

Психологические особенности подготовки учащихся ДШИ, ДМШ к концертному выступлению.

Путь учащегося на концертную эстраду интересен и труден. От момента выбора произведения и до его публичного выступления лежит большой путь осознания музыки: основных стилевых закономерностей, художественного замысла произведения, работы над техническими сложностями, звуком. Ученик и педагог вместе проходят этот увлекательный путь становления музыкального произведения, вырабатывают из множества интерпретаций только ту, которая близка им и будет убедительной для слушателя.

И вот, наступает долгожданный момент – вынести это совместное творение композитора, исполнителя-учащегося и его наставника-педагога к слушателю, на концертную эстраду. Здесь возникает очень важная миссия педагога, правильно психологически настроить ученика и организовать его занятия перед выступлением так, чтобы это выступление стало праздником для учащегося и слушателей. Необходимо помочь ученику справиться с чрезмерным волнением, неуверенностью в себе, своих силах.

Педагог должен уметь настроить ученика таким образом, чтобы у него на эстраде появилось особое состояние творчества, порождаемое общением со слушателем и желанием довести до него свое прочтение сочинения, результаты совместной с педагогом интерпретаторской деятельности. Этому способствуют максимальный энергетический тонус исполнителя и повышенная концентрация творческих импульсов, что позволит выявлять свои лучшие качества. Тогда все интеллектуальные и физические силы действуют интегративно, целостно, открывая перед учащимся возможность самовыражения, что озаряет произведение искусства совершенно особым светом истинного художественного исполнения.

Установлено, что во время эстрадного выступления у исполнителя происходят значительные вегетативные изменения – психофизиологические стрессовые реакции, которые носят различный характер, как адаптивный, способствующий оптимальному приспособлению организма к выполнению новых, несравненно более сложных функций, так и избыточный, заметно мешающий деятельности, болезненно переживаемый исполнителем. Важно знать природу и проявления этих реакций, ожидать их, учиться управлять ими.

С эстрадным волнением связаны существенные изменения различных психофизиологических параметров, что значительно затрудняет деятельность исполнителя в условиях концертного выступления. К их числу относятся: чрезмерная стимуляция двигательной активности, повышение тонуса мышц

(приводящие, среди прочего, к дрожанию рук), учащение сердцебиения, нарушение естественного ритма дыхания. перевозбуждение нервной системы выражается в агрессивном состоянии, либо, напротив, в блокировке психических процессов – эстрадном «ступоре» (*лат.stupor*–оцепенение, внезапное и резкое психическое угнетение, доводящее человека до неподвижности), нарушениях восприятия и памяти. В результате исполнитель во многом оказывается в неожиданном для него мире, как бы утрачивает ощущение привычного исполнительского «Я».

У юных исполнителей волнение проявляется в иных формах и с другой интенсивностью, по сравнению с более взрослыми исполнителями. И ответственность дети ощущают не меньшую, а в своих пределах относительно равную со взрослыми. Кроме того, у ребенка от природы несколько большая энергетика сравнительно с юношеским или зрелым возрастом. А автоматизация игрового процесса, работа памяти, целостность восприятия – устойчивее и менее зависят от внезапно возникающих внешних факторов.

Ребенок во многом также теснее связан с естественным механизмом копирования действия других людей. Эту закономерность можно с успехом использовать в ходе предварительной подготовки ученика к концерту. Важно, чтобы он прошел через все мыслимые стадии подготовительного процесса: сначала видел своих сверстников на сцене, затем сам выходил на эстраду в составе, скажем, небольшого ансамбля, приобретая таким образом некоторый опыт выступления в коллективе, а уже впоследствии, несколько «обжив» сцену, появлялся на ней и один – в качестве солиста. Так, строго последовательно формировали у своих учеников навыки исполнительского поведения применительно к открытым, публичным концертам выдающиеся детские педагоги-музыканты П. Столярский, А. Ямпольский и др.

Публичные выступления учащихся не должны быть очень редкими. Регулярность выступлений играет важную роль в стабилизации концертного состояния. Д. Ойстрах, например, замечал, что «если играть реже, чем два раза в месяц, никакие нервы не выдержат. Чтобы чувствовать себя артистом и думать о музыке, а не о волнении, надо играть много, давать целые серии концертов, иначе, - подчеркивал мастер, - неизбежна потеря контакта со слушателем и даже особого ощущения инструмента, каким оно должно быть на эстраде». [5, 80].

Существуют специальные методы занятий, помогающие адаптироваться к эстраднему состоянию, быстро включаться в него. Одним наиболее эффективным можно считать метод *мысленного проигрывания* произведения в определенном тоне – «как бы на концерте» и с непременными

воображаемыми ощущениями слушателей, своего оптимального творческого состояния, свободных и уверенных движений рук. Это снижает излишнюю гиперактивность, устраняет нервное состояние и вместе с тем не утомляет двигательно-игровой аппарат.

Другим эффективным способом предконцертной подготовки является так называемый метод «экспериментальной записи» своей игры, осуществляемый за два-три дня до выступления с полным включением представления о том, что это вполне реальная игра на сцене. Такую запись следует специально слушать, ощущая себя в зале в качестве слушателя, воспринимающего игру другого артиста. Особенно полезна такая работа за несколько часов до концерта. В этом случае она играет роль своеобразной репетиции и в определенной мере тренирует состояние необходимого на эстраде распределения, точнее - «раздвоения» внимания.

По мере того, как выступление приближается, многие учащиеся в большей или меньшей степени начинают испытывать некоторые болезненные ощущения, а порой даже чувствуют значительное недомогание. Подобное состояние получило название предконцертной «лихорадки».

В качестве путей преодоления начавшихся болезненных ощущений рекомендуется выявить истинную причину развивающегося нервного состояния. Среди этих причин могут быть следующие: фактическая недоученность сочинения или его отдельных фрагментов; переоценка своей ответственности за выступление; непривычное состояние рук и психики при волнении, воспринимаемое как помеха, а также настойчивое, хотя и явно не удающееся стремление вернуться к прежнему, удобному ощущению, которого как раз и не будет на эстраде.

В первом случае полезно поиграть соответствующий эпизод или пьесу в чуть замедленном темпе безо всякого выражения, как бы слушая со стороны игру другого музыканта. Иными словами – применить психологический прием «отделения» своего возбужденного эмоционального состояния от непосредственного процесса игры. Полезно также исполнить пьесу «в уме» с максимальной выразительностью, ясно представляя себе все необходимые игровые движения, то есть усилить идеальный вариант интерпретации, который в чем-то увеличивает уверенность исполнителя в успехе.

Во втором случае целесообразно перенести центр тяжести на выразительную сторону игры и качество звучания, подчеркивая то, чем ученик интересен, что у него ценно. В третьем – повысить активность и упругость мышц, поиграть более мощным звуком какое-либо плохо удающееся место, где наблюдаются сбои, а затем сразу же повторить еле

слышно. Это поможет снять появившийся ограничительный барьер мышечных движений, расширить его рамки.

Для снятия болезненного реагирования на эстраду перед самым концертом весьма помогают и некоторые приемы аутогенной тренировки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабления мышц. Достаточно эффективно действуют дыхательные упражнения, предложенные в свое время Б. Струве: «Медленное глубокое вдыхание через нос, небольшая задержка дыхания и такое же спокойное медленное выдыхание через рот; затем отдых и снова повторение упражнения, и так несколько раз, удлиняя передышки между упражнениями. Тот же спокойный темп требуется и при выходе на эстраду. <...>Эта форма «терапии периферии» в общей методике борьбы с эстрадным волнением в ряде случаев уже после нескольких выступлений давала ощутимые результаты. Ученик чувствовал себя увереннее: она помогала ему справиться с волнующими его дефектами игры» [7,156].

Другой прием – расслабление излишнего напряжения (в том числе и внутреннего), которое в первую очередь охватывает мышцы лица, связанные нервными путями с мозгом гораздо активнее, чем тело или руки. На лице находятся и рецепторы всех органов чувств. Поэтому специально выработанные навыки расслабления мышц лица могут наиболее эффективно способствовать успокоению нервной системы, снятию излишней зажатости тела и рук.

Контролировать степень напряжения лицевых мышц можно начинать с контроля лобной мышцы, как наиболее чувствительной. Ее расслабление тут же передается другим мышцам.

Существуют и другие специальные упражнения по снятию нервного стресса. Например: потереть круговыми движениями левое, затем правое запястье до появления тепла; затем производить полукруговые массирующие движения одновременно над обеими бровями; то же самое – с двух сторон носа; напоследок натирать мочки, а затем и полностью уши до появления тепла.

Нельзя недооценивать важную роль, которую играют в создании необходимого психологического состояния различные внешние средства – амулеты, приемы аутогенной тренировки, привычки. Во-первых, они как бы «оттягивают» на себя груз излишней ответственности исполнителя, служа психологической гарантией его успеха, ибо помогают припомнить прежние удачные выступления. Во-вторых, эти средства в определенной мере снижают опасное чувство одиночества на эстраде.

Особое волнение ожидает исполнителя в день выступления. Поэтому для него рекомендуется особый режим. Вставать нужно не очень рано, чтобы не растягивать игровой день и беречь энергию.

Завтрак необходим достаточно плотный, но без кофе и крепкого чая. Именно он дает достаточный запас энергии на целый день. Не есть в день концерта недопустимо, ибо это приводит не только к недостатку сил, но и усилению спазмов голодного желудка, отражающихся на состоянии всей двигательной системы.

Занятия на инструменте не должны быть слишком интенсивными, чтобы заранее не исчерпать силы. Максимальное время занятий в день концерта не должно превышать полутора часов. Важно привести себя и руки в хорошее, игровое состояние. Заниматься надо в эстрадном костюме, как бы репетируя соответствующие ощущения. Нежелательно одеваться во что-то новое, чтобы избежать случайных помех при игре.

Если на предконцертной репетиции педагог замечает признаки повышенного нервного состояния, паники, раскоординации достигнутого ранее уровня игры, можно применить психологический метод «отвлечения внимания», переключив его на иной объект, какие-либо второстепенные детали. Это снимает внутреннюю зажатость, открывает дорогу интуиции.

Действенным средством против волнения в определенной мере является сахар. Необходимо за 10-15 минут до выступления съесть 5-6 кусков быстрорастворимого сахара, которые можно запить небольшим количеством воды или слабого, очень сладкого чая. Действие сахара основано на том, что глюкоза расслабляет мышцы желудка, который при стрессе испытывает спазмы. Это приводит к восстановлению большого и малого кругов кровообращения, а также к нормальному питанию мозга, благодаря чему компенсируется сахар, выброшенный при волнении в кровь.

Употребление сахара уменьшает ощущение «ватности» ног и «тумана» перед глазами, устраняет дрожание рук. Данное средство совершенно безвредно, но в то же время его регулярный прием перед выступлением уже сам по себе действует успокаивающе, наподобие своеобразного амулета.

Перед концертом не стоит критиковать слабые стороны учащихся, чтобы в учениках не возникло чувство неуверенности, неловкости. Лучше обратить внимание на положительные моменты в исполнении.

Не нужно, чтобы перед своим выступлением учащийся следил за выступлением своих сверстников в качестве зрителя. Это может его расстроить, вызвать нервозность и отрицательно сказаться на его собственном выступлении.

Недопустим прием всякого рода успокоительных средств, которые могут вызвать непредсказуемую реакцию: от вялости и апатии до чрезмерного, малоконтролируемого возбуждения.

Таким образом, как бы ни были велики психологические сложности публичного исполнения, во многом они зависят и могут быть с успехом устранены при правильном предконцертном режиме и соответствующей психологической настроенности. И важная роль педагога состоит в том, чтобы помочь юным исполнителям овладеть соответствующими приемами и способами их преодоления.

Список литературы

1. Бочкарев Л.Л. Психологические аспекты подготовки музыкантов-исполнителей // Вопросы психологии. 1975. №1.
2. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада. М., 2006.
3. Гринберг М., Пронин В. В классе П.С. Столярского// Музыкальное исполнительство. Вып.6. М., 1970.
4. Метнер Н.К. Повседневная работа пианиста и композитора. М., 1963.
5. Ойстрах Д.Ф. Воспоминания. Статьи. Интервью. Письма. / Сост. В.Ю. Григорьев. М., 1978.
6. Орендлихерман А. Подготовка ученика к открытому выступлению // Вопросы методики начального музыкального образования. / Ред.-сост. В.Натансон, В. Руденко. М., 1981.
7. Струве Б., Токарский Б. Эстрадное волнение в музыкальном исполнительстве // Сов.музыка.1936. №11.
8. Станиславский К.С. Работа актера над собой. Т. 2. М., 1954.