавським задумом – попередньо створеним художнім образом, який буде «вести» за собою виконання;

- без виконавського задуму, коли процес гри формує задум, а не реалізує його.

Музиканти, які виходять на сцену без певного художнього задуму чи плану, є більш вразливими до стресогенних факторів публічного виступу і як правило вони не вміють працювати без інструмента, а це є важливим моментом для практичного втілення твору на інструменті. Таке вміння працювати без інструмента, програвати музичний твір подумки потребує концентрації уваги. Увага відіграє особливу роль не тільки у роботі над твором, але й безпосередньо в самому виступі, для цього її необхідно тренувати.

З проблемами уваги тісно пов'язана психологічна природа творчості. Тому в психологічному аналізі факторів формування особистості музиканта одне з важливих місць займає питання уваги.

Увага – це вміння зосереджуватись на чому-небудь: предметі, думці або дії, яку ти виконуєш і відключатися від зовнішніх подразників. Петрушин наголошує на тому, що успішний результат будь-якої діяльності залежить від уміння направити увагу на виконання певного завдання, а іноді на кілька різнорідних об'єктів чи дій, тому він розкриває у своїй праці питання уваги в діяльності музиканта і її розвитку.

Є 5 основних параметрів уваги:

1. Стійкість – здатність тривалий час утримувати увагу на певному об'єкті, не послаблюючи її і не відволікаючись;

2. Зосередженість (концентрація) – це утримування уваги на якомусь об'єкті, який виділяється в якості деякої фігури із загального тла. Під концентрацією уваги розуміють інтенсивність зосередження свідомості на об'єкті;

3. Розподіл – здатність розосередити увагу і паралельно виконувати кілька різних дій. Умовою успішного розподілу є автоматизація однієї з дій, які виконуються одночасно;

4. Переключення – навмисне переведення уваги з одного виду діяльності на інший, з одного об'єкта на інший;

5. Обсяг – характеристика уваги, що визначається кількістю інформації, яка здатна зберігатися у сфері підвищеної уваги.

Усі ці перераховані властивості уваги пов'язані не тільки з індивідуальними особливостями нервової системи, можливостями людини, але й тренуваністю і досвідом роботи.

Індивідуально-типологічними особливостями людини є інтроверсія та екстраверсія. Для інтровертів притаманна установка на точність виконання роботи і повільніше переключення уваги, на відміну від екстравертів, у яких увага переключається легше і роботу вони роблять швидше, але це може позначатися на точності і якості.

Стійкість та розподіл уваги на декілька об'єктів зразу є важливими параметрами у багатьох видах діяльності. Наприклад для музиканта є важливим під час гри мислити трохи забігаючи вперед - це дає можливість корегувати виконавську концепцію, а ще вміння слухати себе збоку, яке потребує роздвоєння уваги. Загалом вміння слухати себе зі сторони є головним ключем до формування уваги виконавця.

«Особливості уваги проявляються не лише у вмінні відволікатись від наявних у певний момент перешкод, але й у вмінні постійно повертатись до творчого процесу після вимушеного тими чи іншими обставинами відволікання від нього» [19, с.30].

Є два кола уваги: велике – «я», інструмент, зал; мале – «я», інструмент. Виконавці емоційно-образного типу, з розвинутим образним мисленням включають зал у коло своєї уваги. Представники логічного типу мислення, які намагаються відтворити детально продуманий план інтерпретації, віддають перевагу малому колу уваги, тому що велике їх буде тільки відволікати. Наприклад Григор'єв вважає, що розосередження уваги на зал різко порушує процес гри і стає на заваді концентрації, тому виконання у залі потребує вузького поля уваги, обмеженого інструментом і акомпанементом. Поле уваги скрипаля пов'язане із зоровою сферою і найлегше зосередитися на точці ведення смичка по струні, де поєднується динаміка та статика. Також концентрація уваги тісно пов'язана з темпом гри – чим швидший темп, тим

більша має бути концентрація, а її поле звужується та фокусується на головному.

На думку Петрушина, професійний та особистісний ріст напряму залежить від вольової діяльності. Головною психологічною функцією волі є посилення мотивації і вдосконалення на цій основі регуляції дії. Прояв вольових дій можна побачити у таких вольових якостях, як сміливість і рішучість, наполегливість і цілеспрямованість, самостійність та ініціатива, самоконтроль та витримка. Але ці риси особистості пов'язані з глибокою зацікавленістю людини у певній галузі. До дій, у тому числі вольових, людину стимулює мотивація. Чим більшою є ціль, тим сильнішими будуть вольові зусилля, щоб її виконати.

Отже, воля також є одним з вирішальних факторів успішності виконання. Сучасні дослідження психології свідчать про те, що професійний ріст особистості та успіх у творчій діяльності не є просто благополучним збігом обставин, а результатом твердої волі, яка веде людину до перемоги [18].

Петрушин В.І. подає таке поняття, як оптимальний концертний стан, який розглядає за трьома параметрами – фізичний, емоційний та розумовий. Пропонує методи та прийоми, які загартовують психологічну стійкість музиканта та допомагають адаптуватися до публічного виступу: занурення в аутогенний стан і пропрацювання картини виступу; гра перед уявною публікою; медитативне перегравання твору в повільному темпі, для перевірки свободи рухів та аналізу м'язових відчуттів; обігрування програми (у колі друзів); рольова підготовка – потрібно ввійти в образ відомого музиканта; виявлення потенційних помилок. Виявити помилки можна декількома способами:

1. переграти твір в повільному або середньому темпі з пов'язкою на очах;
2. гра з слуховими подразниками, це може бути включене радіо;
3. зробити 50 стрибків або 30 присідань і почати грати твір.

Таким чином перевіряється і натренованість уваги.

Регулярні виступи допомагають організму адаптуватись до стресової ситуації і людина навчається справлятися з хвилюванням, проте якщо між

виступами перерви розтягуються до 2-3 місяців, то адаптація не проходить. Ніякий сценічний прогрес не можливий без аналізу, тому після виступів потрібно обов'язково його робити, щоб вияснити причини того чи іншого результату, для цього корисно вести щоденник.

У книзі «Моя школа гри на скрипці» Ауер Л. зазначає наскільки для скрипаля важливо мати міцну нервову систему. Її незадовільний стан часто створює перешкоди на шляху до успіху скрипаля, як віртуоза. Ауер притримувався думки, що такий вид нервозності, який називається «страхом сцени» не можливо вилікувати ніяким способом – ні медичним, ні гіпнотичним. Тож на цьому прикладі можемо побачити, що думки дослідників на рахунок хвилювання та його подолання розходяться.

Ще одною ґрунтовною працею в області музичної психології є «Психологія музичної діяльності» Бочкарьова Л. Його цікавлять такі питання, як соціально-психологічний аналіз процесів сприйняття та творчості, шляхи оптимізації системи підготовки музикантів, пошук способів управління творчою діяльністю, психологічні особливості процесу роботи музиканта-виконавця.

Виконавську діяльність зазвичай розглядають у двох аспектах: у плані роботи над твором, підготовки до концертного виступу і як процес творчості на естраді [5].

Бочкарьов виділяє 4 етапи психологічної підготовки до виступу:

- 1) рішення готуватись до концерту, або конкурсу та оцінка рівня підготовки;
- 2) основний етап – робота над програмою;
- 3) етап пов'язаний з передконцертним періодом – репетиції, формування оптимального психічного стану перед концертом;
- 4) ситуативна психологічна підготовка.

Кожен з етапів має своє завдання та прийоми його рішення, але загальна ціль – це формування стану психічної готовності музиканта до виступу.

Стан психічної готовності має бути створений у єдності з професійною підготовкою та на її основі. Для регуляції психічних станів є широкий арсенал

засобів. По часу застосування методи і прийоми діляться на: оперативні – застосовуються перед початком виступу, або при незадовільному стані за декілька днів до початку діяльності; профілактичні – їхньою ціллю є збереження оптимального робочого самопочуття, мажуть бути застосовані на усіх етапах підготовки. За способом дії розрізняють прийоми пов'язані з дією зовнішньою (наприклад педагог, психолог) і внутрішньою (самонавіювання). Як і Петрушин, Бочкар'єв представляє аутогенне тренування – це система вправ, що базується на самонавіюванні, для регуляції психічних станів.

Дослідники торкаються проблем психологічної підготовки до виступу, розглядають індивідуально-психологічні особливості виконавців, варіанти оптимізації підготовки музикантів до виступу, але психологічний ракурс сценічної стабільності, особливо у скрипковому виконавстві розкривається не в повній мірі. Окремі автори розглядають це поняття, але в контексті інших питань виконавської діяльності.

Проаналізувавши літературу бачимо, що стабільність явище неоднорідне і це не абстрактне поняття, яке пов'язане тільки зі сценою, а цілий комплекс, який включає в себе багато компонентів. Тому на основі оглянутої літератури можемо сформулювати дефініцію сценічної стабільності та її компонентну структуру.

Музично-виконавська стабільність – це здатність музиканта безпомилково виконувати твір на сцені, проте не тільки нотний текст, але й план, модель інтерпретації, яка була розкладена і продумана в процесі роботи над твором; це вміння регулювати та контролювати свій емоційний, психічний стан в процесі виконання, щоб він не перешкоджав втіленню художнього задуму; це стійкість до перешкод в умовах виступу. Тобто як бачимо це поняття включає і технічну (професійну), і художню, і психологічну та емоційну сторони виконання. Стабільність є одною з важливих умов професійної успішності музиканта-виконавця.

В структуру стабільності концертного виступу входять наступні компоненти:

- робота над твором – технічна та художньо-образна сфери;

- стійкість до перешкод (психоемоційна стійкість);
- темперамент та характер самого виконавця;
- психологічна підготовка, саморегуляція.

Стабільність появляється саме від усвідомленої, системної роботи, а не хаотичної. Правильна та послідовна робота над музичним твором дає стабільність.

Стійкість музиканта виконавця до перешкод – це здатність протистояти перешкодам, які виникають у процесі концерту або репетиції. Перешкоди поділяють на зовнішні і внутрішні.

До зовнішніх відносять перешкоди:

- комунікативного походження (кашель, невчасні аплодисменти, скрип крісел і т.п.), які обумовлюють необхідність стійкості уваги і перешкоди
- матеріально-технічного характеру (несправність інструменту, незручний одяг; стан, мікроклімат залу і сцени – температура, світло і т.д.), які вимагають емоційну стійкість та уваги.

Внутрішні перешкоди поділяють на:

- психологічні – їхня основна причина є наявність стресового фактору;
- соматичного характеру – пов'язані з станом ігрового апарату (нерозіграність, больові відчуття).

Внутрішні перешкоди можна подолати стійкістю уваги і самонастройкою.

Знаючи психологічні властивості свого темпераменту, музикант виконавець може сформувати власний стиль творчої діяльності. Це дозволить оптимально використати можливості власної психіки, а також зменшити вплив тих властивостей, які перешкоджають вдосконаленню творчої майстерності.

Темперамент – вроджена (біологічно зумовлена) і незмінна властивість людської психіки, що визначає реакцію людини на інших людей та на обставини. У своїх дослідженнях вчений І.П.Павлов запропонував фізіологічне обґрунтування природи темпераментів, пов'язавши тип темпераменту з основними властивостями нервової системи людини:

- 1) сила нервової системи що проявляється у її здатності витримувати довге напруження;

- 2) врівноваженість нервових процесів збудження і гальмування;
- 3) рухливість нервових процесів, яка полягає у здатності до швидкої зміни процесів збудження і гальмування, та навпаки [4].

Що стосується впровадження теорії темпераменту в мистецьку сферу, то ще у 1928 році в другому томі «Мистецтва скрипкової гри» Карл Флеш торкається проблеми темпераменту і його впливу (разом з іншими розумовими даними виконавця) на діяльність артиста-скрипаля.

Типи темпераментів і нервової системи:

- холерик – сильний неврівноважений рухливий тип;
- сангвінік – сильний врівноважений рухливий тип;
- флегматик – сильний врівноважений спокійний тип;
- меланхолік – слабкий неврівноважений рухливо або нерухливий тип.

Діяльність музиканта-виконавця висуває певні вимоги до типологічних особливостей нервової системи і до темпераменту людини. Сила, врівноваженість і рухливість темпераменту особистості виявляються по-різному, відіграють позитивну або негативну роль, залежно від змісту та умов діяльності. Сильні типи краще себе проявляють у ситуаціях, коли потрібна висока працездатність, витривалість, а у випадках, коли необхідно виявити співчуття, лагідність краще діє слабкий тип нервової системи.

При співставленні стабільності з властивостями нервової системи музикантів у концертному виступі, виявилось що виконавці з сильною нервовою системою, на відміну від виконавців з слабкою нервовою системою, є більш стійкими до впливу стресових факторів.

На основі психологічної характеристики типів темпераменту можна зробити коротку характеристику прояву цих типів у виконавської діяльності музикантів-інструменталістів. Неврівноваженість холерика шкодить там, де потрібно виявити стриманість і терплячість. Сангвініки схильні до захоплення новим і до нудьги при одноманітній, але важливій діяльності, потяг до нового знижує їхню активність. Надто повільний темп рухів флегматика не сприяє успішній діяльності, коли треба проявити рухливість та швидкість. Для

меланхоліка властиві слабка збудливість та гальмівні дії, які спричиняють боязкість нерішучість і перешкоджають встановленню контактів з іншими.

«З впевненістю можна стверджувати, що музикант-інструменталізм з будь-яким типом темпераменту може досягнути значних успіхів у виконавській майстерності. Це зумовлено такими чинниками:

- у чистому вигляді типи темпераменту практично не зустрічаються;
- кожен з музикантів формує власний індивідуальний стиль діяльності, який дозволяє йому найефективніше використати свої можливості (особистісні, психічні)» [4,с.256].

Про зв'язок темпераменту і характеру зауважують дослідники у сфері музичної психології та виконавства. Це питання висвітлює і Петрушин В., зазначаючи, що типовий характер розвивається на основі типового темпераменту, але зміст характеру ширший від змісту темпераменту [18].

Характер – це система стійких індивідуальних властивостей людини, які формуються у процесі життєдіяльності і виявляються у її діяльності, зумовлюють типову поведінку та емоційну реакцію. Темперамент не зумовлює певні риси характеру, але між ним і властивостями характеру існує тісний взаємозв'язок: їх спільна фізіологічна основа – тип нервової системи. Властивості темпераменту можуть сприяти або протидіяти розвитку певних рис характеру.

Темперамент і характер неминуче накладають свій відбиток не лише на повсякденну поведінку музиканта, але і на всю його творчість включаючи створення, інтерпретацію та сприйняття музики.

Знання фізіологічних закономірностей та інтелектуальної, емоційної, вольової діяльності служить об'єктивною основою для музичного розвитку особистості, формування основних норм музичного мислення.

Таким чином, виконавська діяльність музиканта залежить від ряду факторів, що накладають на неї свій відбиток – це психологічні процеси і поняття, такі як свідомість, мислення, увага, вольові риси особистості, психологічні особливості (характер, темперамент), їх взаємозв'язок і вплив на формування виконавської техніки.

РОЗДІЛ. 2. Практичні засади розвитку музично-виконавської стабільності скрипаля.

Основним критерієм стабільності є відтворення результату без відхилень, тобто фактичним показником стабільності є виконання без помилок. За результатами діяльності в різних умовах (репетиція, концерт) можна виявити вплив умов на безпомилковість виконання. Показники стабільності можна поррахувати окремо по концертних виступах і репетиціях. Порівнявши коефіцієнт можна виявити ступінь впливу концертної обстановки на того чи іншого музиканта.

Але будь-яка помилка є наслідком причин, які породили її. «Виправлення самих помилок без усунення їх причин нагадує боротьбу з бур'янами методом обрізання стебел при зберіганні коренів» [21, 7]. Необхідно знайти та усунути саму причину, щоб зусилля не були марними, а ефект лише тимчасовим. Причини можуть бути пов'язані з недостатньою саморегуляцією, підготовкою та недостатньою стійкістю до перешкод.

У діяльності музиканта-виконавця головне місце займає робота над музичним твором, це є основа на якій усе будується. Як було зазначено вище, важливе місце у структурі стабільності сценічного виступу займає готовність концертної програми. Від способів її підготовки залежить коефіцієнт успішності виконання. Тут можна виділити кілька етапів.

Початковий етап. Ознайомлення з твором, нотним текстом, створення цілісного музичного образу. Потрібно зібрати інформацію про творчі особливості композитора, його характеристику стилю. На цьому етапі необхідно створити концепцію, модель інтерпретації. Деякі музиканти при створенні образу лише подумки уявляють звучання музики, деякі слухають записи інших виконавців та вибирають еталон для наслідування, а дехто одразу переграє на інструменті, читаючи з листа, для формування цілісного образу.

Виконавська діяльність представляє собою не просто формальне відтворення авторського тексту, а творче його прочитання і виконання. Творче

трактування музичного твору і його втілення у звучанні відповідно до естетичних принципів та індивідуальності виконавця є інтерпретацією.

Виділяють два типи інтерпретації: суб'єктивний – пріоритет фантазії виконавця та свобода вираження власних почуттів; об'єктивний – точне вираження композиторського задуму. Найкращий варіант коли ці два типи органічно поєднуються між собою.

Найважчим виявляється процес роботи над твором у тому випадку, коли виконавець стикається з невідомою йому музикою або з музикою, яку ще ніколи не виконували, коли формування образу відбувається на основі власних уявлень. В такому випадку інтерпретація представляє собою приклад справжнього творчого процесу без готових зразків і впливу «еталонів».

Під час підготовки виконавцю потрібно продумати образи твору, знайти для себе їх приклади в літературі, чи живописі, або театрі. В процесі роботи над твором ми переважно зосереджуємось на відпрацюванні технічної сторони і менше задумуємось над художнім образом, але цей етап є досить важливим, тому що без нього виконання втрачає цілісність та художньо-естетичну цінність.

Наступний етап – втілення виконавського задуму. Відбір засобів виразності, робота над деталями: аплікатура, інтонація, артикуляція та інші технічні моменти. Одночасно з цим етапом музичний образ конкретизується, деталізується і може видозмінюватись в уяві виконавця.

Щоб визначити аплікатуру, можна розглянути кілька варіантів та вибрати найбільш оптимальний, позиційний та зручний, якщо це віртуозний твір, а в кантілені потрібно підходити з боку тембральності. Оприділитися з аплікатурою потрібно якомога швидше, щоб довести її до автоматизованого навику.

Артикуляція – це вимовлення музичного твору. Основою артикуляції скрипаля є штрихи, темп, динаміка та тембр. Вибір засобів виразності не може бути випадковим. Особливості епохи, стиль композитора, характер музики та художньо-образний зміст твору диктують нам які художньо-виразові засоби використовувати.

Наприклад для романтиків характерна хвилеподібна динаміка, великі пласти з її наростанням і підведенням до кульмінаційної точки, а в барокових творах терасоподібна динаміка, без *crescendo*.

Темп також може або різко змінюватись (субітальна агогіка), або плавно переходити (поступальна агогіка). Темпоритмічна артикуляція включає такі поняття як *rubato*, *gusto*, *ad libitum*, а *piacere*. Але якими б не були зміни виконавець має мати чітко визначений план як по динаміці, так і по темпах.

Тембр залежить від аплікатури, типу вібрації (амплітуда, частота), способу звуковидобування.

Найчастіше з артикуляцією пов'язують саме штрихи. Виконавець добирає зі свого арсеналу ті штрихи, які б найбільше підходили за образно-смісловим навантаженням, характером та артикуляційними особливостями до конкретного твору, стилю композитора, епохи.

Помимо відбору засобів виразності, необхідно вибудувати план драматургії твору, визначити генеральну кульмінацію та інші менші, обдумати як буде розгортатися цілісний «сюжет».

На рівень стабільності найголовніше впливає і те як ми вивчаємо твір напам'ять. Є слухова, рухова, зорова і логічна пам'ять. Кожен вибирає той вид, який для нього є найбільш ефективним. Але по можливості в процесі вивчення музичного матеріалу слід використовувати усі види розгалуженої структури музичної пам'яті, а не обмежуватися тільки опорою на слухову і рухову пам'ять.

При вивченні напам'ять не треба бездумно, механічно перегравати твір повністю багато раз, раціональніше вчити його частинами, завершеними епізодами і з'єднувати їх між собою. Коли нотний текст вже вивчений напам'ять для перевірки результату і закріплення, необхідно спробувати переграти твір подумки без нот. Цей спосіб є досить складний, але ним можна одразу визначити, які місця недостатньо міцно закарбувалися у пам'яті. Тобто для впевненості на сцені скрипаль має знати кожен ноту тексту, а не тільки керуватися слуховою пам'яттю, повинен вміти грати твір з будь-якого місця.

Цагареллі рекомендує на другому етапі роботи над твором визначити опорні точки і навчитися грати з них. Фрагменти мають бути відповідати логіці розвитку і фразуванню, а не формально-графічним характеристикам нотного тексту (сторінкою, лінійкою, тактовою рисою і т.п.) як це іноді буває.

Величина фрагментів має бути оптимальною. Якщо фрагменти дуже малі, тоді велика кількість опорних точок, яку важче запам'ятати. А якщо фрагменти дуже великі, то кількість опорних точок мала і передбачає великі художні втрати у разі збою. Критерієм готовності «точок» є якісне виконання з будь-якої із них.

Аналіз помилок у концертному виступі показав, що типовою причиною недостатньої стабільності виконання є збої пам'яті [21]. Тому в тексті виконавець має бути впевнений на 100%. Правильне, точне вивчення є фундаментом на якому стоїть стабільність. Проте після вивчення не можна відходити від нот повністю, а час від часу потрібно повертатись і перевіряти себе, чи не спотворюється текст.

Момент встановлення дати виступу є психологічним початком формування спрямованості свідомості виконавця. Підготовка до концертного виступу повинна усвідомлюватися виконавцем як кількостайний процес, що вимагає додаткової затрати творчих сил.

Репетиційний етап направлений на охоплення матеріалу в загальному. Усі відпрацьовані деталі об'єднуються в єдину інтерпретацію, створюється цілісний музичний образ. Остаточно узгоджується темп і важливо, щоб він був із запасом, а не гранично швидким. Коли темп є на межі, то починається метушня, в результаті якої виконання втрачає чіткість, більше того, виконавець не спроможний контролювати процес, що приводить до збоїв.

На цьому етапі необхідно працювати над витримкою як фізичною, так і психологічною – утримання уваги. Одною з поширених причин низької стабільності в концертному виступі є втома. Виступ вимагає великих затрат енергії і висуває високі вимоги щодо витримки виконавця. Цей фактор музиканти часто не враховують.

Під витримкою розуміють здатність музиканта-виконавця довготривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності та якості [21]. Для того щоб появилася витримка потрібно використовувати наступний метод – скрипаль має періодично перегравати концертну програму від початку до кінця. Потрібно враховувати, що виконання програми повністю вимагає від виконавця зовсім іншої витримки, ніж кожного твору окремо. Використовуючи цей метод можна скласти послідовність виконуваних творів (якщо послідовність не є встановлена певними рамками, наприклад конкурсу), виходячи з того скільки кожен з них потребує затрати сил.

Метод обігрування програми у присутності посторонніх людей, у колі друзів чи студентів класу свого педагога. Бажано робити це як мінімум за тиждень до концерту. На таких «репетиціях виступу» корисно звертати увагу на деталі поведінки: вихід, підняття скрипки і смичка, поведінка під час пауз, поклін, вихід.

Після обігрування обов'язково проаналізувати що не вдалося і повчити ті місця, щоб на наступний раз не зробити тих самих помилок. Тому що коли виконавець виходить на сцену він повинен мати відчуття «чистої совісті», що все відпрацьовано і нічого не має трапитись.

Коли програма обіграна, то ми себе більш впевнено відчуваємо, ніж коли граємо перший раз. Студенти іноді не надають важливого значення надійності виконання в репетиційний період і вважають, що причиною помилок у виступі є хвилювання.

«Той факт що велика кількість виступів підряд (особливо за короткий відрізок часу) стимулює напрацювання нової якості володіння собою на естраді, підтверджує думку про те, що подібна психофізіологічна стійкість може бути натренована, тобто її можна сформувати у процесі повторення, нагромадження позитивних відчуттів і навичок» [9,с.71].

Ще одним методом підвищення рівня психофізичної стійкості є штучне моделювання умов концерту і гіпотетичних відчуттів при цьому – відповідний душевний стан та напруга, якими треба керувати. На кожному з етапів такого моделювання набуваються нові навички.

Перший етап аутотренінгу – концертний зал, у якому буде виступ і де була репетиція, відтворюється в уяві. Потім, у звичайних умовах, закріпити вміння уявляти виконання певного твору в цьому залі, нарешті реально граючи і перебуваючи в іншому місці, уявляти себе в тому залі. Другий етап – в уяві «заповнити» зал людьми. Спочатку невеликою кількістю, яка не викликатиме відчутної зміни у стані спокою артиста, а пізніше поступово збільшувати кількість слухачів і довести до відчуття повного залу. Хвилювання, яке при цьому виникне, є корисним, оскільки підніме тонус і настрій скрипаля, мобілізує його сили та здібності.

Самопідготовка з уявними образами є одним із способів зменшити ризик реального стресу на сцені, а присутнє здорове хвилювання "перейде на бік» виконавця і допоможе йому мобілізувати свої артистичні можливості.

Потрібно зазначити, що розмежування на етапи є умовним, тому що виконавець на наступних етапах повертається до попередніх та елементи одного етапу присутні в інших.

Необхідність концертного виступу ставить перед виконавцем завдання іншого порядку. Для частини музикантів публічний виступ є радістю творчості, самореалізації, однак для інших – процес, що супроводжується величезним напруженням і значними втратами якості як художньої, так і технічної.

Вершиною виконавської майстерності є не лише розуміння всіх художніх і технічних завдань, оволодіння арсеналом методів їх вирішення, але і вміння максимально втілити свій задум і результат роботи на сцені. Думки і почуття, які виконавець вкладає в музичний образ, мають бути продумані та пережиті заздалегідь – у цьому полягає особливість артистичного виконання. А на сцені важливий контроль і самовладання.

Саме концерт є кульмінаційною точкою та останнім етапом. Перед виконавцем стоїть завдання в умовах стресової ситуації винести все що було заплановано в процесі роботи над твором та інтерпретації.

Виконати це завдання допоможуть такі методи: аутосугестія або самонавіювання, релаксація, керування диханням.

Одним із методів передконцертної підготовки є аутогенне тренування – це метод психологічного розвантаження і зняття нервового навантаження шляхом частого повторення спеціальних оптимістично-мобілізуєчих формул. Розроблений німецьким психіатром і психотерапевтом Йоганном Шульцом.

Сугестивно-медитативні методи передбачають формування у виконавців здатність до самонавіювання творчих установок у процесі підготовки концертної програми та донесення її до слухачів під час виступу на основі застосування прийомів аутосугестії на художньо-творчої медитації. «Метод аутосугестії артистично-творчих установок також використовується для реалізації доцільної поведінки виконавця у передконцертному, концертному та постконцертно-реабілітаційному періодах. Даний метод застосовується з метою підвищення успішності публічних виступів виконавця...» [2,с.244]. Цей метод забезпечує прогнозованість концертного виступу і стабільність, створює умови для вільного творчого представлення варіанту виконання.

К.Флеш наголошує на тому, що метод самонавіювання або гетеросугестивного впливу (навіює інша людина, наприклад педагог) незалежно від рангу і художнього рівня виконавця можна застосовувати лише тоді, коли технічні прогалини або усунуті, або їх не можливо заповнити звичайними методами. Наприклад штрих *staccato* в дома, або на уроці виходить і виконавець ним добре володіє, але при найменшій кількості публіки не може його заграти.

Методика релаксації спрямовується на зняття психічної та фізичної напруги у процесі виконавської діяльності скрипаля. У процесі характеристики методів контролю та регуляції м'язових станів рук скрипаля, у процесі роботи над твором, у моделюванні передконцертної поведінки та концертної ситуації потрібно вказати на тісний взаємозв'язок між станам нервової системи і тонусом м'язів. Ми можемо змінювати тонус м'язової системи (напружувати і розслабляти) через центральну нервову систему, нашу свідомість. З іншого боку, на тонус центральної нервової системи впливає стан м'язової системи. Такий взаємозв'язок дає можливість свідомої регуляції однієї системи через другу [2].

Метод керування диханням – один з дієвих методів впливу на психофізичний та художньо творчий стан музиканта виконавця. Цикл дихання включає фази вдиху, видиху та паузи (затримки дихання). Заспокійливий тип дихання, із затримкою на видиху, у передконцертно-репетиційному періоді найдоцільніше використовувати цей тип дихання для впорядкування емоцій. Тип дихання із затримкою на вдиханні активізує сприйняття, уяву, мислення.

На рахунок репетиції безпосередньо перед концертом є кілька поглядів:

- 1) деякі виконавці переграють програму повністю перед концертом – фізично досить важко, адже те саме потрібно повторити на концерті;
- 2) є музиканти, що грають програму на репетиції з повністю виключеними емоціями;
- 3) перегравати програму повністю перед виступом не рекомендують, а лише її фрагменти.

Свій оптимальний варіант виконавцю потрібно знайти методом спроб, проаналізувавши після якого варіанту він комфортніше почував себе на сцені.

Методи поведінки під час виступу на сцені:

1. Метод «переступити через бар'єр» - подолати надмірну скромність, страх «що про тебе подумують». Щоб допомогти собі увійти в музичний образ, треба уявити умовний бар'єр або лінію на межі сцени, переступивши яку виконавець «входить в образ».
2. Впевнено стояти на ногах. У скрипалів можна часто помітити такий недолік як відсутність стійкості і впевненої опори на ногах. Через те що стопи і коліна беруть активну участь у творенні музики, по-перше частина уваги та енергії несвідомо витрачається на нерациональні зайві рухи, а по-друге як візуально так і за відчуттями втрачається відчуття рівноваги.
3. Стояти рівно і високо тримати скрипку. Зовнішні враження впевненої постановки породжує впевненість внутрішню, психологічну.

4. Грати перебільшено та виразніше, ніж здається достатнім. Сцена це простір перебільшення. Іноді в класі інструмент звучить за голосно і штрихи студента або учня здаються надто крупними, але в залі все згладжується і тушується.
5. Не акцентувати увагу на тексті, особливо якщо виконавець боїться помилитися.
6. Виконавець повинен ігнорувати будь-який промах, допущений на сцені, тому що хвилюючись через дрібницю можна загубити всю програму.
7. Слід пам'ятати, перебуваючи на сцені, що лише глибоке занурення у світ виконуваної музики, а не увага до своєї зовнішньої поведінки, забезпечують бажаний результат.

Потрібно якомога частіше робити аудіо- або відеозаписи виступів, тим більше так як ми живемо у час технологій це не складає ніяких труднощів. Корисно подивитись і послухати себе збоку. Перебуваючи на сцені свідомість виконавця дещо затьмарена емоційними переживаннями і деякі похибки він може не помічати, або навпаки, незначні помарки сприймаються перебільшено. Записи можна робити і в репетиційний період, тому що так можна ще до виступу скорегувати якісь моменти (наприклад чіткіше вираження динаміки і т.п.).

Єдиної методики, яка б привела усіх музикантів до успішного виконання немає, адже кожен виконавець є індивідуальною особистістю з своїм темпераментом, характером та обдарованістю, тому певні методики одним допомагають набути впевненості, а для інших можуть бути не ефективними. І доки виконавець не спробує кілька різних методик, то не буде знати чи працює у його випадку та чи інша.

ВИСНОВКИ

Отже, у роботі здійснено теоретико-методологічне дослідження формування і розвитку музично-виконавської стабільності скрипаля, як одної з важливих складових на шляху до успішного виступу. Проаналізовано стан дослідженості даної проблеми в науково-методичній літературі. У працях, які присвячені широкому колу виконавців, висвітлені деякі аспекти проблеми, але у скрипковій методиці не знаходимо праці присвяченої суто питанню сценічної стабільності.

Відповідно до поставлених завдань у роботі запропоновано визначення поняття стабільності, як специфічно виконавського терміну. На основі теоретичних та методичних праць, у яких розглянуті особливості функціонування психіки людини, визначена структура музично-виконавської стабільності, компонентами якої є: послідовна робота над твором та готовність програми, стійкість до перешкод, темперамент і характер виконавця, психологічна підготовка та саморегуляція. Представлено характеристику прояву типів темпераменту у виконавській діяльності музикантів-інструменталістів.

Представлено основні етапи роботи над музичним твором та підготовки програми до виступу. Відповідно до особливостей етапів підготовки програми до сценічного виступу запропоновано та охарактеризовано оптимальні методи, до яких належать: метод вивчення напам'ять з опорними точками, обігрування програми, метод штучного моделювання умов виступу, метод автосугестії (самрнавювання), релаксації, керування диханням, методи поведінки на сцені під час концерту. Усі представлені методи спрямовані на те, щоб допомогти молодим музикантам подолати технічні та психологічні перешкоди в стресових умовах.

Таким чином, у результаті дослідження здійснено теоретико-методичне обґрунтування розвитку виконавської майстерності скрипаля, а саме музично-виконавської стабільності.

Запорукою досягнення виконавської, артистичної майстерності є поєднання природніх здібностей, художньої обдарованості з інтелектуальним розвитком особистості.

Список використаних джерел:

1. Ауэр Л. Моя школа игры на скрипке / Л.Ауэр – М: Музыка, 1965. – 272 с.
2. Андрейко О. Виконавська культура скрипаля: теорія та методика формування [монографія] / О.Андрейко – Львів: Галицька видавнича спілка, 2013. – 298 с.
3. Білоус В. Темперамент та індивідуальний стиль діяльності музиканта-інструменталіста / В.Білоус // Науковий вісник НМАУ ім.П.І.Чайковського: Музичне виконавство – К., 2004. – Вип.37. – С. 255 – 262.
4. Блинова М. Музыкальное творчество и закономерности высшей нервной деятельности / М.Блинова – Л.: Музыка, 1974. – 144 с.
5. Бочкарев Л. Психология музыкальной деятельности / Л. Бочкарев – М: Классика XXI, 2008. – 353 с.
6. Готсдинер А. Музыкальная психология / А.Готсдинер – М.: NB Магистр, 1993. – 193 с.
7. Григорьев В.Ю. Специфика исполнительского творчества и работа над музыкальным произведением / В.Ю.Григорьев // Актуальные вопросы струнно-смычковой педагогики: Сборник трудов / Сост. и отв. ред. М.М.Берляничик – Новосибирск, 1987. – С.25 – 37.
8. Давидов М. Інтерпретаційні аспекти виконавської майстерності / М.Давидов // Науковий вісник НМАУ ім. П.І.Чайковського: Музичне виконавство – К., 1999. – Вип.2. – С. 88 – 98.
9. Касаткина О. Элементы аутотренинга в передконцертной подготовке / О.Касаткина // Проблемы музыкального образования К., 1993. – С.70 – 76.
10. Коган Г. У врат мастерства / Г.Коган - М.: Советский композитор, 1961. – 115 с.
11. Лесман И. Очерки по методике обучения игре на скрипке / И.Лесман – М.: ГМИ, 1964. – 272 с.
12. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник / Н.В.Ліфарева — Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.

13. Мострас К.Г. Система домашних занятий скрипача / К.Г. Мострас – М.: ГМИ, 1956. – 56 с.
14. Назаров И. Основы музыкально-исполнительской техники и метод ее совершенствования / И.Назаров – Л.: Музыка, 1969. – 135 с.
15. Овсянкина Г.П. Музыкальная психология / Г.П.Овсянкина – СПб.: Союз Художников, 2007. – 240 с.
16. Павлій Г. Інтраверсія та екстраверсія як типологічна пара розрізненості музичного мислення / Г.Павлій // Українське музикознавство – К: Музична Україна, 1988. – Вип. 23. – С.62 – 73.
17. Павлій Г. Підвищена емоційність та свобода гри / Г.Павлій // Квінта, 2010. – №6. – С.6 – 13.
18. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учеб. Пособие для студентов и преподавателей – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 384 с.
19. Теплов Б. Психология музыкальных способностей / Б.Теплов – М. – Л.: Изд. АПН РСФСР, 1947. – 335 с.
20. Флеш К. Искусство скрипичной игры / К.Флеш – М.: Классика XXI, 2007. – 304 с.
21. Цагареллі Ю.А. Психология музыкально-исполнительской деятельности: дис ... доктора психол.наук : 19.00.03. / Цагарелли Юрий Алексеевич.
22. Шульпяков О.Ф. Музыкально-исполнительская техника и художественный образ – Л. : Музыка, 1986. – 126 с.