

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Мостовская детская школа искусств»
муниципального образования Мостовский район

Методическое сообщение

«Психологическая подготовка учащихся к концертному выступлению»

**Преподаватель
отдела народных
инструментов
Черкасова М.С.**

**пгт Мостовской
2021 г.**

Оглавление

Введение.....	стр.3
Подготовка концертной программы.....	стр.3
Причины возникновения «Эстрадного волнения».....	стр.4
Как справиться с эстрадным волнением.....	стр.7
Заключение.....	стр.9
Список используемой литературы.....	стр.10

Введение

Проблема психологической подготовки музыканта - исполнителя к концертному выступлению - одна из важнейших тем в исполнительском искусстве. Ситуации во время концертного выступления, в которых музыканты испытывают ощущения тревоги и беспокойства, являются для них по-настоящему стрессовыми. Существует немалое количество рекомендаций к подготовке сценического выступления от многих выдающихся педагогов и исполнителей.

Подготовка к публичному, концертному выступлению строится из многих составляющих и ведется индивидуально с каждым учеником с учетом его психологических особенностей.

Педагогическая задача – найти пути и средства для обеспечения психической готовности ученика к публичному выступлению.

Подготовка концертной программы

Огромное значение для успешности выступления имеет степень подготовки. Правило «номер один» - основательность и тщательность предварительной подготовки. Для концертирующего музыканта это означает стопроцентную «готовность» его программы. Одну из главных причин «Эстрадного Волнения» выразил Н.Римский-Корсаков:

«Эстрадное Волнение» обратно пропорционально степени подготовки.

Действительно, предконцертная уверенность всегда находится в прямой зависимости от степени тренированности, навыков, уровня подготовки. Эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение.

Важным моментом в подготовке является напряженная систематическая, многочасовая работа. При этом ученику следует разъяснить, что это не такая работа, когда смотришь телевизор и играешь пассаж из какой-нибудь пьесы, а работа сосредоточенная и продуманная, занятие должно быть четко спланировано.

«Нет хорошо играющих исполнителей, а есть знающие и умеющие правильно и эффективно заниматься»

О.Шульпяков

Причем важна в данном случае не только профессионально-техническая сторона дела – чтобы все на эстраде получилось без запинок и сбоев. Не менее существенен и фактор психологического порядка. Самосознание того, что все в ходе домашней работы сделано по большому счету, по «максимуму», - оно успокаивает, дает определенное душевное облегчение. И, напротив, если исполнитель чувствует в глубине души, что где-то и что-то у него недоделано, недоработано, если совесть его не чиста, - волнение в преддверии публичного выступления резко возрастает.

Хорошее художественное исполнение возможно лишь при полном овладении инструмента и исполняемой музыки.

Ученик должен овладеть художественным образом произведения, т. е. содержанием, смыслом, поэтической сущностью музыки, и досконально разбираться с музыкально-теоретических позиций в том, с чем имеет дело. Эта ясно осознанная цель и дает играющему возможность стремиться к ней, достигать ее, воплотить в своем исполнении. Чем яснее цель для исполнителя (содержание, музыка, совершенство исполнения), тем яснее она диктует средства для ее достижения.

«Для того, чтобы заставить публику чувствовать, артист должен сам сильно чувствовать», - Н.Паганини.

Возможность полноценного прочтения содержания художественного произведения находится в зависимости не только от общего уровня профессиональной подготовки исполнителя. Она также тесно связана с богатством, яркостью накопленных эстетических впечатлений, эмоциональным и жизненным опытом и наличием у музыканта специальных знаний. Следовательно, произведения для концертного выступления необходимо подбирать в соответствии с уровнем мировоззрения ученика.

Причины возникновения «Эстрадного волнения»

Проблема «эстрадного волнения» является одной из ключевых в музыкальной педагогике. Ведь воспитание артистических способностей, способностей владеть собой в момент выступления и «побеждать» эстрадное волнение – одна из задач в формировании и пригодности к исполнительской деятельности. Практика музыкального исполнительства свидетельствует о том, что многие прекрасные музыканты вынуждены были отказаться от эстрадных выступлений из-за отсутствия способности управлять своими сценическими эмоциями.

Многие артисты объясняют, что волнуются перед выступлением, поскольку боятся подвохов со стороны памяти, боятся сбиться, запутаться, сфальшивить, допустить технический брак. Переживания такого рода вполне очевидны; они пребывают на поверхности сознания. Однако за этим поверхностным слоем есть в психике человека и другие, более глубоко лежащие пласты, от них по сути все и зависит.

И тут решающее значение приобретает вопрос о природе волнения. Да, волнуются практически все, но волнуются по-разному. И не только потому, что разнятся характеры, темпераменты людей, типы нервной системы. Неодинаковы психологические корни волнения, его первоисточки и мотивы, - отсюда и отличия в масштабах, в эмоциональной окраске.

Принципиально важно в данном случае – что представляет собой доминирующий мотив деятельности на сцене. Или это

желание повысить свою значимость, утвердить своё «я» (ориентация на себя),

или стремление к яркому исполнению музыкального произведения (ориентация на раскрытие художественного замысла композитора).

Именно эта внутренняя позиция, эта мотивационная установка и определяет в конечном счете природу артистического волнения, его направленность, его психологическую окраску.

Дебютанты в искусстве в девяти случаях из десяти стремятся, прежде всего, продемонстрировать свои достоинства. Однако именно такая однозначная и прямолинейная установка на успех и сопряжена с предельно высоким нервно-психическим напряжением. Ценностная ориентация человека, характеризующаяся направленностью на себя, максимально обостряет волнение; это правило, практически не знающее исключений. Когда все, как говорится, поставлено на карту, волнение выходит из берегов, становится жгучим, лихорадочно болезненным, иной раз просто разрушительным.

Совсем иной психологический контекст создается, когда человек волнуется в процессе творчества и (главное!) из-за процесса творчества. Переживание актера «в образе», музыканта, исполняющего близкое его сердцу произведение, - такие переживания имеют мало общего с «черным волнением». Это переживания светлые, чистые, «бескорыстные», если можно так выразиться. Именно потому, что в этих переживаниях нет ни грани «эго», они доставляют ни с чем несравнимое блаженство. Такое волнение не только не создает помех в творческой работе, но напротив, удваивает, утраивает силы человека.

В методической литературе описано два типа волнения: «волнение – подъем» и «волнение-паника», волнение в образе и волнение вне образа. В первом случае исполнитель взволнован чувствами и мыслями, рожденными образом, во втором – доминирует самооценка успешности выступления. «Волнение-паника» имеет разрушающую силу и свойственен не только ученикам, но и зрелым артистам. Под действием этого волнения исполнитель теряет контроль над своим игровым аппаратом, разумом, он теряет текст, мышцы зажимаются. Результатом становится психическая травма, которая от выступления к выступлению только усугубляется, что порой приводит к отказу от артистической деятельности.

Каковы причины этого широко распространенного грустного явления? Г.Коган считает причиной волнения – неверие в себя, в свои способности, недооценка своего дарования. Однако К.Станиславский считал наоборот, что дело не в скромности артиста, а в его нескромности, чрезмерном любовании собой. Ему вторят И.Гофман и А.Рубинштейн. Таким образом, исполнитель в обоих случаях занят оценкой себя, своего дарования, своих возможностей. Следовательно, волнующийся артист сосредоточен не на своей работе, которую он так тщательно проделал, а целиком поглощен собой, своей игрой, что, безусловно, отвлекает от предмета работы, от создания им художественного образа на сцене. Ну как же поступать в таких случаях? Стараться не думать о страхе – значить приковать все внимание к нему, тем самым усилить его. Волнение можно побороть не тем, чтобы стараться не думать о себе, а тем, чтобы думать о чем-то другом, переключить предмет внимания. Необходимо сосредоточиться на художественном исполнении, на творческих задачах.

Станиславский говорит о «волнении в образе». Речь идет о распределении внимания: Лист, Паганини, Рахманинов поражали не только огнем своей интерпретации, но и «управляемостью» этого огня. Таким образом, «волнение в образе» вполне совместимо с «творческим спокойствием» вне образа.

Разумеется, говоря о волнении, рассматривая его под различным углом зрения, нельзя не учитывать сам тип нервной системы человека. Сильна она или слаба от природы, устойчива или неустойчива, легко она возбудима или уравновешена, - фактор, конечно же, немаловажный. У людей высокотревожных и интровертных синдром волнения выглядит иначе, нежели у низкотревожных и экстравертных. Первым, естественно труднее...

Но, однако, для всех – как экстравертов, так и интровертов, как для сангвиников, так и для меланхоликов и проч., первостепенное значение имеет то, что определяется в психологии как «Я-Концепция» применительно к жизни и творчеству. « Волнуются в сложных, ответственных ситуациях почти все. Но себялюбцы и нарциссоманы волнуются, в принципе, сильнее, острее, мучительнее...»

Психическое состояние исполнителя в условиях публичного выступления будет существенно зависеть от того, целевой или процессуальный характер имеет доминирующая потребность. Так, для одних участников конкурса главенствующим является «целевой» мотив, например, желание получить премию, для других «процессуальный» - например, удовольствие от самого процесса подготовки сложной конкурсной программы. Сказанное относится и к мотивации учебной деятельности. Например: мотивация подготовки к публичному выступлению на этапе обучения может быть связана не только с представлением об учении, как пути к осуществлению своего назначения в жизни, но и с узколичными мотивами – стремлениям к внешним атрибутам учения (оценкам, аттестату), часто при отсутствии интереса к процессу обучения. Узколичная мотивация не обладает, за редким исключением, такой побудительной силой, как широкая социальная мотивация, мобилизующая ценные стороны личности, о чем свидетельствуют многочисленные исследования психологов. Поэтому задача педагога заключается в воспитании социально-ценных устремлений, мотивов, связанных с самим процессом исполнительской деятельности.

Конечно, большое значение имеет общее физическое и моральное состояние исполнителя. Важной предпосылкой удачного концерта является предварительный отдых, бодрое, хорошее состояние здоровья. Излишняя загруженность учащихся способствует переутомлению и душевной изношенности, что отрицательно сказывается на выступлении.

Зависимость психического состояния от физического очень ярко проявляется в деятельности вокалиста, инструмент которого – голос подвержен в равной степени влиянию как физических, так и психологических факторов. Очень важно всегда учитывать функциональное состояние ученика – все это имеет самое непосредственное отношение к психическому состоянию на эстраде. Педагогу нужно глубоко знать личность ученика, его физиологию и ту ситуацию, на которой нужно в данный момент вызвать желательное психическое состояние. Взаимосвязи и степени

взаимовлияния физического и психического состояний очень многообразны и сложны.

Как справиться с эстрадным волнением.

Многие полагают, что эстрадобоязнь – болезнь практически не поддающаяся лечению.

К счастью, существуют определенные закономерности, следуя которым можно, если не полностью избавиться от волнения, то хотя бы приспособиться к нему, обуздать его стихийно – разрушительную силу.

Помогает предварительная и, по возможности неоднократная «обыгранность» концертной программы. Помогает «обкатка», как говорят в таких случаях, в условиях менее обязывающих, в ситуации, не столь психологически обременительной, - вроде бы и приближающейся к экстремальной, но, в то же время, не являющейся таковой. Хорошо известно обыкновение С. Рихтера проигрывать в канун ответственных выступлений свои программы в Детских музыкальных школах и училищах: «...гораздо легче играть несколько, даже много концертов подряд. Тогда исчезает чувство страха»

уверяет он. О том же говорил в свое время и К. Игумнов:

«Многое зависит и от привычки к эстраде...»

Еще одно правило – уделять необходимое внимание своему внутреннему самочувствию. Речь идет об аутотренинге и других, «производных» от него приемах и способах психической саморегуляции. Некоторые музыканты утверждают, что перед выступлением полезны самовнушение и аутотренинг. Существуют целые руководства, повествующие о том, как и в какой последовательности следует произносить заклинания с целью внушить себе состояние творческого подъёма.

Методы психорегуляции успешно применяются в практике музыкального образования многих стран: Австрии, Болгарии, Польши, США, Японии, Канады и др. Механизм действия формул основан на овладении а) умением сосредоточиться и удержать свое внимание на избранном объекте (вначале на собственном теле, отдельных органах, мышцах и т.д., затем – на предмете деятельности) б) умением ярко представлять в сознании содержание формул; умением предельно расслаблять мускулатуру, умением действовать на самого себя в момент наступления сниженного уровня бодрствования (релаксации). Методики психорегуляции доказывают возможность их успешного использования как дополнительных средств оптимизации психических состояний музыкантов-исполнителей в условиях публичных выступлений.

Наконец, существует – наряду и параллельно со всеми остальными – еще один путь, которым следуют обычно опытные музыканты – исполнители. Сконцентрироваться всецело на творческой стороне дела, на самой музыке, на художественном образе на том, что надо будет сделать на сцене – таково по их убеждению, лучшее времяпровождение накануне выступления. Лучший способ уйти

от всего постороннего, ненужного, выбивающего из колеи, травмирующего психику. Людям излишне волнующимся и нервничающим И. Гофман советовал

«...сосредоточиться на работе, которую вам предстоит выполнить. Этого вы вполне можете добиться при помощи силы воли и упорного самовоспитания».

Внимание выступающего всецело поглощается работой, творческой задачей как таковой, что уже само по себе способствует подавлению очагов возбуждения и беспокойства в коре головного мозга.

К теме сценического волнения имеет отношение то, как проходят утро и день, предшествующее концерту. Для одних желательно побыть в одиночестве. Других тянет на свежий воздух, на прогулку. Третьи, напротив, не прочь побыть в обществе друзей и близких – развеяться, отключиться, забыться... Есть еще одна точка зрения, суть ее в том, чтобы вообще ничего не менять в обычном распорядке дня. Проводить время перед концертом в привычном ключе, т. к. привычное само по себе успокаивает, умеряет волнение.

Опять-таки: хочешь, не хочешь, нужно проверять, испытывать, экспериментировать. Только так можно отыскать что-то индивидуальное для каждого ученика.

Перед выходом на сцену необходимо хорошо проверить инструмент, это относится и к одежде. Исполнителю на сцене должно быть уютно, ничто не должно отвлекать его внимание (например, рукав пиджака давит и зажимает мышцы, инструмент скользит по платью и т. д.). Программа должна быть подобрана сообразно уровню исполнителя, также нужна определенная динамика построения. Должно быть хорошее, эффектное начало, но не требующее сразу какой-то «дикий» виртуозности или огромного напряжения рук, - что-нибудь не самое сложное, но достаточно интересное, показывающее уровень исполнителя. На сцене во время выступления бывают всякие неожиданные накладки: остановки, иногда пропускаются целые куски текста и т. д. Для их недопущения необходимо больше проучивать материал, чтобы остановка не была катастрофой. Полезно владеть основами импровизации, научиться играть, не останавливаясь, чтобы движение, развитие не прерывалось.

Заключение

Концертное выступление является итогом и кульминационным моментом всей работы над музыкальным произведением,

цель которого – донести до слушателей содержание музыкального произведения.

В любом случае необходимо настроить ученика на то, что предстоящее выступление – праздник, а не тягостная необходимость. Светлая и радостная кульминация в его творческой жизни, а не мучительная обязанность.

Такой настрой, если удастся проникнуться им действительно глубоко, поднимает артиста над мелким, ненужным амбициозным, тревожно – суетным, уводит его от самолюбивых переживаний и волнений, позволяет ему стать самим собой».

Список литературы

- 1) Г.Нейгауз «Об искусстве фортепианной игры». М., 1958
- 2) Л.Бочкарев «Психология музыкальной деятельности». М., 1997
- 3) Г.Коган «У врат мастерства. Психологические предпосылки успешности пианистической работы». М., 1961
- 4) Ю.Капустин «Музыкант-исполнитель и публика». Л., 1985
- 5) О.Шульпяков «Работа над художественным произведением и формирование музыкального мышления исполнителя». СПб, 2005
- 6) Ю.Цагарелли «Психология музыкально-исполнительской деятельности». СПб, 2008
- 7) Информационный бюллетень «Народник». М., 1997
- 8) К.Станиславский «Работа актера над собой». М., 1938