

УДК 159.9

Шолуха Е.В.

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КОНЦЕРТМЕЙСТЕРА И СПОСОБЫ ЕГО САМОРЕГУЛЯЦИИ

Аннотация: в статье раскрыта стрессовая специфика работы концертмейстера и способы регуляции оптимального концертного состояния.

Ключевые слова: стресс, оптимальное концертное состояние, волевые качества, правильное дыхание, концентрация внимания.

Среди специальностей преподавателей в музыкальной школе специальность концертмейстера является наиболее трудоемкой, многопрофильной, наполненной стрессовыми факторами. К профессиональной компетентности концертмейстера ДМШ предъявляется ряд требований не только музыкального характера, но и психологического, в том числе поддержка ученика-солиста на сцене. В большинстве случаев, состояние концертмейстера и ученика на сцене приближается к стрессовому, но если ученик испытывает стресс только за свое исполнение, то концертмейстер – за свое исполнение и исполнение ученика. Не будем забывать, что у концертмейстера есть личные проблемы взрослого человека: здоровье, семья, отношения с коллегами и т. д., которые на фоне регулярного сценического стресса могут привести к эмоциональному выгоранию.

Для того, чтобы сохранить свое психическое здоровье, а, значит, качественный образ жизни, человеку, принявшему на себя роль концертмейстера, нужно осознавать уровень своих волевых качеств.

К волевым качествам относят решительность, выдержку, настойчивость, самостоятельность [2]. Решительность – умение четко и бесповоротно принять решение в ситуации выбора; выдержка – способность управлять собой в состоянии раздражения, страха, гнева, отчаяния; настойчивость – способность к длительному напряжению на пути к достижению цели, стойкость при неудачах; самостоятельность – опора на собственные ресурсы при выработке решения. Волевые качества могут быть развиты неравномерно, и, один человек будет чаще

обращаться к решительным действиям, а другой – опираться на выдержку. Но в любом случае, музыкант с неразвитыми волевыми качествами не должен становиться концертмейстером.

Тренировка волевых качеств происходит только в процессе практической деятельности. Для концертмейстера – это работа в классе и выступление на сцене. В данной статье рассмотрим некоторые способы поддержки оптимального концертного состояния.

Прежде всего, оптимальное концертное состояние зависит от физического самочувствия, достигаемого в результате здорового образа жизни. Занятия спортом, ежедневная утренняя гимнастика, ходьба пешком, плавание, правильное питание, достаточный сон и т. п. самым непосредственным образом влияют на хорошее эмоциональное состояние, формируют запас прочности организма в условиях концертного выступления.

Большое значение для снятия нервного напряжения музыканта имеет правильная постановка дыхания. Духовиков и вокалистов специально обучают навыкам дыхания, поэтому концертмейстер, работая в классе духовых инструментов и вокала, может вместе с учеником овладевать правильным дыханием. Полное дыхание происходит так: после выдоха делается долгий вздох, начиная с выпячивания живота, затем раздвижения ребер и заканчивая заполнением верхней части легких. Во время выдоха воздух выходит в обратной последовательности, живот при этом втягивается к спине. Для ощущения воздуха внутри себя можно следовать схеме: вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания. Эта тренировка дыхания должна осуществляться вне игры на инструменте. Во время игры задерживать дыхание нельзя, лучше всего дышать животом и только через нос.

Очень важен в регулировании оптимального концертного состояния мыслительный компонент. Поддержание ясного мышления – залог успешной работы концертмейстера наряду с тренировкой волевых качеств. Умение сосредоточить внимание и длительно удерживать его на каком-то объекте не менее важно, чем хорошее физическое самочувствие и правильное дыхание. Внимание

контролирует перевод слуховых образов в технический аппарат музыканта, поэтому перед выступлением сцене очень важно сконцентрировать внимание и не отвлекаться на побочные мысли и действия. Причем концентрация внимания – это не психологический зажим, а особое состояние исполнительской воли в условиях полного спокойствия и направленности на процесс исполнения, а не на результат.

В заключение, стоит сказать, что оптимальное концертное состояние концертмейстера самым прямым образом влияет на оптимальное концертное состояние ученика. Концертмейстер должен осознавать меру своей ответственности за стрессовые факторы концертного выступления и помочь ученику избежать стрессовых ситуаций на сцене.

Список литературы

1. Бочкарев Л. Психологические аспекты публичного выступления музыкантов-исполнителей // Вопросы психологии, 1975. – №1.
2. Петрушин В.И. Музыкальная психология: учебное пособие для студентов и преподавателей. – М.: Академический Проект, 2006.

Шолуха Елена Владимировна – концертмейстер, МАУДО «ДМШ №1», Вологда, Россия.
