

Цзян Чэн

### **К ПРОБЛЕМЕ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ В ВОКАЛЬНОМ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВЕ**

В статье рассмотрена проблема сценического волнения в вокальном исполнительстве. Дан краткий обзор имеющейся на сегодняшний день литературы, посвященной проблеме сценического волнения. Показаны причины возникновения деструктивного волнения. Новизной данной статьи является поиск путей ее решения в русле концепции оптимального переживания М. Чиксенмихайи.

Адрес статьи: [www.gramota.net/materials/4/2016/3/15.html](http://www.gramota.net/materials/4/2016/3/15.html)

Источник

### **Педагогика. Вопросы теории и практики**

Тамбов: Грамота, 2016. № 3(03) С. 50-52. ISSN 2500-0039.

Адрес журнала: [www.gramota.net/editions/4.html](http://www.gramota.net/editions/4.html)

Содержание данного номера журнала: [www.gramota.net/materials/4/2016/3/](http://www.gramota.net/materials/4/2016/3/)

### **© Издательство "Грамота"**

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: [www.gramota.net](http://www.gramota.net)

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: [pednauki@gramota.net](mailto:pednauki@gramota.net)

познавательную деятельность учащихся. Подчеркнём, что механизм создания деятельностной среды обеспечивается специальными деятельностными заданиями, которые связаны с решением поисковых, проблемно-познавательных, творческих задач, и обладающими интерактивным характером.

В результате, сформированная организационно-управленческая компетенция учителя способствует овладению умением им самостоятельно ставить цель своего обучения, программировать собственную деятельность, отбирать адекватные средства достижения цели, определять последовательность действий.

*Список литературы*

1. Кузьмина Н. В. Очерки психологии труда учителя. Л.: ЛГУ, 1967. 425 с.
2. Ломакина О. Е. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя иностранных языков: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1998. 26 с.
3. Поташик М. М. Управление качеством образования в школе. М.: Просвещение, 1996. 265 с.
4. Слостёнин В. А. Педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2003. 576 с.
5. Усачёва О. В. Система подготовки учителя к осуществлению организационно-управленческой деятельности: монография. Тамбов: ИД ТГУ, 2014. 248 с.

**TEACHERS' ABILITY TOWARDS ORGANIZATIONAL AND MANAGERIAL ACTIVITIES AT THE LESSONS AS THE GUARANTEE OF THE FORMATION OF LEARNERS' FOREIGN COMMUNICATIVE COMPETENCE**

**Usacheva Ol'ga Viktorovna**, Ph. D. in Pedagogy, Associate Professor  
Tambov Teacher Professional Development Institute  
*Vip.usaolga@mail.ru*

The article examines the preparation of a teacher to organizational and managerial activity with the purpose to form communicative competence among pupils at such a level which would allow them to communicate freely in a foreign language. The author highlights the conditions of the formation of teacher's organizational and managerial competence. He/she should learn to manage educational activity of the pupils from the position of subject-subject relations, which allow transferring this management at the level of self-management. The formed organizational and managerial competence of the teacher contributes to the learners' formation of communicative competence.

*Key words and phrases:* communicative competence; formation of organizational and managerial competence; subject-subject relations; reflection; teacher.

УДК 78 (07)

*В статье рассмотрена проблема сценического волнения в вокальном исполнительстве. Дан краткий обзор имеющейся на сегодняшний день литературы, посвященной проблеме сценического волнения. Показаны причины возникновения деструктивного волнения. Новизной данной статьи является поиск путей ее решения в русле концепции оптимального переживания М. Чиксеньмихайи.*

*Ключевые слова и фразы:* вокальное исполнительство; сценическое волнение; вдохновение; концепция оптимального переживания; состояние «потока»; конструктивное; деструктивное.

**Цзян Чэн**

*Гуандунский океанический университет (Китай, провинция Гуандун г. Чжэньцзян)*  
*sivukhina@mail.ru*

**К ПРОБЛЕМЕ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ В ВОКАЛЬНОМ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВЕ**

*«...самый главный учитель артиста – это сцена».*

*А. Пола (преподаватель Л. Паваротти)*

Проблема сценического волнения является чрезвычайно актуальной для всех областей музыкального исполнительства и, в частности, вокального, в том числе и для китайских исполнителей. Однако литературы, посвященной исследованию этого вопроса в Китае, недостаточно, поэтому для решения данной проблемы мы обратились к опыту западных и российских музыкантов.

Явление сценического волнения описывали в своих воспоминаниях такие музыканты прошлого и современности как Ф. Шопен, Р. Шуман, Ф. Лист, И. Я. Падеревский, А. Тосканини, Ф. И. Шаляпин, М. Калласс, Л. Паваротти, А. Г. Рубинштейн, М. А. Балакирев, Н. А. Римский-Корсаков, А. Н. Скрябин, К. Н. Игумнов, Г. М. Коган, В. С. Горовиц, Н. Е. Перельман, Д. Ф. Ойстрах, С. Т. Рихтер, Э. Г. Гилельс, Г. Гульд, Е. В. Образцова и многие другие.

Распространенность проблемы сценического волнения вызвала необходимость пристального изучения этого явления. Большой вклад в ее изучение внесли В. Ю. Григорьев, А. Готсдинер, Л. Л. Бочкарев. Особую роль в освещении проблемы сценического волнения внес российский ученый Леонид Львович Бочкарев, который рассмотрел сценическое волнение как один из важнейших аспектов музыкально-сценической деятельности. Также в последние десятилетия в России появился ряд диссертационных исследований, авторы которых изучали сценическое волнение как психологическую и педагогическую проблему [1; 8; 10; 14].

Исследователи, занимающиеся проблемой сценического волнения, разделяют его на *деструктивное* и *конструктивное* [3].

*Деструктивное волнение* является разрушительным процессом, ухудшающим протекание психофизических функций. Оно связано с состояниями неуверенности, страха. Деструктивное волнение оказывает влияние на работу мышц, либо, блокируя ее, вызывая ощущение «мышечного панциря», либо заставляя их совершать произвольные действия (дрожь, лишние движения и т.д.). С такими проявлениями волнения необходимо бороться.

Многие вокальные исполнители (оперные, камерные певцы) указывали на то, что сценическое волнение сопровождало их на протяжении всей артистической карьеры. С. Ю. Левик в книге «Записки оперного певца» пишет: «Несколько слов об ощущениях артистов на сцене. Первое из них – страх, волнение. У одного больше, у другого меньше, но в какой-то мере страх перед первым выходом на сцену владеет всеми» [7, с. 440]. Он также описывал такие симптомы сценического волнения как головокружение, холодный пот, появление тремора в голосе, ошибок в хорошо знакомом тексте. Подчеркивал всеобщность сценического волнения и великий русский певец Ф. И. Шаляпин. На вопрос о том, волнуется ли он на сцене, певец ответил: «На сцене не волнуются только покойники и болваны» [12, с. 14]. Свое волнение исполнители связывали с различными причинами, среди которых недостаточная уверенность в своих силах в начале артистической карьеры. Вспоминая свой дебют на сцене, они говорят об охватившем их волнении. Выдающаяся российская певица Елена Образцова, которая дебютировала в Большом театре 17 декабря 1963 года в партии Марины Мнишек, пишет: «У меня было совершенно обморочное состояние, и если бы не паны, которые под руки вывели меня на сцену, может быть в тот вечер сцены у фонтана не было бы. У меня нет никаких впечатлений о моем первом спектакле, одно волнение, огненный шар рампы, а остальное было в беспамятстве» [13, с. 84]. Великий итальянский тенор Лучано Паваротти вспоминает: «Накануне премьеры я пребывал в таком возбуждении, что мне казалось, будто все, что со мной происходит, это какой-то сон» [9, с. 65]; «Я боялся дирижера. И публики боялся» [Там же, с. 66].

Также в качестве одной из причин сценического волнения вокальные исполнители указывали высокий уровень требовательности к себе, несмотря на зачастую всемирное признание и успех. Ф. И. Шаляпин высказался по этому поводу следующим образом. Когда его друг зашел к нему перед выступлением и сообщил, что у такого великого певца нет оснований для волнения, поскольку он достиг уже больших высот, то Федор Иванович ответил: «То-то и боязнь упасть с этой высоты» [12]. Лучано Паваротти на вершине своей карьеры испытывал чувство сильного напряжения. Он описывает это состояние так: «Вдруг я внезапно очутился на высшей ступени славы, и никаких тебе препятствий, осталась только одна возможность – сорваться в пропасть» [9, с. 273]. Мария Калласс пишет по этому поводу: «Вначале вам нечего терять, однако, когда люди купают вас в славе, надо совсем выжить из ума, чтобы не испугаться этого... Слава — опасная вещь, я хорошо знаю, что не смогу вечно так высоко, как сейчас, держать планку. Я отношусь к своей работе с полной отдачей, но все же ничто человеческое мне не чуждо. Вместе со славой ко мне пришел страх: за себя, за других...» [7, с. 84].

*Конструктивное сценическое волнение*, напротив, вызывает совершенно иные чувства. Оно сродни такому чувству как вдохновение, когда человек ощущает необычайный прилив творческих сил, эмоциональный подъем, непреодолимое желание работать.

Совершенно новый подход к решению проблемы сценического волнения, можно предложить, используя концепцию американского психолога Михая Чиксентмихайи. Ученый вводит понятие «поток», понимая под ним наивысшее позитивное состояние, при котором человек полностью погружен в свою деятельность [11]. О состоянии, близком к потоку, пишет известная оперная певица и педагог Е. К. Катальская: «Тонус творческого состояния у певца всегда должен быть особенно высок: ведь сама потребность в пении может возникнуть лишь в результате особого эмоционального состояния» [6, с. 270].

Состояние «потока» представляется М. Чиксентмихайи как ощущение получения удовольствия от достижения целей, уверенность в своих силах, повышение коммуникативных способностей, ясность выражения своих мыслей. [11]. При «потоковом» состоянии происходит активизация памяти, повышается уровень усвоения информации, но также может наблюдаться легкая форма беспокойства, связанная с повышенной активностью.

Михай Чиксентмихайи выделяет факторы, помогающие человеку войти в состояние «потока». Среди них ученый называет концентрацию внимания и глубокое погружение в деятельность. Эти факторы можно обнаружить и у знаменитых исполнителей. Лучано Паваротти пишет в своей автобиографической книге: «Меня иногда спрашивают, волнуюсь ли я как-то особенно, когда выступаю за границей. Обычно я настолько поглощен работой, что мне бывает совершенно безразлично, где нахожусь, - в Амстердаме, Белфасте или у черта на куличиках» [9, с. 92].

Состояние «потока» близко к состоянию вдохновения. Прославленная российская певица и педагог Е. К. Катульская задается вопросом: «...как же сохранить в себе это ощущение праздничности, душевной приподнятости, короче говоря, – вдохновение? ...единственно верный путь к этому один: работа!» [6, с. 270].

Также в качестве признака состояния «потока» Чиксенмихайи называет ощущение полного контроля над конкретной ситуацией и над деятельностью в целом. В книге, посвященной певице Марии Каллас, представлен случай, произошедший с певицей во время спектакля «Норма». В последней сцене Каллас неудачно пыталась взять «до» третьей октавы. В зале сразу же раздались крики и свист. И тогда Каллас повернулась лицом к дирижеру оркестра и подала ему знак повторить музыкальный фрагмент, на котором сорвался ее голос. До этого ни один оперный исполнитель не делал ничего подобного. На этот раз она легко и чисто взяла эту ноту, продемонстрировав свою исполнительскую технику. Публика оценила поступок певицы и разразилась оглушительными аплодисментами, одновременно выкрикивая имя исполнительницы [5].

Находясь в состоянии «потока», к человеку приходит полное осознание своих действий. Необходимость этого важнейшего профессионального качества подчеркивала и Е. В. Катульская: «Терпеть не могу шаманства, когда ученик слепо следует требованиям педагога; считаю нужным с первых же шагов обучения все объяснить, чтобы студент работал осознанно» [6, с. 222].

Состояние «потока» также отмечено особым восприятием времени и пространства, которое отмечают выдающиеся певцы во время исполнения. Л. Паваротти пишет: «...когда пою на новом месте, и с трудом припоминаю, где нахожусь только *после* спектакля» [9, с. 92].

Находясь в состоянии «потока», исполнитель воспринимает успех как награду за проделанную работу, отмечая особое приподнятое настроение.

Таким образом, в русле психологии оптимального переживания и созданной М. Чиксенмихайи концепции потока можно найти эффективные способы борьбы с деструктивным сценическим волнением и методы, позволяющие преобразовать деструктивное волнение в конструктивное.

#### Список литературы

1. Белан Е. А. Феномен сценического волнения и совладание с ним в ситуации музыкального исполнительства: автореф. дисс. ... к. психолог. н. Краснодар., 2006. 26 с.
2. Бочкарев Л. Л. Психология музыкальной деятельности. М., 1997. 345 с.
3. Готсдинер А. Л. Музыкальная психология. М.: Малое изд. предприятие «В Магистр», 1993. 190 с.
4. Григорьев В. Ю. Исполнитель и эстрада. М.: Классика-XXI, 2006. 151 с.
5. Дюфрен К. Мария Каллас. М.: Молодая гвардия, 2011. 259 с.
6. Грошева Е. А. Елена Климентьевна Катульская. М.: Советский композитор, 1973. 324 с.
7. Левик С. Ю. Записки оперного певца. М.: Искусство, 1962. 711 с.
8. Литвиненко Ю. А. Педагогические аспекты подготовки учащегося-музыканта к публичному выступлению: автореф. дисс. ... к. пед. н. М., 2010. 22 с.
9. Паваротти Л. Я. Лучано Паваротти, или восхождение к славе. М.: Алгоритм, 2014. 286 с.
10. Соснина Д. Н. Стрессоустойчивость в художественно-творческой деятельности в интегральном исследовании индивидуальности: автореф. дисс. ... к. псих. н. Ярославль, 2013. 23 с.
11. Чиксенмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. М.: АНФ: Смысл. 2013. 460 с.
12. Шаляпин Ф. И. Маска и душа: мои сорок лет на театрах. СПб.: Азбука-Классика. 2010. 349 с.
13. Шейко Р. Елена Образцова: Записки в пути. Диалоги. М.: Искусство, 1984. 352 с.
14. Юрченко О. В. Способы психологической саморегуляции функциональных состояний профессионала в процессе подготовки и реализации публичного выступления: автореф. дисс. ... к. психол. н. М., 2007. 26 с.

#### ON PROBLEM OF SCENIC AGITATION IN VOCAL PERFORMANCE

Jiang Cheng

Guangdong Ocean University (China, Guangdong, Zhanjiang)  
sivukhina@mail.ru

The article considers the problem of scenic agitation in vocal performance. A brief overview of the currently available literature devoted to scenic agitation is given. The reasons for the emergence of a destructive emotion are shown. The novelty of this article is the search for the ways to solve it in line with the conception of optimal experience by M. Csikszentmihalyi.

*Key words and phrases:* vocal performance; scenic agitation; inspiration; conception of optimal experience; state of “flow”; constructive; destructive.