

*Козлова М.В.,*

*преподаватель по классу баяна, аккордеона*

## **Психологические особенности подготовки ученика к сценическому выступлению**

Успешность публичного выступления ученика на сцене зависит не только от качества и надёжности выученных произведений, но и от его психологической подготовки к общению со слушателем. Проблема подготовки учащегося к концертному выступлению, экзамену зачёту – одна из важнейших тем в музыкально - исполнительском искусстве. Нет артиста, тем более юного музыканта, бы ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения. О концертном волнении, от которого многие страдают, очень точно сказал Римский – Корсаков: оно обратно пропорционально степени подготовки. Важно как можно лучше подготавливать учеников к концертам и не выпускать их с «сырыми» произведениями, ведь срывы во время выступлений приводят к появлению страха перед эстрадой.

Известно, что сцена диктует определенные требования к исполнителю. Сценическое поведение – выход и уход со сцены, поклон. Поведение за инструментом – само по себе имеет немаловажное значение. Научить ребёнка использовать приёмы сценического поведения как своеобразный ритуал, выработать устойчивую модель поведения на сцене – один из важных факторов формирования сценической устойчивости.

Сценическое волнение проявляется в различных формах. Многое зависит при этом от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Один ребёнок ничего не боится, другой трясётся как осиновый лист, третий – впадает в прострацию, четвёртый не может совладать с чрезмерным возбуждением. 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. Многое тут зависит от склада нервной системы и характера ребёнка. Подобная ситуация знакома каждому преподавателю.

Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое учениками во время выхода на сцену, сопровождается изменениями в организме, типичными для любой стрессовой ситуации. Как отмечают психологи, в подобные моменты процессы в коре головного мозга не могут сдерживать возбуждение; поведение становится суетливым, внимание рассеивается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно ситуации.

Одной из распространённых причин волнения является мысль о «провале». Ребёнок беззащитен, и даже лёгкое замечание о провале, если ученик не подготовлен к таким разговорам, ведёт к парализующему действию. Улучшение качества исполнения произведения на зачёте, экзамене, концерте, снижение уровня тревожности, возможно в едином комплексе: ученик-родитель-педагог. Порой недостаточная степень контроля со стороны родителей или попросту безразличное отношение к ребёнку так же способствует личной тревожности. Педагог, родители и соученики по школе являются единомышленниками по музыкальному творчеству. Отсюда и популярные формы работы: совместные концертные выступления, интересные лекции, чтение книг о музыке, походы в театр, филармонию и пр.

Уже в период обучения в музыкальной школе ученику необходимо разъяснить значение исполнительской деятельности и привить любовь к игре на публике. Учащийся должен понимать, что выступление – это серьёзное дело, за которое он несёт ответственность перед слушателем, перед самим собой и перед своим педагогом. Что, вместе с тем, это праздник, лучшие минуты в его жизни, когда он может получить громадное творческое удовлетворение.

Волнение всегда имеет определённое объяснение. Чтобы научиться владеть собой перед публикой, надо начинать с того, чтобы следить за собой дома, где можно тренировать внимание и сосредоточенность ежедневно и ежеминутно. Одной из самых распространённых причин волнения является внушённая извне мысль о возможном провале. «Что обо мне скажут?», «Какова будет оценка моей игры?». Забота юного музыканта о своей репутации вполне закономерна и естественна, если она не преувеличена. Преувеличенное

опасение получить критическую оценку выступления усиливает волнение и усугубляет тем самым положение исполнителя. Молодой индивидуум редко бывает настолько опытным психологом, чтобы представить себе всю опасность критического внушения или понять его мотивы. Доброжелательная полезная критика – это одно, несдержанный разрушающий критицизм – это совершенно иное. Натан Перельман часто повторял своим ученикам: «На эстраде самокритика – пила, подпиливающая стул, на котором сидит пианист». Поэтому учащийся должен уметь защищаться от критического внушения.

Хотя волнение может иметь физические причины (например, холодные руки) и физические следствия (опять же, холодные руки) – в основе волнения всегда лежат явления психологические. Даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению, не говоря уже о начинающих. Такие симптомы. Как «тряска» рук, дрожь коленей, «выпадение» текста, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, – являются основными проявлениями синдрома сценического волнения. Любая форма волнения обостряются усталостью. Нельзя особенно в период подготовки к концертному выступлению допускать состояния утомления – как физического, так и эмоционального.

Способность находиться в оптимальном концертном состоянии тесно связана с такими характеристиками свойства личности, как отсутствие чувства тревоги и беспокойства, сковывающей застенчивости. Для того, чтобы удачно выступить в концерте или сыграть на экзамене музыкант, прежде всего, должен находиться в хорошем физическом состоянии. 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.

При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата у музыкантов возникают особые физические ощущения в руках, кистях и пальцах, которые характеризуются особым ощущением клавиатуры, смычка, грифа, мундштука. Пианисты говорят о «лёгких пальцах», скрипачи – о «полётных руках», духовики – о «послушности» амбушюра. Рекомендуется эти ощущения запоминать, записывать, проговаривать, чтобы иметь возможность лучше вспоминать их перед выступлением и воссоздавать при разыгрывании перед выступлением.

Можно предложить ряд методов исполнительской тренировки, 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 своём воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление;

- игра перед воображаемой аудиторией. Когда вещь уже готова, она проигрывается целиком от начала до конца с представлением, что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. Музыкальное произведение можно записывать на телефон. Этот приём 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 приёма уменьшают влияние волнения на исполнение;

- медитативное погружение. Исполнение на основе этого приёма связано с глубоким осознанием и предчувствием всего того, что связано с извлечением звуков из музыкального инструмента. При фиксации внимания на слуховых ощущениях усиливаются и закрепляются все переходы звуков из одного в другой, все интонируемые смыслы, которые возникают из соединения звуков между собой.

Погружение в звуковую материю произведения происходит при выполнении упражнений следующих видов:

1. пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента;
2. пропевание вместе с инструментом, причём голос идёт как бы впереди реального звучания;
3. пропевание про себя (мысленно, внутренним слухом);
4. пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

При фиксации внимания на двигательных ощущениях осознаётся характер прикосновения пальцев к клавишам или струнам, контролируется свобода движений и наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены.

Медитативное проигрывание с погружением в произведение сначала осуществляется в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент игры не отвлекала исполнителя. Такое проигрывание формирует так называемые сенсорные синтезы: слуховые, двигательные и мышечные ощущения, мысленные представления начинают работать не порознь, а в неразрывном единстве. В этом случае возникает ощущение, что исполнитель и звучащее произведение представляют собой единое целое.

*Обыгрывание:* в этом приёме 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 – лёгким, а лёгкое приятным.

*Ролевая подготовка.* Смысл этого приёма 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. Таким образом, исполнитель, чрезмерно волнующийся перед ответственным выступлением, вопреки своему состоянию начинает играть роль человека,

который уверен в себе и ничего не боится. 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 непринуждённые движения, мне нравится играть при большом стечении публики», «Я играю как Рахманинов» - (Паганини, Венявский и т.д.), «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, пожалуй, высшим этапом психологической подготовки.

*Выявление потенциальных ошибок.* Как бы ни было хорошо выучено произведение, в нём всегда может быть выявленная ошибка, которая, как правило, и вылезает во время публичного ответственного выступления. Для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приёмов, суть которых состоит в следующем:

1. Завязать на глазах повязку. В медленном или среднем темпе, уверенным, крепким туше, с установкой на безошибочную игру сыграть отобранное к выступлению произведение. Проследить, чтобы нигде не возникло мышечных зажимов и дыхание оставалось ровным и ненапряжённым.

2. Игра с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания). Включить радиоприёмник на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Подобные упражнения требуют большого нервного напряжения. Если при включённом радиоприёмнике исполнитель может без труда играть свою программу, то его сосредоточенности можно позавидовать и на эстраде с ним вряд ли смогут приключиться неприятные неожиданности.

3. В момент исполнения программы в трудном месте педагог или кто-то другой произносит психотравмирующее слово «ошибка», но музыкант при этом должен проявлять свою волю и не допустить ошибки.

4. Сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления лёгкого головокружения. Затем, собрав внимание, начать игру с максимальным подъёмом.

5. Выполнить 50 прыжков или 30 приседаний до большого учащения пульса и начинать играть программу. Несколько похожее состояние бывает в момент выхода на сцену. Преодолеть его поможет это упражнение.

Выявленные ошибки затем должны устраняться тщательным проигрыванием программы в медленном темпе.

Доминирующим фактором, определяющим специфику психического состояния музыканта на сцене, является исполняемая им музыка. Увлечённость исполняемой музыкой, неутомимое стремление к воплощению творческого замысла являются основными побудителями состояния творческого вдохновения и источником сценического волнения. И так, самое главное в этих обстоятельствах – горячее желание выступать перед слушателями и общаться с ними посредством музыки. У тех, кто не обладает яркими исполнительскими способностями, публичное выступление нередко страдает различными недостатками.

Для психологической структуры творческого процесса в начальной фазе характерны неустойчивые творческие состояния, отличающиеся нестабильностью волевых усилий, творческой активности, ситуативным отвлечением внимания.

Одним из главных условий создания продуктивного творческого состояния является интеллектуально – волевое сосредоточение на предмет деятельности. Яркая эмоциональная насыщенность деятельности, творческий подъём во время исполнения могут усиливать продуктивность работы фантазии, интуиции, изменить те стороны звучания, которые

соответствуют данному психическому состоянию, через которые он может наиболее интересно реализовать свою исполнительскую концепцию.

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников. То есть, быть для них своеобразным психотерапевтом.

При подготовке к выступлению необходимо учитывать следующие условия:

- музыкальное произведение по техническим трудностям и художественному содержанию не должно превышать возможностей исполнителя;
- необходимо твёрдое знание исполняемого произведения;
- срывы могут быть у всех и у каждого, в таких случаях необходимо не заикливаться на этом месте и думать дальше;
- для успешного выступления необходимо хорошее физическое и эмоциональное состояние исполнителя;
- не полагаться на механическую память, а осознано «вести» исполнение произведения.

Психическое состояние в первые моменты деятельности на сцене зависит от адаптированности исполнителя к условиям публичного выступления. При достаточно частых и регулярных выступлениях организм привыкает к сложной сценической ситуации, и человек постепенно приучается справляться с волнением.

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, нервные процессы которого характеризуются сильными, подвижными и уравновешенными процессами возбуждения и торможения, предконцертное состояние будет переживаться скорее всего как оптимальное, то есть как «боевое возбуждение». У холерика, у которого процессы возбуждения сильнее



процессов торможения, 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.

Каждый музыкант по-разному описывает своё наилучшее концертное состояние, находя для этого свои какие-то определения возникающих в тот момент ощущений, которые предшествовали удачному выступлению. Музыкант может потом сознательно воспроизводить такое же состояние перед последующими выступлениями. Для этих целей используется психорегулирующая тренировка, проводимая на фоне изменённого сознания. Исследования показывают, что оптимальное концертное состояние чаще всего проявляется у тех, кто обладает музыкально-исполнительской одарённостью. В основу этого показателя входят такие способности, как:

- музыкально-перцептивная – умение эмоционально воспринимать и переживать музыкальное произведение;
- экспрессивно-коммуникативная – успешное воспроизведение замысла в условиях публичного выступления;
- эмоционально-регулятивная – умение управлять своими эмоциями.

Для удачного публичного выступления музыканту недостаточно хорошо подготовить и самого себя, войти в так называемое «оптимальное концертное состояние», которое обеспечивает наивысший художественный результат. Как бы ни были велики психологические сложности публичного выступления, они могут быть с успехом устранены, если молодой музыкант будет владеть соответствующими приёмами и способами их преодоления.

Идеально здоровая психика в наше время встречается довольно редко. Это отмечает, настаивает большинство авторитетных психологов. Приободрить, «морально» поддержать ученика, естественно, должен педагог. Особенно важно наилучшим образом настроить ребёнка, создать для него, по возможности, благоприятный душевный климат накануне публичного

выступления. «Верьте, что вы играете хорошо, и вы будете играть ещё лучше», - говорил своим ученикам Фридерик Шопен.

В заключении хочется напомнить, что все перечисленные методы, могут работать при одном важнейшем условии – если педагог пытается развить не только музыкально – исполнительские способности ученика, но и его личность в целом. Важно строить свои отношения с учеником на основе диалога, а не авторитарного приказа и принуждения. Педагог должен совершенствовать своё мастерство, обновлять методы работы, искать пути раскрытия индивидуальности ученика.