

**Анастасьева Наталья Александровна**  
**преподаватель высшей категории, методист**  
**МБУ ДО «Центральная детская школа искусств**  
**г. Мариуполя», Россия, ДНР**

## **ЭЙДЕТИКА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕСТРУКТИВНОГО СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ МУЗЫКАНТА**

Известно, что артистизм исполнителя всегда сопровождается большим эмоциональным возбуждением, но иногда, спонтанно, возникают вовсе не те эмоциональные состояния, которые нужны исполнителю, а, наоборот, те, что мешают и негативно влияют на его игру.

Неумение выявить и полноценно воплотить свой творческий потенциал на публичных выступлениях, таких как академический концерт, экзамен по специальности, концерт класса или конкурс значительно уменьшает эффективность исполнительской деятельности музыкантов, и не только юных учеников школ, молодых исполнителей, но и достаточно опытных исполнителей.

Безусловно, эстрадное волнение - одна из самых острых проблем, возникающих довольно часто в музыкальном исполнительстве. В литературе существует достаточно много материала посвященного этой проблеме, но мы предлагаем решать ее другими методами, а именно через применение техники интерпретации.

Итак, в методических работах струнников есть много страниц, посвященных психологическим проблемам исполнительства. Указываются направления, которые помогут, по мнению этих авторов, решать подобные проблемы.

Так, Б. Струве справедливо видел смысл в использовании особой методики развития сольно-исполнительских навыков учащихся с самого начала обучения. Б. Струве очень подробно освещал методы «профилактики» и «лечения» таких негативных явлений как боязнь сцены и распределял их на этапы:

- подготовительная фаза, связанная с воспитательной и объяснительной работой. В этот период необходимо обеспечить снижение сложности выполняемых программ и беседы на общеобразовательные темы;

- выступления, которые необходимо готовить очень тщательно, как с профессиональной, так и с организаторской стороны, в это время необходимо, чтобы кто контролировал поведение ученика перед выступлением, снимал ему стресс дыхательными упражнениями и т. д.

Но, все эти средства, по сути, имеют очень локальное воздействие и не гарантируют успеха, сам Б. Струве называл их «кустарными».

Со времени написания его книги прошло уже почти столетие. Открыты новые научные факты в психологии творчества, изучается влияние самых разнообразных факторов на исполнительскую деятельность музыканта, на развитие его художественного мышления и техники интерпретации.

Например, К. Флеш связал главную причину неадекватного поведения на эстраде с функционированием памяти, что является верным, как причина, но не единственным средством борьбы с «неустойчивостью памяти». Так называемый «психоаналитический» метод касается больше инструментально-исполнительского двигательного мышления, а не комплексного процесса исполнения.

А. И. Ямпольский - рекомендовал своим ученикам чаще играть на эстраде, и делать «тренировки» публичного выступления в классе, переключая внимание с «технических» моментов игры на задачи музыкально-художественного исполнения.

Другие авторы (Е. Федоров, Ю. Крамаров, И. Назаров) в своих работах теоретически осознают внутреннюю природу сценического состояния музыканта-исполнителя. Конечно, изучение и использование в учебном процессе их рекомендаций дает результаты, но, все же, по сути, эти методы остаются «кустарными», как много лет назад.

Например, Ю. М. Марченко (преподаватель класса альта Новосибирской консерватории и специальной музыкальной школы) использует активные методы саморегуляции психических состояний в своей педагогической работе. Он справедливо считает, что в музыкальном образовании еще не сформирована четкая система психолого-педагогической профилактики боязни эстрады.

Сужая проблему комплексного воспитания художественного мышления и интерпретаторской техники музыканта к проблеме лишь эстрадного волнения, Ю. М. Марченко отмечает, что психологическую подготовку учащихся к выполнению на эстраде необходимо вводить в профессиональное

обучение, как одну из его частей. Все аспекты музыкального знания несут в себе психологический элемент, который так или иначе проявляет себя во время публичного выступления.

В классах по специальности еще очень мало пользуются возможностями профилактики неблагоприятных психических состояний на эстраде.

Системы упражнений, которые были разработаны, используются, как правило, лишь на начальном этапе обучения и связаны больше с чисто инструментально-исполнительскими (двигательными) навыками. Как показал анализ исполнительской деятельности молодых музыкантов, проблемы качественного исполнения и артистизма возникают чаще на более поздних этапах обучения, и даже уже после его завершения и не исчерпываются боязнью эстрады.

Показательными, с этой точки зрения, были выступления студентов на открытых уроках маэстро Рафаэля Олега, всемирно известного франко - швейцарского скрипача и альтиста, которые проводились еще декабре 2002 г.

Прослушав поэму Э. Шоссона маэстро спросил у студентки может ли она рассказать, о чем она играет? Ответом было: играю то, что чувствую чисто интуитивно. И, хотя студентка не испытывала эстрадного волнения, все варианты ее исполнения были почти абсолютно идентичны. Все попытки вывести студентку на другой уровень восприятия поэмы потерпели фиаско. Образно-ассоциативные представления, музыкальное мышление на уровне персонификации действующих лиц литературных произведений И. С. Тургенева, под влиянием которых Е. Шоссон и написал это гениальное произведение, оказались для студентки слишком сложными и не воспринимались ею.

Было понятно, что она никогда не думала об эмоционально - образном сюжете исполнения поэмы и даже не знала, что к написанию поэмы имеет причастность творчество Тургенева. Концентрация ее внимания была направлена лишь на привычное, заученное. Реагировать на другой предложенный вариант исполнения для нее было слишком сложно.

Это подтверждает тезис о том, что никакого «волшебного» превращения и поворота в сторону художественного и музыкального осознания исполняемых произведений не происходит, если с самого начала этой работы основной акцент ставится, прежде всего, на техническое усвоение текста.

Исполнение концерта В.А. Моцарта произвело на маэстро впечатление сладкой шоколадки с портретом композитора, продающего в Вене на каждом шагу. Возник вопрос: как необходимо исполнять музыку Моцарта, чтобы она была живой и интересной? Это очень просто, сказал Р. Олег, представляйте

оперу Моцарта, ее героев, их характеры, их реплики, их поступки и музыка Концерта зазвучит совсем по-другому.

Следует заметить, что студентке все же удалось, хотя и с некоторым трудом, воспринять замечание маэстро. И все присутствующие наконец услышали существенную разницу исполнения, это вселило надежду на изменения критериев в оценивании исполнительства.

Еще раз убедительно было доказано: образно-ассоциативный подход в создании живой исполнительской интерпретации является естественным и нормальным.

Об этом свидетельствуют выступления мастеров. К сожалению, активно концертирующие исполнители мало пишут о своем исполнительском опыте. Только в непосредственном общении с ними, или через интервью большинство заинтересованных этой проблемой узнает, как именно они преуспевают в своем искусстве.

Воображение и фантазия для исполнителя жизненно необходимы, не менее необходимы, чем инструментально - исполнительские умения и навыки.

Настоящий, жизнеспособный исполнительский замысел-это многоуровневый комплекс специфических действий и начальных представлений о исполняемой музыке.

Для того, чтобы, с одной стороны, усовершенствовать, а с другой - сделать максимально понятным, достаточно сложный механизм создания и реализации исполнительской интерпретации, в исполнительской практике начали применять эйдетику.

Этот метод давно запатентован во многих странах Европы и Америки.

Почетный доктор педагогических наук Академии Российских Энциклопедий Евгений Антошук стал представителем российской «школы эйдетики».

Впервые эйдетизм, как феномен развития резервов человеческого организма, был описан Венским ученым В. Урбаничем еще в 1907 году. Началось исследование этого явления в различных сферах человеческой деятельности, а особенно в тех, где основой является обучение.

В 1911 году профессор из Магдебурга Э. Генш продолжил исследования эйдетизма. Но результаты этих исследований не применялись в практике.

Выдающийся советский ученый-психолог А. Р. Лурия (1902-1977) определил два основных направления запоминания информации: мнемотехника - метод, основанный на вербально-логическом мышлении и

эйдетика - метод, который направлен на использование конкретной образной информации.

Лишь в конце XX в., директору Центра «Эйдос» ( Москва), Матюгину Игорю Юрьевичу и его единомышленникам удалось в своей работе привести результаты исследований многих лет по повышению эффективности и оптимизации разнообразных средств обучения в практическую деятельность.

И. Матюгин исследовал влияние образного мышления спортсменов на их двигательную память. Он разработал игровую систему, которая значительно улучшала восприятие и воспроизведение информации благодаря навыку, присущему каждому человеку - способности фантазировать и воображать.

Им также было предложено использовать весь спектр представления и фантазии, а именно: визуальные, слуховые, тактильные, вкусовые, и др.

Многочисленные эксперименты доказали, что долговременная память человека вообще связана только с воображением, представлениями, образами.

В чем основная сущность этого метода?

Эйдетизм - от греческого «образ» - мышление образами, переживание образом. Это своеобразный творческий механизм решения любых проблем в усвоении и использовании учебной информации. Успешно этот метод применяют в изучении иностранных языков, точных наук и других сферах человеческой деятельности.

В свое время А. Лосев писал, что эйдос воплощает живой смысл. Надо лишь представить конкретную картину того или иного предмета и сразу это воображение несет в себе мотивацию для объединения разрозненных элементов в одно целое. В эйдосе можно смоделировать все: и многочисленные положения и состояние предмета, которые будут характеризовать его отдельные моменты.

Развитие человека доказывает, что запоминается только та информация, которая усваивается легко и с удовольствием. Именно так, как это вибрирует с помощью методов эйдетики.

Мышление образами, как оказалось, очень помогает в решении проблем творческого характера, значительно улучшает эффективность обучения, дает человеку возможность почувствовать свой потенциал, понять свои намерения, познать и выстроить свое «я».

Это чрезвычайно актуальные проблемы в формировании солистов-инструменталистов. Ведь от того, как работает творческий механизм

исполнителя, во многих случаях зависит его умение реализовывать себя в жизни, и не только художественной.

Максуэлл Мольц писал, что творческий механизм должен иметь ясную цель, или проблему, которую ему необходимо решать. Творческий механизм работает, опираясь на разнообразную информацию: наши образы, мысли, убеждения, умения. С помощью оценок и интерпретаций ситуации мы анализируем проблему, которую необходимо решить.

Он рекомендовал свой метод формирования такого механизма, который вбирает в себя:

- развитие творческого (образного) воображения;
- навыки экспериментирования в воображении;
- формирование модели автоматического реагирования через «игру» определенных ролей в ситуациях, которые создаются искусственно.

Как считает М. Мольц, когда представляешь то, что нарисовала наша фантазия, нервная система не отличает: реальное или нет то, что мы представляем.

Представлять себя, выполняющего то или иное действие тем или иным способом - это (по экспериментальным исследованиям ученых) – для нашей центральной нервной системы (ЦНС) почти то же самое, что и реальное, фактическое выполнение любого действия. Мысленная практика помогает становиться мастером в своей деятельности.

В эксперименте, который проводился под строгим контролем, психолог Р. А. Вандел доказал: если объект каждый день, в течение определенного периода времени представляет себя бросающим дротики в мишень, то результаты улучшаются в той же степени, если бы он, на самом деле, каждый день тренировался.

В баскетболе практикуется «мысленная наработка» выполнения штрафных бросков. Иногда приводят примеры «мнимой» работы концертирующих пианистов (Артур Шнабель, Владимир Горовиц и др.)

Такие интересные и достаточно простые в использовании наработки в музыкально - педагогическом процессе почти не используются.

Преимущества применения эйдетики становятся очевидными сразу, особенно в работе с начинающими учениками. Для того, чтобы изучить что-то, необходимо лишь нацеливать их на представления, а не на запоминание информации.

Известно, что запомненное логическим традиционным методом, быстро забывается, вычеркивается из памяти, как ненужное. Как правило, процесс обучения направлен именно на логическую память, что не всегда эффективно в музыкальном образовании.

В воспитании комплекса навыков исполнительского мастерства сознательное формирование у учащихся образно-ассоциативных связей и эмоциональных состояний на основе переживаний и ощущений, которые максимально задействуют воображение и фантазию музыканта, кажутся чем-то второстепенным, не существенным.

Это значительно замедляет развитие не только художественного мышления, но и инструментально - исполнительских (двигательных) умений и навыков исполнителей.

Современная музыкальная педагогика считает возможным целенаправленное воспитание эффективного комплекса необходимых качеств музыканта-интерпретатора его исполнительского мастерства: творческого усвоения музыки исполнителем, формирование интерпретаторского замысла и реализация его в реальном исполнении, образование связей между ассоциативными представлениями и их звуковым воплощением.

Эта сфера деятельности еще не достаточно изучена и остается не реализованной в полном объеме в музыкально-педагогической практике.

Например, у актеров с первых шагов работы над ролью происходит эмоционально-образное проникновение в текст, характеры героев. Это основная идея в формировании актерской техники. У музыкантов существует другая тенденция: сначала изучается текст (чаще всего имеется в виду - инструментально-исполнительский слуховой и двигательный комплекс, несомненно, очень важный и необходимый фактор создания художественного образа), а затем уже «делается музыка», переживание эмоций, поиск различных ассоциаций.

Иногда бывает трудно «думать о музыке», если с самого начала работы над произведением, эти два процесса не были связаны. Исходя из всего сказанного, понятно, что в теории и практике музыковедения возникало множество теорий, исследовавших проблему диалектической взаимосвязи связи всех компонентов исполнительства. Но довести их изменение до конкретного исполнителя остается и дальше слишком проблематичным, хотя, есть надежда, что изменения учебных планов, критическое и конструктивное оценивание публичных выступлений, даст шанс в дальнейшем на творческое усвоение и этой сферы и применение на практике в деятельности, преподавателей – музыкантов и учащихся.

### **Используемые источники**

1. Б. Струве. Пути начального развития юных скрипачей и виолончелистов, л., 1937, м., 1952;
2. Бочкарев Л. Л. Психология музыкальной деятельности. М., 1997.352 с.
3. Щербатых Ю. В. Избавься от страха. М., 2011.
4. Овсянкина Г. П. Музыкальная психология. М., 2007.
5. Цыпин Г. М. Психология сценического волнения. М., 2011.
6. Выготский Л. С. Психология искусства. Ростов н/ Д, 1998.
7. Петрушин В. И. Музыкальная психология. 4-е изд. м., 2018.
8. Бэйлок Ш. Ступор: секреты мозга. М., 2015.
9. Матюгин И.Ю. Как развить хорошую память : школа эйдетики / И. Ю. Матюгин, Е. Л. Жемаева, Е. И. Чакаберия, И. К. Рыбникова. - Москва : Рипол классик, 2004. - 413 с.
10. Антощук Е. Знакомьтесь, ваша память. К., 2009.-192с.