

Администрация города Курска
Управление Культуры
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детская школа искусств № 5 им. Д.Д. Шостаковича» города Курска

Методический доклад

**Тема: «Психологические аспекты
публичного выступления»**

Выполнила:
преподаватель первой
квалификационной категории
ДШИ № 5 им. Д.Д.Шостаковича
методического объединения
по специализации
«Народные инструменты»
(клавишные)
Овчинникова И.Н.

г. Курск 2021 г.

Содержание:

Введение	3
Глава I. Анализ психологии концертного выступления.....	4
1.1. Виды и формы сценического волнения.....	5
1.2. Причины волнения и пути его преодоления.....	7
Глава II. Психологическая адаптация учащихся к ситуации публичного выступления.....	14
2.1. Психологическая подготовка учащихся к выступлению.....	14
2.2. Оптимальное концертное состояние.....	19
Заключение.....	24
Литература	26

Введение.

Проблема психологической подготовки артиста, музыканта-исполнителя к концертному выступлению - одна из важнейших тем в исполнительском искусстве. Достаточно сложно найти артиста, который ни разу не испытал бы на себе негативные формы и последствия сценического волнения. Ситуации во время концертного выступления, в которых некоторые артисты и музыканты испытывают ощущения тревоги и беспокойства, являются для них по-настоящему стрессовыми.

Психологическая подготовка предполагает волевою саморегуляцию музыканта, основанную на объективном контроле собственных действий, гибкой коррекции их по мере необходимости. Психологическая подготовка, иными словами, означает способность исполнителя успешно осуществлять свои творческие намерения в стрессовой ситуации выступления перед аудиторией.

Перед учащимся-музыкантом стоит целый ряд задач как профессионального, так и психологического характера, хотя, в конечном счете, только единство этих двух составляющих может создать общее состояние готовности исполнителя, особенно начинающего, к выходу на сцену. Отсутствие у подавляющего большинства учащихся знаний о способах и приемах подготовки к публичному выступлению препятствует планомерному развитию их профессионального мастерства и успешной творческой реализации в исполнительском искусстве.

Существует мнение, что чем больше исполнительский опыт и чем чаще музыкант выходит на сцену, тем реже он должен страдать от различных форм и проявлений сценического волнения. Теоретически да, но практически - это не совсем так. Поскольку если какая-либо ситуация, связанная с концертной деятельностью, носит действительно психотравматический характер, то всякий раз нахождение в похожих ситуациях будет запускать весь комплекс негативных, стрессовых состояний и моделей поведения,

помочь избавиться от которых может только грамотный специалист - психолог.

Недостаточная готовность к выступлению, сомнения в успехе, отсутствие веры в себя и свои возможности способны действовать разрушающе на творческий потенциал и карьеру в целом. В связи с этим трудно переоценить и роль педагога для молодого музыканта - исполнителя. Именно педагог должен сформировать общую сценическую культуру, суметь создать адекватную и функциональную методику подготовки к публичному выступлению для каждого ученика индивидуально, с учетом его психологических особенностей.

Глава I. Анализ психологии концертного выступления

Публичное выступление – это решающий момент в творческой работе учащихся. Поведение на эстраде, самочувствие во время игры, реакция на отношение аудитории – все это выявляется у исполнителя по-своему.

Различные свойства натуры исполнителя, воля, интеллект, глубина эмоций, творческая фантазия, - все это, в той или иной мере проявляется во время публичного выступления.

По своим характеристикам публичные выступления музыкантов относятся к стрессовым ситуациям. Главным стрессом для них является зрительный зал, осознание того, что каждое их действие прослеживается и оценивается другими людьми. Поэтому в любой сфере человеческой деятельности, которая осуществляется в присутствии публики и для нее, перед выступающим возникают трудности психологического порядка. Зачастую публичные выступления становятся настоящим испытанием «на прочность» даже для концертирующих исполнителей, признанных мастеров сцены, не говоря уже о воспитанниках музыкальных учебных заведений. Подготовка будущего музыканта-исполнителя к сцене должна вестись уже в начальный период обучения в стенах ДШИ.

1.1. Виды и формы сценического волнения

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые в подростковом возрасте, представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры.

Можно считать установленным, что дети и взрослые по-разному ощущают сцену; в разной степени переживают эстрадное волнение, хотя присуще оно и тем, и другим. Психологи и педагоги-практики по-разному определяют возрастные границы, отличающие первое появление симптомов сценического волнения у юных исполнителей. Большинство специалистов все же сходятся в том, что впервые волнение дает о себе знать в возрасте 10-11 лет; у кого-то раньше, у кого-то позже, но в среднем это возрастная «веха» считается типовой и наиболее распространенной.

Различные виды сценического исполнения, в том числе и музыкальное, требуют большой подготовки, мастерства и владения способами максимального раскрытия возможностей исполнителя. Взволнованность или некоторая «приподнятость» настроения перед выступлением не только естественна и желательна, как показывает практика, она часто спасает исполнение от будничности. Как настроиться на нужный ритм перед выступлением и донести до слушателя лучшее, на что способен, какие механизмы включить для достижения успеха на сцене и как воспитать в себе любовь к общению с публикой? Эти вопросы волнуют сегодня множество музыкантов, будь то еще обучающийся или же давно выступающий перед публикой концертный исполнитель.

Многие факты из истории исполнительского мастерства подтверждают, что даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению. Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его прошлого опыта или мастерства, но и от того, что происходит с субъектом до начала исполнения, от его способа реагирования на

сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессогенным фактором. Сейчас многие исполнители нуждаются в коррекции неправильного сценического поведения. Такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь коленей, отказ голоса или слуха, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, являются основными проявлениями синдрома сценического волнения. Все они требуют серьезного подхода, анализа проявлений этих неприятных явлений, коррекции или замены такого поведения на сцене более подходящими и адекватными статусу исполнителя и ситуации типами.

Об эстрадном волнении, от которого столь многие страдают, очень точно сказал Римский-Корсаков: «Оно обратно пропорционально степени подготовки. Всякое публичное исполнение подвержено власти мгновения и натуры, которым доступно вдохновение, подчинены ему больше, чем «стандартизированные», уравновешенные, не знающие ни больших взлетов, ни больших падений».

Сценическое волнение проявляется в различных видах и формах. Оно может обнаруживаться в виде страха, панического состояния; может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы и т.д. В других случаях, напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства. Нередки также резкие смены-перепады душевных состояний, сложные сочетания и контрасты эмоциональных красок. Волнуются практически все люди, выходящие «на публику», но одни располагают достаточными волевыми ресурсами для решения поставленных задач, другие же, по причине слабой, не натренированной воли теряются и терпят неудачу. Работать над закалкой воли необходимо с такой же последовательностью и настойчивостью, с которыми ведется работа над развитием технических умений и навыков, убеждены опытные мастера. «Неудачи и срывы на эстраде зачастую происходят не столько от недостатка «исполнительской техники», сколько от недостатка «исполнительской воли» - утверждал известный

пианист Г.Р.Гинзбурга. Необходимо отметить, что факторы, способствующие усилению или, напротив, ослаблению сценического волнения учащегося, имеют достаточно разнообразные предпосылки. Сказывается и то, как построена программа выступления, и какова сложность исполняемых произведений, особенности времяпрепровождения в преддверии концерта, и предварительная «обыгранность» программы. Музыкант должен учитывать эти обстоятельства заранее, уже в ходе подготовки к выступлению. Таким образом, стресс, возникающий в концертной обстановке, относится к числу планируемых и ожидаемых состояний, поэтому у большинства опытных артистов при его появлении моментально включаются специфические приемы реагирования и адаптации.

До сих пор речь шла об отрицательных проявлениях волнения. Но волнение на эстраде необходимо. Оно необходимо школьнику и студенту как формирующий и стимулирующий фактор музыкального развития. Оно совершенно необходимо музыканту-исполнителю. Так же, как грим усиливает черты лица актера и подчеркивает их выразительность, волнение увеличивает и намного усиливает эмоциональную насыщенность исполнения, раздвигает динамические границы, увеличивает контрастность выразительных средств и тем на столько же увеличивает исполнительские способы подачи, позволяющие еще сильнее воздействовать на слушателей и доносить свой замысел полному залу публики. Переживания же исполнителя после удачного выступления настолько сильны и окрыляющи, что полностью окупают все отрицательные издержки эстрадного волнения.

1.2. Причины волнения и пути его преодоления

Музыкальное произведение, которое предстоит исполнить перед публикой, становится предметом удвоенного внимания и заботы педагога. Недоученная пьеса не может быть выпущена на концерт не только из уважения к слушателям, но и в интересах самого исполнителя, у которого

может образоваться отрицательный комплекс, который подорвет его уверенность в себе.

Бывает предконцертное волнение, которое в процессе исполнения переключается в русло творческих эмоций и усиливает их. Так бывает у артистически одаренных людей, к сожалению, такие встречаются у нас редко. Ключ, который открывает проблему волнения – это сосредоточенность. Дело в том, что волнующийся учащийся сосредоточен на сцене. Он работает с оглядкой на себя – как я сижу, выгляжу, двигаю руками, все на меня смотрят и т.д. – и эта оглядка как раз и отвлекает его от предмета его работы, то есть от того, на чем должно быть сосредоточено его внимание. Эти-то неотступные мысли о себе и есть причина волнения. Волнение можно побороть не тем, чтобы стараться не думать о себе, а тем, чтобы думать о чем-то другом, привлечь внимание к этому другому. Сосредоточение на задачах художественного исполнения, на исполняемом произведении – вот верное средство забыть о себе, устранять ту почву, из которой вырастает волнение – паника, появление последнего – признак недостаточной сосредоточенности исполнителя на исполнении. С другой стороны «волнение в образе», как сосредоточенность на исполняемом, является лучшим средством отвлечь исполнителя от панических мыслей о себе.

Состояние «в фокусе», при котором тебя устраивает собственная игра, надо запоминать и учиться восстанавливать в себе в нужный момент, чтобы никакие побочные явления не могли помешать.

Воспитание артистических качеств требует от педагога тонкого, тактичного, индивидуального подхода. Одного ученика следует выпускать чаще на эстраду, для его нервной системы - это здоровый тренаж. Для нервной системы другого частые выступления с их неизбежными переживаниями - непосильная нагрузка, даже в том случае, когда повторяются успешно иггранные пьесы. Каждый педагог сталкивается в подобных случаях с неожиданными срывами. В подготовке к выступлению нужно устранить все, что может вызвать нервозность. У ученика не должно

возникать сомнения в полном успехе. Предстоящего выступления надо ждать как праздника, а не как страшного суда. Успокаивать нервничающего ученика надо, пусть даже с преувеличенной похвалой и подчеркиванием его достижений.

Причинами сценического волнения являются следующие:

1. Волнение при публичном исполнении появляется чаще всего, когда пьеса недоучена, в ней остались еще не преодоленные трудности.
2. Волнение появляется и тогда, когда учащийся сознательно не работал над пьесой. В этом случае всякий намек на эту мысль может породить чувство неуверенности, страх. Достаточно подумать, что можешь ошибиться, как действительно ошибаешься, и начинается сильное волнение. Известно, что при игре движения рук и пальцев автоматизируются. Автоматичность облегчает игру, но в ней таится и опасность; чем автоматизированнее исполнение, тем меньше контроль. Достаточно непредвиденного обстоятельства - и возникают ошибки - сама мысль, что может случиться непредвиденное, вызывает волнение.
3. Важная причина волнения перед публикой - традиция играть на память. На эстраде отсутствует суфлер, который подскажет, избавив исполнителя от мучительной мысли, что можно забыть и ошибиться. Если пьеса не выучена на память надежно, появляются опасения и память может подвести. Это может случиться всякий раз, когда пьеса не запоминалась сознательно, а расчет был главным образом на мускульно-двигательную память.

Волнуются, исполняя произведения публично потому, что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Психологические корни этих явлений достаточно очевидны и не составляют секрета для высококвалифицированных педагогов-музыкантов. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточной выученности текста. И тем ни менее произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%; самоощущение

«чистой совести» исполнителя («я все выучил с предельной тщательностью») принесет ему уверенность в себе и наоборот.

Безусловно, когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на сцене. Но отсутствие волнения еще более нежелательно для исполнителя, нежели присутствие его в чрезмерно гипертрофированных формах. Профессор Н.В.Трулль замечает по этому поводу: «Если человек не волнуется перед выходом на сцену, - он не артист, и на сцене ему делать нечего. Ему все равно как и что он будет играть. Только на фоне положительно окрашенного сценического волнения можно добиться высоких результатов в исполнительском искусстве».

4. Причиной волнения могут явиться и такие ценные качества, как самокритичность, чувство ответственности перед публикой, чувство чести — качество, которое обостряется во время исполнения.

5. Как о причине волнения нельзя забывать о слабой нервной системе некоторых учащихся, легко смущающихся, не способных к сосредоточенности, стеснительных. Само присутствие слушателей для таких учеников - уже повод для волнения, как бы надежно они не овладели пьесой.

Анализируя проблемы сценического волнения, педагоги-пианисты обращают внимание, что многое зависит здесь от *психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы*. «Сценическое волнение на всех действует по-разному» (Ю.С.Слесарев). «Один ребенок ничего не боится, другой трясется как осиновый лист, третий - впадает в проstration, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением и т.д.» (Доренский С.Л.) Профессор М.С.Воскресенский замечает по этому поводу следующее: «Вообще, бывают ученики, которые хорошо играют в классе и «рассыпаются» на эстраде». Бывает и наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд, на эстраде «собирается» и играет значительно лучше, чем вы ожидали. Я думаю, что многое зависит тут от склада нервной системы и характера человека».

Подготовка к концертному выступлению превращается в наиважнейший этап формирования музыканта-исполнителя, а успешность его выступления на сцене будет напрямую зависеть не только от качества и надежности выученных произведений, но и от уровня его психологической готовности к общению с публикой.

Молодым музыкантам, только осваивающим азы исполнительского искусства, необходима профессиональная помощь и поддержка. В связи с этим возрастает значимость педагога, который, помимо творческого наставничества, должен быть способен повлиять на положительное отношение к публичным выступлениям, заложить основы сценической культуры, помочь ученику в выборе средств психологической подготовки к концерту.

Можно ли воспитать эстрадную выдержку и овладеть эстрадным самочувствием? Многие педагоги относятся к этому скептически. Ауэр считал, что "никаким способом - ни медицинским, ни гипнотическим - невозможно излечить или хотя бы временно парализовать в тех, кто ему подвержен, тот вид нервозности, который называется "боязнью эстрады". Другие же авторитетные авторы - И.Гофман, Г.Нейгауз – считали, что можно управлять своим волнением. Гофман полагал, что его можно преодолеть "силой воли и упорной тренировкой". Однако, речь должна идти не о *борьбе с волнением* и его устранением, а о *приспособлении* играющего к особым условиям концертного выступления и сопутствующего ему волнения, как приспосабливается верхолаз к работе на большой высоте, другие - к тяжелым климатическим условиям, как преодолевает боец свой страх в бою. В этом смысле поучителен опыт выдающегося советского педагога профессора П.С.Столярского, который придавал большое значение воспитанию у учащихся эстрадных качеств. Соответствующая методика была им тщательно продумана и пронизывала весь педагогический процесс. Так, требования звучности, штрихи, аппликатура и динамические оттенки устанавливались с прицелом на исполнение в зале. Репетиции в том зале, где предполагалось

выступление, были обязательны. Ставшие традиционными занятия в присутствии нескольких учеников и педагогов, а то и приглашенных музыкантов, и торжественная обстановка, которую искусно создавал Столярский на уроках, превращала их в ответственные выступления. Непосредственно перед выступлением специальное внимание уделялось поведению на сцене: выход, поклон, наложение смычка, поведение во время пауз, поклон и уход с эстрады. Столярский считал, что все эти мелочи устраняют неловкость поведения на эстраде, придают уверенность и непринужденность - необходимое условие артистичности. Напутствие *художественного* порядка, которое всегда давалось перед выступлением, создавало музыкальную доминанту и переключало внимание выступающих с собственных переживаний на главную задачу выступления - содержательное, выразительное исполнение.

В психологическом отношении создание музыкальной доминанты, социальной и профессиональной ответственности и взыскательности у формирующегося музыканта - основное условие воспитания артистических качеств. "Нужно любить не себя в искусстве, а искусство в себе", - говорил К.С.Станиславский. И если эту мысль ненавязчиво, но систематически внушать учащемуся - это воспитает артиста, который будет стремиться к концертному общению с публикой, не боясь волнения, а используя его для наилучшего воздействия на слушателей.

На современном уровне развития исполнительства не могут не привлекать музыканта-педагога знания, накопленные смежными медико-биологическими науками, и достижения прикладной психологии. В результате становится возможным значительно расширить арсенал средств, позволяющих оптимизировать состояние психики музыканта-исполнителя на эстраде.

Установлено, какое важное значение приобретает тренировка эмоционального состояния, регулируемая самим исполнителем. Она включает ряд приемов, основанных на выполнении физических,

дыхательных и других упражнений (на расслабление или напряжение мышц), на использовании слова в качестве стимулятора функций организма, на фиксации^к внимания на положительных эмоциях и отвлечении от влияния отрицательных, а также приемов, основанных на закреплении успешных результатов тренировок, превращении их в привычки, в обычное состояние музыканта-исполнителя на сцене. Комплекс этих приемов – переработанная применительно к музыкально-исполнительской деятельности методика аутогенной тренировки.

В последние годы для преодоления эстрадного волнения некоторые авторы предлагают использовать аутогенную тренировку. Для тех, кто достаточно внушаем и может настроить себя, это может быть полезным. Вместе с тем, воспитание эстрадных качеств – это комплексный и длительный процесс. И если какое-то звено упущено в процессе обучения – технический аппарат недостаточно прочно отработан, исполнитель не умеет пользоваться произвольной памятью или его опыт концертных выступлений попросту мал – аутогенная тренировка едва ли выручит его. Несомненно, самовоспитанием можно многого добиться. Но в первую очередь нужно в себе воспитать артиста, который, идя на концерт, не только выносит выученное, но испытывает потребность донести его до слушателя и без этого не мыслит свою работу завершенной. Должна быть уверенность, что деятельность его, исполнителя, очень важна и нужна, а программа и ее интерпретация интересна слушателю, в противном случае он легко может сникнуть, "недоговорить" до конца и ступешаться задолго до окончания выступления.

Положительный опыт лучших педагогов и расцвет концертного исполнительства у нас в стране позволяют оптимистически смотреть на эту проблему, которая, однако, требует специальных исследований.

Глава II. Психологическая адаптация учащихся к ситуации публичного выступления

Данная глава посвящена проблемам психологической подготовки учащихся к концертному выступлению и методам овладения оптимальным концертным состоянием.

2.1. Психологическая подготовка учащихся к выступлению

Нет ничего сложнее и тоньше, чем область психологии творческого процесса художника, а для выступающего — ответственного момента исполнения на эстраде и предшествующего этому подготовительного периода. Здесь мы имеем дело с взаимосвязанным комплексом различных задач и ощущений — физических и психических, сознательных и рефлекторных.

Психологическая подготовка учащегося к выступлению имеет не меньшее значение, нежели профессионально-исполнительская подготовка. Вся работа, которая велась учащимся над музыкальным произведением в классе и дома, проходит «испытание на прочность» в условиях публичного выступления; только оно определяет и меру выученности материала, и степень одаренности исполнителя, и его психологическую устойчивость, и многое другое. Конечно, нельзя ставить знак равенства между успешностью того или иного открытого выступления музыканта-исполнителя и его профпригодностью. Возможны ситуации, когда щедро одаренный музыкант терпит в силу тех или иных причин сценическое фиаско; возможны и такие ситуации, когда неплохо показать себя может и учащийся не слишком яркой одаренности, и тем не менее сценой проверяется решительно все: и комплекс природных музыкально-исполнительских данных, и «технический» потенциал, и устойчивость психики, и др.

Работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости должна вестись с детских лет. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший в детские годы,

обладает большей профессионально-психологической устойчивостью в дальнейшем, проще справляется с эстрадным волнением.

Можно выделить следующие основные пути и способы по формированию у юного музыканта сценической устойчивости:

а) Концентрирование внимания

Оно складывается из ясности и быстроты мышления, способности четко представлять программу выполняемых игровых движений и воплощаемых слуховых образов. Волевое сосредоточение внимания позволяет музыканту перенести все то, что было сделано в умственном плане, в процессе предварительной работы, во внешний план, т.е. показать свою работу слушателям. Чего мы больше всего боимся, выходя на эстраду? Думаю, что все согласится с таким ответом: как правило, мы боимся ошибок, остановиться, забыть. Внимание! *Ошибиться, остановиться и забыть* - это разные вещи, и они не всегда связаны между собой, поскольку:

-можно ошибиться, но не остановиться и не забыть;

-можно остановиться, но не вследствие ошибки или того, что мы забыли;

-можно забыть, но не ошибиться и не остановиться (кстати, это в практике бывает достаточно часто-значительно чаще, чем нам кажется; многие ученики, которые лишь на том основании, что они не ошибаются и не останавливаются, думают, что знают текст, хотя на самом деле они его в должной мере не знают и проверить это для педагога пара пустяков). Чтобы не ошибиться, не остановиться и не забыть, нужно работать над повышением концентрации внимания, поскольку только наша способность к мотивированному вниманию и качество его концентрации позволят, выйдя к публике, исполнить музыкальную композицию так, как мы на сегодня умеем это делать. Способность *самососредоточения* как наиболее *эффективного метода борьбы* со сценическим волнением можно и нужно развивать в процессе предконцертной или предконкурсной подготовки учащегося.

б) Перспективное мышление

Во время концерта могут появиться какие-то неожиданности, случайности, шероховатости. В конце концов, немудрено где-то и пассаж «смазать» или «зацепить» не ту ноту. Важно научиться не придавать этому никакого значения, чтобы мимолетная фальшь не перебила ход мыслей. Главное - сохранить течение музыки. На сцене может случиться так, что в какой-то момент исполнитель запутывается в тексте, не знает, что играть дальше. Эти моменты - серьезный экзамен для психики и нервов солиста. Здесь важно не растеряться, не превратить случайность в катастрофу. Необходимо воспитывать у исполнителя умение «забыть» любой промах во время исполнения, иначе из-за незначительной поправки можно провалить все выступление. На практике это выглядит так: исполнитель, допустив одну ошибку (фальшивая нота, неверно сыгранный пассаж и т.д.), начинает активно переживать свою неудачу, т.е. мысленно возвращается к ней, что, безусловно, отвлекает от решения чисто творческих задач. Он перестает думать о следующей фразе, фрагменте и т.п., и тем самым совершает вторую ошибку, так как игровые движения исполнителя, не подкрепленные мыслью, неизбежно приведут к срыву - остановке. Следовательно, особую важность приобретает развитие у музыканта навыков перспективного мышления за инструментом, что помогает преодолеть допущенную ошибку и способствует успешному выступлению на сцене.

При подготовке юного музыканта к выступлению важно не столько «диагностировать» природу сценического волнения, сколько педагогу помочь молодому исполнителю совладать с волнением в решающий момент.

«Сюрпризы» на эстраде – вещь неизбежная, уберечься от них такая же утопия, как уберечься на улице от ветра. Выступления протекают в различных условиях, да и сам артист – не машина: акустика зала, состав публики, ее поведение и реакция, физическое и душевное состояние исполнителя, его настроение в данную минуту, непредвиденные случайности – все это влияет на исполнение, требует мгновенного приспособления к

изменившимся обстоятельствам. Здесь важна быстрота реакции, находчивость, фантазия. Случайности могут даже стать источником замечательных творческих находок.

Эстрадный сюрприз – вовсе не всегда зло. Он враг лишь тем, кто не умеет с ним справиться, обратить его себе на пользу. Такие исполнители, наткнувшись на неожиданность, конечно, теряются и сходят с рельс. Поэтому подготовку к публичным выступлениям надо вести не в надежде избежать «сюрприза», а в расчете на встречу с ним.

Основной путь преодоления чрезмерного волнения и перед эстрадным выступлением, и в процессе его – не направлять внимание исполнителя на негативные эмоции, сопряженные с эстрадным выступлением, а переключать психически-эмоциональный настрой, всю работу сознания на процесс художественной интерпретации, на отношение к исполняемому произведению, на комплекс задач, решать которые необходимо для реального воплощения звукового образа. Именно в самой музыке содержится главное «лекарство» от эстрадных «болезней». Имеются в виду увлеченность музыкальными образами, непрестанные открытия всего прекрасного, что содержится в сочинении и что ждет своего проявления вовне.

Конечно, так должно быть в идеале. Способствовать приближению к нему и является одной из важнейших задач педагога в период подготовки учащихся к выступлению. Главная его помощь в этой области заключается в раскрытии все новых богатств, новых сокровищ исполняемого произведения, когда учащемуся открываются удивительные вещи, о которых он даже не подозревал, в том, чтобы эмоционально «заразить» его музыкой, заставив тем самым забыть обо всем, что вне ее. Культивирование верной психологической «доминанты» является важным средством превращения отрицательных эмоций страха и неуверенности в положительные – вдохновение, осознанное упоение музыкой, помогающее обеспечить власть над собой и над аудиторией.

Музыкальная практика показывает, что изучение предконцертного состояния очень важно для психолога и педагога в диагностических целях, так как в нем довольно отчетливо проявляются симптомы волнения, свойственные для данного исполнителя. Оно важно тем, что в нем накапливаются и суммируются все неприятные переживания, которые рефлексивно закрепляются. Может оказаться, что само концертное выступление проходит удачно. Но перед каждым выступлением всплывают неприятные ощущения прошлого предконцертного самочувствия, которое оказывается более сильным, и угнетающее его действие подавляет положительные эмоции.

От того, насколько правильно исполнитель будет действовать в последние 24 часа, будет напрямую зависеть качество и успешность его выступления, и исход всего подготовительного периода. Вся подготовительная работа, по сути, была направлена на достижение оптимального концертного состояния и донесение до слушателя наилучшего из возможных вариантов исполнения - живого и одухотворенного. К сожалению, многие из музыкантов часто недооценивают важность и значимость предконцертного периода подготовки к публичному выступлению. Как ни странно, но растерять, все что наработал и все что «выносил», за довольно продолжительный период, можно в самые последние минуты, отделяющие музыканта от волнующего момента начала исполнения.

Вопрос о психологической подготовке музыканта к концертному выступлению не относится к числу нерешаемых, как иногда полагают. Он решается в основном индивидуально, но для этого «надо знать себя, знать индивидуальные особенности своей нервно-психологической конституции. Иметь представление о реакции своего организма на различные ситуации, на те или иные приемы самовоздействия». Познать самого себя становится важнейшим смыслом в работе над музыкальным произведением в период подготовки к концертному выступлению. Для успешного решения проблемы сценического волнения нужны и профессиональная добросовестность, и

владение техникой самопознания, и определенный сценический опыт, и многое другое, о чем шла речь выше.

2.2. Оптимальное концертное состояние

Для того, чтобы удачно выступить в концерте или сыграть на экзамене или зачете, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют оптимальное боевое состояние. И поэтому будет логично рассматривать подобное состояние, как и в спорте, по трем важнейшим параметрам – физическому, эмоциональному и умственному.

Хорошая физическая подготовка, дающая ощущение здоровья, силы, выносливости и хорошее настроение, прокладывает путь к хорошему эмоциональному состоянию во время публичного выступления, положительно сказывается на протекании умственных процессов, связанных с концентрацией внимания, мышления и памяти, столь необходимых во время выступления.

Слагаемыми оптимального концертного состояния являются компоненты физической, умственной и эмоциональной подготовки. Два последних компонента представляют собой собственно психологическую подготовку, основывающуюся на хорошем физическом самочувствии музыканта. Здесь можно наметить ряд приемов и методов, которые повышают психологическую устойчивость музыканта во время публичного выступления.

За несколько дней до выступления музыкант должен представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление.

На заключительных этапах работы, когда вещь уже готова, она проигрывается целиком от начала до конца с представлением, что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией.

Музыкальное произведение может быть записано на магнитофон. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше.

Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, которые проявляются в ситуации, когда волнение усиливается. Повторные проигрывания произведения с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение.

Обыгрывание. В этом приеме психологической подготовки музыкант-исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, «трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным».

Важнейшим условием подготовки к эстраднему выступлению является проверка готовности программы и наедине, и перед «публикой». Последнее особенно полезно, так как даже присутствие 1-2 слушателей способствует большей внутренней мобилизации, появлению определенного психологического состояния, близкого к ощущениям, возникающим во время эстрадного выступления. Многие отрицательные черты исполнения оказываются выявленными достаточно рельефно (например, ритмические неточности или темповые неустойчивости).

Трудности публичного выступления необходимо искусственно «моделировать» в процессе «тренировки».

На всех стадиях работы исполнителя важна роль слухового контроля.

Ролевая подготовка. Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного музыканта, не боящегося публичных выступлений и начинает играть как бы в образе другого человека. В

психотерапии этот прием называется имаготерапией, т.е. терапией при помощи образа.

Смысл ролевой подготовки заключается в том, что исполнитель, чрезмерно волнующийся перед ответственным выступлением, вопреки своему состоянию начинает играть роль человека, который уверен в себе и ничего не боится. Молодому музыканту можно посоветовать представить себе уверенного и смелого концертанта, на которого ему хотелось бы быть похожим. Далее надо с максимально возможной полнотой постараться вжиться в этот образ. При этом внутри неминуемо будет рождаться новое психическое состояние, в котором будут преобладать настроения уверенности и мажорного мироощущения. Если робкий и застенчивый пианист или скрипач во время аутогенного погружения будет достаточно долго и уверенно, а главное — с большим убеждением говорить себе: «Я первоклассный исполнитель, у меня свободные и непринужденные движения, мне нравится играть при большом стечении публики», «Я получаю огромное наслаждение от своей игры», то он наверняка в значительной мере избавится от гнетущего чувства уязвимости во время публичного выступления.

Способность через целенаправленное самовнушение к максимально полному и глубокому принятию новой «роли» является высшим этапом психологической подготовки.

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников, т.е. быть для них своеобразным психотерапевтом. Нет ничего более нелепого и более психотравмирующего для ученика, нежели вид собственного наставника, волнующегося до дрожи и в то же время призывающего к спокойствию и уверенности в своих силах.

Эмоциональный компонент оптимального концертного состояния.
Складывается из ощущений эмоционального подъема, радостного

предвкушения предстоящего выступления, желания играть для других людей и приносить им своим искусством радость. Такого состояния легче добиваться исполнителям экстравертного плана, по сравнению с интровертами, но и у последних эмоциональное состояние может быть оптимизировано.

Мыслительный компонент оптимального концертного состояния. Складывается из ясности и быстроты мышления. Перевод программы умственных представлений, содержащихся в сознании, в технический аппарат музыканта осуществляется при помощи целенаправленной исполнительской воли, которая включает через контролирующую деятельность внимания все психические процессы — мышление, память, воображение. Волевое сосредоточение внимания позволяет музыканту перенести все то, что было сделано в умственном плане, в процессе предварительной работы, во внешний план, т.е. показать свою работу слушателям.

Оптимальному концертному состоянию противостоят такие два неблагоприятных для выступления состояния, как эстрадная лихорадка и апатия.

В первом случае нарастающее волнение перестает уравниваться усиливающимся процессом торможения. Это происходит в силу того, что у большинства людей сила возбуждения нервной системы сильнее силы торможения. Сильное волнение проявляется в напряженных и лихорадочных движениях, торопливой речи с проглатыванием слов и отдельных слогов, а также в акцентированной мимике и жестикуляции.

Нервная система начинает истощаться и после какого-то периода времени организм входит в состояние апатии — полного безразличия к тому, что с ним может произойти в данный момент.

В зависимости от силы нервной системы каждый музыкант в пределах своего собственного темперамента будет тяготеть к соответствующей манере поведения перед выходом на сцену. У сангвиника предконцертное

состояние будет переживаться, скорее всего, как оптимальное, т.е. как «боевое возбуждение». У холерика момент перед выходом на сцену может характеризоваться как «эстрадная лихорадка». Меланхолики и флегматики с их преобладанием тормозных процессов над процессами возбуждения будут тяготеть к состоянию апатии.

Одной из драм, которая разворачивается на концертно-исполнительской сцене, является то, что те из музыкантов, которые обладают более тонко организованной нервной системой и отличаются впечатлительностью и ранимостью, а следовательно, и одухотворенностью исполнения, особенно болезненно переживают стресс публичного исполнения.

Каждый музыкант по-разному описывает свое наилучшее концертное состояние, находя для этого свои какие-то определения возникающих в тот момент ощущений. Проанализировав и запомнив ощущения, которые предшествовали удачному выступлению, музыкант может затем сознательно воспроизводить состояние перед последующими выступлениями. Для этих целей используется психорегулирующая тренировка, проводимая на фоне измененного состояния сознания.

Как бы ни были велики психологические сложности публичного исполнения, они могут быть с успехом устранены, если молодой музыкант будет владеть соответствующими приемами и способами их преодоления.

Заключение.

Исполнительская деятельность музыканта — невероятно сложный, напряженный и вместе с тем ответственный процесс. Готовясь к выходу на сцену, исполнитель затрачивает огромное количество энергии, как физической, так и эмоциональной. Чтобы самостоятельно определить слабые стороны своей творческой индивидуальности и выбрать наиболее полезную и продуктивную методику психофизиологической подготовки к концертному выступлению, нужно обладать немалым объемом знаний об этой проблеме.

Умело и тщательно проводимая подготовка юного музыканта к публичному выступлению, овладение механизмами психологической саморегуляции, сценическим опытом и прочее — все это имеет достаточно большое значение для роста исполнительского мастерства и психологической стабильности, позволяя утверждать, что попытки решить проблему сценического волнения отнюдь не бесперспективны.

Дать однозначный рецепт для того, чтобы каждое выступление юного исполнителя всегда имело успех, не возьмется, пожалуй, ни один из методистов и педагогов. Каждый человек — неповторимая индивидуальность, следовательно, направления, формы и методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды музыканта.

Общение с публикой, зрительской аудиторией — всегда творческий процесс и предполагает взаимную связь: исполнитель-музыкант не только воздействует на аудиторию, но и испытывает ее влияние на себе. Музыка для исполнителя является связующим звеном и одновременно средством общения с аудиторией. Преодоление эстрадного волнения должно идти по пути творческого желания общения со слушателями. Именно общение несет в себе истинный и непреходящий смысл всей подготовительной работы музыканта-исполнителя. Полная отдача воплощению музыкального образа, непрекращающийся диалектический процесс открытия прекрасного в исполняемом, жажда выявить все это в реальном

звучании - вот путь преодоления сценического страха, психологической адаптации юного музыканта к публичному выступлению.

Литература:

1. Баян и баянисты: Сб. статей /Сост. Ю.Акимов. – М.: Советский композитор, 1978. Вып. 4 – 115 с.
2. Вопросы методики начального музыкального образования /Ред. – сост. В.Натансон, В.Руденко. – М.: Музыка, 1981. – 231 с.
3. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. – М.: 1993. – 268 с.
4. Капустин Ю.В. Музыкант-исполнитель и публика. – Л.: Музыка, 1985. – 160 с.
5. Коган Г. Работа пианиста. – М.: Музыка, 1979. – 182 с.
6. Коган Г. У врат мастерства. – М.: Музыка, 1977. – 148 с.
7. Крюкова В.В. Музыкальная педагогика. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2002. – 281 с.
8. Липс Ф.Р. Искусство игры на баяне. – М.: Музыка, 1998. – 144 с.
9. Методические записки по вопросам музыкального образования /Ред.-сост. Н.Л.Фишман. – М.: Музыка, 1979. – вып. 2. – 223 с.
10. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. – М.: Музыка, 1982. – 4-е изд. – 276 с.
11. Петрушин В.И. Артистизм – это тренировка. – М.: Советский композитор, 1971. - № 12 – 85 с.
12. Петрушин В.И. Музыкальная психология. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 1997. – 383 с.
13. Психология музыкальной деятельности /Под ред. Г.М.Цыпина. – М.: Academia, 2003. – 426 с.
14. Цыпин Г.М. Музыкант и его работы: Проблемы психологии творчества. – М.: Советский композитор, 1988. – 234 с.