

Литература:

1. Андреева Н. П., Андреева М. А. Ментальность как специфика социализации и культурного развития личности детей и подростков // Ресурс развития кадрового потенциала. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Ярославль, 27-28 октября 2020. С. 257-263.
2. Вахтель Л. В., Вьюнова Н. И. Формирование этнокультурного стиля музыкально-исполнительской деятельности студента в современном образовательном пространстве // Вестник ТГУ. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2008. №8(64). С. 82-88.
3. Гинзбург Л. С. О работе над музыкальным произведением: 4-е изд., доп. Москва: Музыка, 1981. 143 с.
4. Голубев П. В. Советы молодым педагогам-вокалистам. Москва: Музгиз, 1963. 87 с.
5. Гольденвейзер А. Б. О музыкальном исполнительстве // Выдающиеся пианисты-педагоги о фортепианном искусстве: Сборник статей / ред. Хентова С.М. Л.: Музыка, 1966. С. 101-110.
6. Горошко Н. Н. Некоторые вопросы специфики концертмейстерской подготовки пианиста-педагога // Вопросы подготовки музыканта-педагога. Магнитогорск: Магн. гос. консерватория, 1997. С. 334-337.
7. Горошко Н. Н. Формирование художественных критериев исполнительского мастерства в концертмейстерском классе : автореф. дисс. ... канд. иск. : 17.00.02. Магнитогорск, 1999. 22 с.
8. Малочевская И. Б. Выразительные средства спектакля: Учебное пособие. Ленинград: ЛГИТМИК, 1985. 54 с.
9. Марголин Л. М. Музыка в театрализованном представлении. Москва: Сов. Россия, 1981. 86 с.
10. Чжан Чи, Андреева Н. П. Гештальт-понятия «фигура и фон» в музыкальной педагогике и инструментальном исполнительстве // Сетевой электронный научный журнал «Педагогика искусства» №2. 2022. [Электронный ресурс]. URL: http://www.art-education.ru/sites/default/files/journal_pdf/13_stranicy-107-115.pdf (дата обращения: 23.02.2024).

References:

1. Andreeva N. P., Andreeva M. A. Mental`nost` kak specifika socializacii i kul`turnogo razvitiya lichnosti detej i podrostkov // Resurs razvitiya kadrovogo potenciala. Materialy` mezhregional`noj nauchno-prakticheskoy konferencii. Yaroslavl`, 27-28 oktyabrya 2020. S. 257-263.
2. Vaxtel` L. V., V`yunova N. I. Formirovanie e`tnokul`turnogo stilya muzy`kal`no-ispolnitel`skoj deyatel`nosti studenta v sovremennom obrazovatel`nom prostranstve // Vestnik TGU. Seriya: Gumanitarny`e nauki. Tambov, 2008. №8(64). S. 82-88.
3. Ginzburg L. C. O rabote nad muzy`kal`ny`m proizvedeniem: 4-e izd., dop. Moskva: Muzy`ka, 1981. 143 s.
4. Golubev P. V. Sovety` molody`m pedagogam-vokalistam. Moskva: Muzgiz, 1963. 87 s.
5. Gol`denvejzer A. B. O muzy`kal`nom ispolnitel`stve // Vy`dayushhiesya pianisty`-pedagogi o fortepiannom iskusstve: Sbornik statej / red. Xentova S.M. Leningrad: Muzy`ka, 1966. S. 101-110.
6. Goroshko N. N. Nekotory`e voprosy` specifiki koncertmeisterskoj podgotovki pianista-pedagoga / N. N. Goroshko // Voprosy` podgotovki muzy`kanta-pedagoga. Magnitogorsk: Magn. gos. konservatoriya, 1997. S. 334-337.
7. Goroshko N. N. Formirovanie xudozhestvenny`x kriteriev ispolnitel`skogo masterstva v koncertmeisterskom klasse : avtoref. diss. ... kand. isk. : 17.00.02. Magnitogorsk, 1999. 22 s.
8. Malochevskaya I. B. Vy`razitel`ny`e sredstva spektaklya: Uchebnoe posobie. Leningrad: LGITMIK, 1985. 54 s.
9. Margolin L. M. Muzy`ka v teatralizovannom predstavlennii. Moskva: Sov. Rossiya, 1981. 86 s.
10. Chzhan Chi, Andreeva N. P. Geshtal`t-ponyatiya «figura i fon» v muzy`kal`noj pedagogike i instrumental`nom ispolnitel`stve // Setevoy e`lektronny`j nauchny`j zhurnal «Pedagogika iskusstva» № 2. 2022. [Jelektronny resurs]. URL: http://www.art-education.ru/sites/default/files/journal_pdf/13_stranicy-107-115.pdf (data obrashheniya: 23.02.2024).

УДК 001.8: 784

EDN YGCIMW

К. Ян

ПРОБЛЕМЫ СЦЕНИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕВЦА В УСЛОВИЯХ КОНЦЕРТНОГО ИСПОЛНЕНИЯ

Статья посвящена рассмотрению некоторых проблем, возникающих в условиях концертных выступлений певцов. Автор акцентирует внимание на сценическом волнении и сценическом давлении, подчеркивая их различия и обозначая причины их появления. Отмечается, что если волнение – это внутреннее состояние, то давление возникает извне. Давление на вокалиста оказывают как режиссеры-постановщики, так и партнеры по сцене, коллеги, которые, подчас, создают очень сильную негативно-давящую атмосферу на отдельных певцов. Проблемные ситуации во время публичных выступлений вокалиста нередко становятся следствием гиперответственности, стремления к идеальной отточенности и выверенности всех компонентов роли, или, напротив, отсутствием ответственного и внимательного отношения к партии. Автор заключает, что регулярная работа артиста-вокалиста над совершенствованием профессиональных навыков, расширением кругозора, знание своих психофизиологических особенностей способствует самостоятельной регуляции эмоциональной

составляющей концертного исполнения. Постоянная работа в этом направлении позволяет исполнителю найти максимально удобные подходы к решению творческих задач и добиться максимальной сценической адаптации в условиях концертного исполнения.

Ключевые слова: вокалисты, певцы-актеры, сценическое выступление, сценическое давление, стресс, режиссеры-постановщики, оперный спектакль, К.С. Станиславский

Для цитирования: Ян К. Проблемы сценической адаптации певца в условиях концертного исполнения // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2024. № 2. С.211-218. EDN YGCIMW.

Kankan Yang WAYS TO OVERCOME PSYCHOLOGICAL PRESSURE ON STAGE

This article discusses the problems of the singer's stage adaptation in concert performance. The author of the article focuses on several aspects of this issue. First of all, we are talking about certain conditions of the artist, among which stage excitement and stage pressure are a big problem. The author talks about the reasons for these difficulties. It is noted that pressure on the vocalist is exerted by both modern stage directors and stage partners, colleagues, who sometimes create a very strong and negatively oppressive atmosphere on individual singers. The second factor that causes problematic situations during public performances of the vocalist is his own sense of hyper-responsibility and the desire for perfect refinement and verification of all components of the role, or, on the contrary, the lack of responsible and attentive attitude to the party. The result of the study was the statement that regular and constant.

Keywords: Vocalists, singer-actors, stage performance, psychological pressure, stage directors, opera performance, K.S. Stanislavsky, overcoming difficulties, interaction

For citation: Yang K. Ways to overcome psychological pressure on stage// Bulletin of Kazan State University of Culture and Arts. 2024. № 2. С. 211-218. EDN YGCIMW.

Введение

Сценическое поведение певца-актера постоянно привлекает внимание исследователей в силу неуклонного усложнения профессиональных задач. Современный оперный спектакль, обогащенный интеллектуальными идеями драматического спектакля, разнообразный по жанрам и стилям, открывает огромные возможности для реализации самых смелых и необычных замыслов как перед режиссерами-постановщиками, так и перед исполнителями. При этом задача певца профессионально спеть оперную партию в условиях взаимодействия музыкального, сценического и сценографического компонентов дополняется всем комплексом театральных приемов и выразительных средств.

Серьезным препятствием на пути реализации творческих замыслов исполнителя становятся психологические факторы. Большое место в исследованиях, посвященных концертной деятельности вокалистов, занимают проблемы сценического волнения и пути их преодоления. При этом вопросы сценического давления специально не выделялись. В настоящей работе именно этим факторам уделено главное внимание. Задачей работы стало выявление причин возникновения ситуации сценического давления, дифференциация сценического и психологического давления, а также обозначение путей нейтрализации кризисных психологиче-

ских состояний, возникающих в результате сценического давления.

Для решения поставленных задач использовались **методы** наблюдения, описания, сравнения и систематики на основе **материалов** исследований педагогов-вокалистов, а также самих певцов, имеющих богатый и разнообразный сценический опыт.

Певческая профессия неотделима от частых выступлений на публичных мероприятиях. Подготовка к различным концертам, фестивалям, встречам, мастер-классам требует от исполнителя серьезных, порой запредельных, физических и эмоциональных нагрузок. При этом важное значение имеют показатели здоровья артиста. Область творчества певца включает как взаимодействие с партнерами и предметами на сцене, так и гибкое изменение его физического состояния, в зависимости от сценической ситуации, его умение включить воображение, представить вместо зрительного зала атмосферу действия, – по К.С. Станиславскому, «искусство внутреннего» (переживания) и «внешнего действия» (степени подготовленности физического аппарата актера к воплощению этого переживания [12, с.4].

Литературный обзор

Проблемы возникновения *сценического волнения* становились предметом исследований весьма часто. Особенно активно они обсуждаются в среде преподавателей музыкальных школ, поскольку подобные

проблемы существенны на начальных этапах концертных выступлений. Вопросы сценической адаптации артиста-вокалиста в условиях концертного исполнения рассматривались в трудах Дмитриева («Основы вокальной методики»), Петрушина («Музыкальная психология») и др. При этом вопросы *сценического давления* специально не рассматривались, частично ассоциируясь с отрицательными следствиями сценического волнения, и как отдельная категория состояний артиста-вокалиста не выделялись во главу угла искусствоведческих исследования. Изучались вопросы *психологического давления* как проблемы коммуникации. Наиболее подробно к проблеме психологического давления обращались такие исследователи, как А. Маслоу (Maslow) [8, с. 23] и Э. Шостром (Shostrom) [15, с. 44]. В этой связи новизна нашего обращения к данной проблеме очевидна.

Центральным в настоящей работе является понятие *сценического давления*, которое мы определяем как совокупность внешних факторов, воздействующих на певца-актера в условиях концертного исполнения. При этом имеется в виду не только воздействие на певца других людей, но и иных обстоятельств – свет, реакция публики, сценический костюм и пр. Предлагая отделить сценическое давление от сценического волнения, мы стремимся глубже понять действие внешних факторов на творческое и психологическое состояние певца и обозначить методы самостоятельного регулирования готовности и качества выступления.

С практической стороны для авторов данной статьи большой интерес представляют методы работы знаменитого режиссера К.С. Станиславского. Проанализировав во многом его систему и принципы некоторых других режиссеров, можно отметить, что певец-актер испытывает определенный дискомфорт, различные проблемные состояния, среди которых одним из самых распространенных является психологическое давление. Даже в тот момент, когда у него проявляется механическое отношение к роли, давление

от этого и дискомфорт не уменьшается. Часто у студентов или начинающих вокалистов можно заметить то, что они не могут без мелодии пересказать текст арии, монолога, даже отдельных реплик. Они заучивают текст механически, формально, не вдумываясь в смысл произносимых слов, чем нередко грешат даже драматические артисты, для которых слово, бесспорно, главное выразительное средство.

Об этом же говорил и сам Станиславский, который отмечал, что «Слово, которое ничем не наполнено изнутри, само по себе и оторванное от общего целого является просто звуком, кличкой... а сам текст в таком случае превращается в ряд абсолютно пустых звуков» [13]. От себя дополним, что это, в свою очередь, вызывает очень серьезные проблемы психологического плана и оказывает давление на артиста-певца.

То же происходит с исполнителем и в тот момент, когда он недостаточно работает над дикцией, когда дикция и техника речи его подводят. На наш взгляд, нередко главной причиной, возникающего вследствие этого психологического давления является привычка к механической речи на сцене, то есть бессмысленному произношению зазубренных слов роли, без всякого внимания к их внутренней сути. Естественно, что артист, страдающий дефектами речи и недостаточной ее отработкой, становится полностью ограничен в свободе и легкости импровизации на сцене. Если он забудет слово или музыкальную фразу — спектакль остановится. Поэтому создание полной внутренней свободы, тщательная отработка дикции в момент вокализирования позволит артисту не только в обычной, но и в любой неожиданной ситуации справляться с захлестнувшим его психологическим давлением.

Результаты

Таким образом, главной задачей для студента-вокалиста, овладевающего навыками актерского мастерства, является проблема создания сценического образа, проблема поисков во время репетиционного процесса «внутренней сущности»

персонажа и её соединение с вокальным и пластическим воплощением, а также скрупулезная работа над техникой и особенностями речи вокалиста.

Поэтому любое выступление на сцене – это результат длительного упорного труда. Однако, сколько бы не работал певец над произведением, избежать разного рода неожиданностей ему не удастся. У любого исполнителя, в зависимости от его психофизической организации, в большей или меньшей степени проявляется сценическое волнение. Оно является следствием необходимости решения тех сложных художественных задач, которые поставлены автором произведения. В большинстве случаев такое волнение помогает достичь исполнителю состояния творческого вдохновения, необходимого для полной отдачи на сцене. Михаил Бахтин, размышляя о природе творчества, писал: «В себе значимое содержание возможного переживания-мысли <...> не падает в мою голову случайно, как метеор из другого мира, оставаясь там замкнутым и непроницаемым. Оно вплетено в единую ткань моего эмоционально-волевого, действительно-живого мышления-переживания как его существенный момент» [3, с. 36]. Однако такому полному «вживанию» в образ своего героя певцу нередко мешают особые обстоятельства и вызываемые ими эмоциональные состояния.

Наряду со сценическим волнением у певцов нередко возникает состояние, которое можно охарактеризовать как ощущение *психологического давления*. Психологическое давление – это воздействие на других людей с целью изменить их психологические установки, суждения и решения. Согласно концепции А. Маслоу [8, с. 23] и Э. Шострома [15, с. 44], в каждом человеке в своем соотношении присутствует манипуляционная и актуализированная часть личности. Манипуляционная часть направлена на использование других, контроль, давление с целью личной выгоды или личного превосходства. Актуализированная – является творческой, спонтанной, воспринимающей себя и других как личностей, уважающая потребно-

сти, ценности и чувства людей [8, с. 13]. Если в процессе подготовки спектакля возникает ситуация, при которой певец испытывает давление со стороны режиссера, коллег-исполнителей или каких-либо других обстоятельств, работа над партией усложняется, прибавляется неуверенность в себе и в конечном результате.

К.С. Станиславский вспоминал, как после жесткой отповеди режиссера по поводу его опоздания на первую репетицию спектакля, он «боялся братья за роль» [13, с.20]. В таких случаях возникает чувство страха сцены, непреодолимого внутреннего напряжения, сдавленности голоса и пр.

Как пишет исследователь, «направленное психологическое давление приводит к редукции концепции личной безопасности испытывающих его субъектов, что проявляется в сужении ядра этой концепции до базовых элементов» [6, с.246-247]. Следовательно, ни о каком акте творчества, и тем более о полноценном раскрытии актерских и вокальных способностей у исполнителя, в таком состоянии не может быть и речи.

Давление режиссера-постановщика, особенно на певца-дебютанта, может надолго определить «зажатость» певца, вызвать чувство скованности, неуверенности и даже повлиять на качество тембра голоса. Не меньшее воздействие на певца-актера оказывает и реакция других исполнителей: нескрываемое выражение превосходства, постоянный захват инициативы в ансамблевых сценах, непременные указания на то, что и как нужно сделать, непримиримый наставительный тон – эти и другие детали в совместной работе вызывают чувство неловкости, внутреннее несогласие и желание противодействовать партнеру, что отнюдь не способствует успешной работе. А если все вышеперечисленные обстоятельства и ситуации накладываются на определённый сверхчувствительный и ранимый тип личности, то, в конечном итоге, певец может получить самые тяжелые психологи-

ческие последствия для своей будущей карьеры.

На качество работы певца на сцене влияет абсолютно все: ощущение пространства сцены, акустика, действия коллег-исполнителей, понимание указаний дирижера, взаимодействие с оркестром и партнерами, удобство сценического костюма, освещение и многое другое. Так или иначе, все эти факторы оказывают на исполнителя психологическое воздействие: рассредоточивается внимание, снижается координация движений, ускоряется темп речи, подводит память, или, как называют это состояние многие певцы – «чистый лист», появляется тремор, рождается ощущение сдавливания в гортани, срываются «высокие ноты» и пр.

Обсуждение

Психологическое давление может проявляться в разных формах: принуждение, унижение, избегание, внушение, убеждение, манипуляция. Эти формы могут проявляться открыто или скрытно. Важно также учитывать продолжительность психологического давления. При продолжительном воздействии неблагоприятные психические состояния влияют на качество работы певца пагубным образом, не давая возможности самореализоваться, угнетают психику, понижают самооценку. Кроме того, они существенно снижают исполнительские возможности певца, непосредственно оказывая воздействие на устойчивость психики через процесс дыхания. Сложность ситуации и ее влияние на певца усиливается тем, что часто ответить на подобное давление не представляется возможным.

Еще более сложным оказывается не внешнее, а внутреннее состояние психологического давления, когда человек сам предъявляет к себе повышенные требования, проявляет такое качество, как гиперответственность. Нужно отметить, что все выдающиеся певцы отличались повышенной требовательностью к себе, так как это качество не позволяет останавливаться в своем развитии. Критическое отношение к себе может стать причиной отказа от первоначальных намерений.

Так случилось со Станиславским, который писал: «...встав на одни подмостки с хорошими певцами, я понял непригодность своего голосового материала для оперы, недостаточность музыкальной подготовки. Мне стало ясно, что из меня никогда не выйдет певца и что мне нужно навсегда расстаться с мечтами об оперной карьере...» [7, с.17]. В то же время критическое восприятие сделанного стимулирует желание совершенствоваться в профессии. Одна из лучших сопрано Америки Сондра Радвановски на вопрос о том, нравятся ли ей ее записи, ответила: «Когда я слышу свои записи, мне хочется их уничтожить. Такой уж я человек: слышу только собственные ошибки. Никогда не нахожу ничего положительного и все время думаю: “Мне не нравится эта нота и не нравится та”. Поэтому мне всегда сложно слушать свои записи. Но мне кажется, что в этом отношении я не одинока. Это свойственно большинству певцов» [11]. Об этом же говорит Андреа Бочелли (Bocelli): «...самый строгий судья – я сам: всегда записываю свое исполнение во время концертов и даже во время повторений, а потом, слушая записи и выявляя ошибки, работаю над собой, стараюсь исправить» [1]. Вместе с тем, если слишком углубляться в самоанализ и начинать заниматься самобичеванием, то складывается ситуация внутреннего психологического давления, которое гораздо труднее преодолеть, чем противостоять внешнему давлению.

При постоянно повторяющихся ситуациях психологического давления в условиях высоких требований решения сложных и многообразных профессиональных задач у человека развивается эмоциональный стресс (напряжение). «Стресс, являясь психофизиологическим феноменом, неразрывно сопряжен с профессиональной деятельностью человека и существенно влияет на ее эффективность, в ряде случаев значительно снижая ее, а также <...> может обуславливать возникновение различных заболеваний и невротических процессов» [2, с.3].

Психологическое давление может появиться даже в момент, когда певец впервые оказывается на новой для себя сцене. Например, тенор Михаил Пирогов ощутил это давление, когда вышел впервые на сцену Новосибирского театра оперы и балета: «Когда выходишь на такую сцену, то масштабы театра, зрительного зала, сценической площадки – все это каждый раз заставляет волноваться, переживать. Но когда начинаешь здесь работать, приходит понимание этого пространства, его объемов, ты преодолеваешь свои страхи, волнения и начинаешь ощущать настоящий актерский кураж, открываешь для себя новые возможности, новые горизонты» [9].

Особое состояние психологического давления ощущают и певцы, которым приходится работать на открытых площадках. В современных условиях концерты под открытым небом, на широких полях и даже на водоемах не редки. В таких случаях певцы попадают в весьма необычные для себя условия, и так бывает, что если человек в какой-то момент своей жизни ранее испытывал дискомфорт от ощущения себя в огромной толпе людей, либо страдал от укачивания, то такие концертные условия могут выбить вокалиста из колеи. К ним следует подготовить себя не только психологически, но и физически.

Пути преодоления подобных воздействий многочисленны и индивидуальны. Одним из главных способов преодоления как внешнего, так и внутреннего психологического давления, является работа над собой. Бесценным подспорьем в этой работе являются книги К.С. Станиславского и М. Чехова [12]. Они способствуют развитию творческого воображения, обогащению эмоционального мира певца, глубокому пониманию не только своей роли, но и всей драматургии оперы в целом. Оба подхода нацелены на формирование артиста высокой умственной и эмоциональной культуры, на понимание исполнителем различий, например, в работе над оперой, опереттой или концертным выступлением, выступлением на открытых и

закрытых площадках, в любых погодных условиях, при различной акустике и световом наполнении.

Кроме того, преодоление различных проблемных сценических состояний и сценического давления невозможно без воспитания у артиста воли. Необходимо сказать, что исполнительская деятельность, безусловно, относится к числу волевых актов. Воля певца позволяет музыканту снимать чрезмерное возбуждение, импульсивность, волнение во время выступления, достигать единения эмоций, чувств и задач в творчестве. И произвольное внимание, возникшее как результат усилия воли, и непроизвольное, сформировавшееся как результат интереса к творческому процессу, снижают возможность появления негативного эмоционального состояния в процессе подготовки вокалистов к различного рода выступлениям. Воспитание уверенности в себе также способствует внутренней и внешней стабильности. Такая уверенность должна быть сопряжена с обширными знаниями, с постоянным анализом достижений и неудач, с усвоением огромного опыта предшественников – подлинных мастеров сцены. Только в этом случае у певца выработается твердая творческая позиция, обоснование собственных убеждений, а не нарциссизм и пустая самоуверенность.

Заключение

Подводя итог, отметим, что важным средством в преодолении проблем сценической адаптации певца в условиях концертного исполнения, в достижении внешней эмоциональной гармонии, прежде всего, с коллегами-артистами, является, на наш взгляд, умение найти компромисс и сотрудничать. Ведь совместное пение подразумевает взаимопонимание на эмоциональном уровне, следовательно, слаженность может быть достигнута, если усилия всех участников будут направлены на достижение единого художественного результата. Важно помнить, что если в процессе работы первоначальное представление о характере персонажа и его роли в спектакле изменятся под влияни-

ем режиссерской концепции, часто совершенно неожиданной, изменение собственных представлений не является уступкой или проявлением слабости. При этом оказывается, что максимальным эффектом обладают системы межличностного взаимодействия «открытого» типа, то есть помогают снять, уменьшить или устранить давящие на вокалиста факторы, в то время как монологические межличностные контакты таким значением не обладают. Следовательно, необходимо широкое коллегиальное обсуждение проблем исполнения партий или особенностей постановочных решений для того, чтобы ситуаций с развитием психологического дискомфорта не возникало. Это создаст условия для полной реализации творческого потенциала исполнителей, для проявления творческой свободы и самостоятельности и, в то же время, согласованности всех компонентов спектакля.

Важным условием преодоления различного рода проблем и трудностей во время исполнительского процесса вокалиста, в особенности внутренних проблем, является способность осознать свои ошибки, отвечать за них, но главное – помнить о праве на ошибку, так как не ошибается тот, кто ничего не делает. Интересно, что проявление внешних неточностей – фальши, неверного текста – порой, не столь значительны, как отсутствие яркого художественного образа, собственных эмоций и чувств, которые способны овладеть зрителем или слушателем и заставить его не замечать мелкие неточности. Некоторых певцов неинтересно слушать уже на третьей минуте исполнения, в то время как иные настолько захватывают зал, что он плачет и смеется вместе с героем, а о нотах никто уже и не

вспоминает. Концентрация внимания на своих ошибках также ведет к внутреннему психологическому дискомфорту, препятствуя творческой реализации певца-актера.

Постоянная работа над своими профессиональными навыками, развитие представлений о разных национальных культурах, расширение кругозора в области литературы и живописи неизменно приводит певца к утверждению собственных принципов, представлений о культуре звукоизвлечения, сценических задачах, глубокому пониманию роли и своего места в драматургии целого. Кроме того, большое значение имеет и психофизиологическая составляющая личности. Темперамент человека, его интеллектуально-творческие качества, профессионализм, способность к самостоятельной регуляции эмоциональной составляющей и многие другие факторы несут в себе объяснения большей или меньшей успешности публичных выступлений артиста. В конечном счете, это дает вокалисту в напряженной психологической ситуации право сказать партнеру, дирижеру или режиссеру: «Я вас не понимаю», и, тем самым, открыть пространство для диалога, для снятия возникших противоречий и для продолжения коллективной творческой работы.

Названными способами не ограничивается разрешение сложных проблем адаптации и взаимодействия вокалистов между собой и другими участниками театрально-концертной деятельности. Для каждого ее участника может и должен быть найден именно ему соответствующий путь решения проблем, который будет способствовать наиболее полному раскрытию творческой индивидуальности певца и успешному карьерному росту.

Литература:

1. Андреа Бочелли: полагись на меня. Интервью с Ольгой Ро. [Электронный ресурс] URL: <https://russianroulette.eu/andrea-bocelli/> (дата обращения 04.12.2023).
2. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. Санкт-Петербург: ВМА, 1999. 86 с.
3. Бахтин М.М. Работы 20-х годов. Киев: Next, 1994. 383 с.
4. Выготский Л.С. Психология искусства. Под редакцией Ярошевского М.Г. Москва: Педагогика, 1987. 344 с.
5. Ковалев, Г.А. Психологическое воздействие: теория, методология, практика: дис. ... док. психологических наук. Москва, 1991. 477 с.

6. Краснянская Т.М., Тылец В.Г., Иохвидов В.В. Трансформация концепции личной безопасности в условиях направленного психологического давления // Знание. Понимание. Умение. 2021. №4. С. 247-248.
7. Кристи Г. Работа Станиславского в оперном театре. Москва: : Гос. изд. «Искусство», 1952. 283 с.
8. Маслоу А.Г. (1908-1970.). Мотивация и личность / Абрахам Г. Маслоу; [Пер. с англ. Татлыбаева А. М.]. Санкт-Петербург: Евразия, 1999. 479 с.
9. Родионова Марина. Солист НОВАТа Михаил Пирогов: Настоящий певец должен быть с Богом в душе // Новая Сибирь, 30.09.2022. [Электронный ресурс]. URL: <https://newsib.net/kultura/solist-novata-mikhail-pirogov-nastoyashnij-pevec-dolzhen-byt-s-bogom-v-dushe.html> (дата обращения 4.12.2023).
10. Силантьева И. И. Проблема перевоплощения в вокально-сценическом искусстве: автореф. дис. ... док. искусствоведения: 17.00.00. / Москва: МГК, 2008. 42 с.
11. Сондра Радвановски: «Личная жизнь – это единственное, что я могу контролировать». Интервью со Светланой Семеновой [Электронный ресурс]. URL: <https://www.belcanto.ru/09052803.html> (дата обращения 4.12.2023).
12. Станиславский К.С. Работа актера над собой. О технике актера / М.А. Чехов. Москва: «Артист. Режиссер. Театр», 2008. 499 с.
13. Станиславский К.С. Собрание сочинений в 8 т. Том III. Москва: Гос. изд. «Искусство», 1935. 434 с.
14. Соловьева Е. В., Сопова, А. А. (2020) Манипулятивное влияние в контексте проблемы социально-психологической безопасности личности // Психологическое здоровье личности: теория и практика. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Ставрополь, 10 ноября 2020 г.) / под ред. И. В. Белашевой, Н. В. Козловской, А. С. Лукьянова, Э. В. Терещенко. Ставрополь: Изд-во СКФУ. С. 111-114.
15. Шосторм Э. Человек - манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. Москва: Изд-во Института психотерапии, 2008. 192 с.

References:

1. Andrea Bochelli: polozhis' na menja. Interv'ju s Ol'goj Ro. [Jelektronnyj resurs] URL: <https://russianroulette.eu/andrea-bocelli/> (data obrashhenija 04.12.2023).
2. Apchel V.Ja., Cygan V.N. Stress i stressoustojchivost' cheloveka. Sankt-Peterburg: VMA, 1999. 86 s.
3. Bahtin M.M. Raboty 20-h godov. Kiev: Next, 1994. 383 s.
4. Vygotskij L.S. Psihologija iskusstva. Pod redakciej Jaroshevskogo M.G. Moskva: Pedagogika, 1987. 344s.
5. Kovalev, G.A. Psihologicheskoe vozdejstvie: teorija, metodologija, praktika: dis. ... dok. psihologicheskikh nauk. Moskva, 1991. 477 s.
6. Krasnjanskaja T.M., Tylec V. G., Iohvidov V. V. Transformacija koncepcii lichnoj bezopasnosti v uslovijah napravlennoego psihologicheskogo davlenija // Znanie. Ponimanie. Umenie. 2021. №4. S. 247-248.
7. Kristi G. Rabota Stanislavskogo v opernom teatre. Moskva: : Gos. izd. «Iskusstvo», 1952. 283 s.
8. Maslou A.G. (1908-1970.). Motivacija i lichnost' / Abraham G. Maslou; [Per. s angl. Tatlybaeva A. M.]. Sankt-Peterburg: Evrazija, 1999. 479 s.
9. Rodionova Marina. Solist NOVATa Mihail Pirogov: Nastojashnij pevec dolzhen byt' s Bogom v dushe // Novaja Sibir', 30.09.2022. [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://newsib.net/kultura/solist-novata-mikhail-pirogov-nastoyashnij-pevec-dolzhen-byt-s-bogom-v-dushe.html> (data obrashhenija 4.12.2023).
10. Silant'eva I. I. Problema perevoploshhenija v vokal'no-scenicheskom iskusstve: avtoref. dis. ... dok. iskusstvovedenija: 17.00.00. / Moskva: MGK, 2008. 42 s.
11. Sondra Radvanovski: «Lichnaja zhizn' — jeto edinstvennoe, chto ja mogu kontrolirovat'». Interv'ju so Svetlanoj Semenovoju [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://www.belcanto.ru/09052803.html> (data obrashhenija 4.12.2023).
12. Stanislavskij K.S. Rabota aktera nad soboj. O tehnikе aktera / M.A. Chehov. Moskva: «Artist. Rezhisser. Teatr», 2008. 499 s.
13. Stanislavskij K.S. Sobraenie sochinenij v 8 t. Tom III. Moskva: Gos. izd. «Iskusstvo», 1935. 434 s.
14. Solov'eva E. V., Sopova, A. A. (2020) Manipulativnoe vlijanie v kontekste problemy social'no-psihologicheskoi bezopasnosti lichnosti // Psihologicheskoe zdorov'e lichnosti: teorija i praktika. Sbornik statej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (Stavropol', 10 nojabrja 2020 g.) / pod red. I. V. Belashevoj, N. V. Kozlovskoj, A. S. Luk'janova, Je. V. Tereshhenko. Stavropol': Izd-vo SKFU. S. 111-114.
15. Shostorm Je. Chelovek - manipuljator. Vnutrennee puteshestvie ot manipuljarii k aktualizacii. Moskva: Izd-vo Instituta psihoterapii, 2008. 192 s.

УДК: 376.1 + 374.32

EDN CLIYYL

С.С. Вальтер, Ч.Чай, С.Г. Добротворская

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО СТАНОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В XXI ВЕКЕ

В статье установлена взаимосвязь здоровья человека с уровнем общей культуры и образом жизни, выявлены закономерности развития валеологии как научной, практической и учебной дисциплины, а также