

№ 720

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 6
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

350062, г.Краснодар, улица им. Атарбекова, 26, факс (861)226-24-32, 226-23-50, e-mail: kdshi6@mail.ru

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ДОКЛАД
«Сценическое волнение
и способы его преодоления»**

**Преподаватель
Коновалова М.П.**

**Краснодар
2016**

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
детская школа искусств в
муниципальном образовании
г. Краснодар

Доцент преподавателя
и концертмейстера
факельского отделения
Чомоваловой Н.В.

“Сценическое волнение и способы его преодоления”

“Лодка в гавани безопаснее, чем в море, но она не для этого строилась!”

Оглавление

1. Миссия Артиста.
2. Иррациональное происхождение эстрадного волнения.
3. Нет такого исполнителя, который не волновался бы перед концертным выступлением.
4. Как нужно учить произведение, чтобы снизить негативную роль волнения при исполнении?
5. Одной из причин сценического волнения может являться неправильно подобранная программа для выступления.
6. Работа над вниманием — мотивированным и концентрированным.
7. Предконцертное самочувствие музыканта в большей степени зависит от его психического состояния.
8. Обыгрывание программы нужно делать как можно чаще.
9. Формирование сценического самочувствия по системе К. С. Станиславского.
10. Мышечные напряжения.
11. Взаимоотношение музыканта и слушателя.
12. Вот несколько советов, которые помогут исполнителю избежать негативных форм сценического волнения.
13. Так называемая имаготерапия – терапия вхождения в образ.
14. Выявление потенциальных ошибок.
15. Для достижения оптимального сценического состояния и снятия мышечных зажимов, устранения страха перед публичным выступлением можно использовать целый ряд различных упражнений.
16. Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления.

17. Перед выходом на сцену.
18. Вот и настал этот важный и ответственный день! День концерта!
19. Концерт.
20. Перспективное мышление.
21. Огромное значение имеет работа над произведением после концерта.
22. Заключение.

1. Миссия Артиста

Каждый исполнитель знает, что сценическое выступление — это не только испытание нервной системы, но и радость общения с публикой, творческое вдохновение и профессиональный рост.

Историческое происхождение артистической деятельности связано с религиозными ритуалами языческой эры, и потому до сих пор так глубоко, серьезно и с оттенком фетишизма общество воспринимает образ артиста.

И раньше и теперь те, кто находится на сцене, даруют людям чувство приобщенности к высшему духовному началу. Так же как древний шаман и заклинатель, артист, выходящий на сцену, должен одержать зримую победу над залом и над самим собой. Сценические искусства — модель жизни, в них есть азарт и опасность. Так же как и в самой действительности, в сценических искусствах нет «второй попытки», там нет «черновики». В отличие от литературы, кино, изобразительного искусства, где художник творит тщательно и постепенно, сценические искусства спонтанны и импровизационны: как солдат на поле битвы, как альпинист, покоряющий вершину, и просто как человек, проживающий свою единственную жизнь, артист не имеет права на ошибку — он работает без страховки, его искусство не приемлет исправлений и неточностей. Артист вынужден создавать свои шедевры здесь и сейчас: от этого у публики возникает чувство избранности — она присутствует при

уникальном событии, которое никогда и нигде не повторится в точности так же как это видят именно сейчас именно эти люди.

Артист, чувствуя груз ответственности перед своим искусством, перед своим талантом и перед публикой, впадает в тот же священный трепет, в который впадали древние избранники богов. Риск оступиться и допустить погрешность в совершаемом им ритуале духовного единения и тогда и теперь очень велик; вдохновение должно посетить его именно сейчас, практически «по заказу». Если в искусстве создания стихотворения, живописного холста или симфонии между художественным запросом, между образом будущего произведения и его реальным явлением может пройти значительное время, то в сценическом искусстве художественный замысел и его воплощение сосуществуют одновременно, а работа, предшествующая воплощению замысла, располагается в прошлом, в процессе репетиций. Это смещение времени с точки зрения психологии творческого процесса противоестественно, оно усиливает психологическую напряженность артистической деятельности, ее эмоциональный накал.

Боязнь выступить ниже своих возможностей, которые никто не знает лучше самого артиста, заставляет его волноваться. Это волнение на всех языках обозначено особым словом, не совпадающим с обыкновенным страхом: ни страх смерти на поле брани, ни страх спортивной травмы, ни страх провала на экзамене не обозначаются этим словом или словосочетанием — Lampenfieber по-немецки, trac по-французски и stage fright ['steɪdʒfraɪt] по-английски. Французское «trac» наиболее психологично: оно означает постоянную тревогу, вызванную обстоятельствами, человеку неподвластными, в этом слове есть некоторый оттенок форс-мажорности. Немецкое слово Lampenfieber говорит о том, что это страх публичности, буквально «страх лампы», страх освещенности, страх привлечения внимания. Английское stage fright и русское «эстрадное волнение» — это синонимы, которые никак не трактуют описываемое состояние, лишь констатируя его отличие от прочих страхов и волнений.

2. Иррациональное происхождение эстрадного волнения.

«Что касается меня, только слово «пытка» может передать то, что я чувствую перед концертом, - признавался виолончелист Григорий Пятигорский. - Я знаю, что на эстраде стоит и ждет меня обыкновенный стул, который превратится в электрический, и что, несмотря на смертельный страх, я все же усядусь и буду выглядеть собранным и готовым для публичной казни». Нервозность вызывает и страх забыть нотный текст, и новизна сочинения, если это премьера, и беспокойство по поводу акустики и новой аудитории, а также сомнения по поводу инструмента, который почему-то может оказаться не в порядке. Погода может оказаться слишком сухой или слишком сырой, и, в конце концов, заключает Григорий Пятигорский перечисление своих страхов, «самое худшее — сознание, что ты недостаточно подготовился и терзаешься раскаянием».

Все страхи, которые испытывает артист, могут быть разбиты здравомыслящим человеком в несколько минут: ничего не стоит доказать что погода сегодня не лучше и не хуже чем всегда, что исполняемое сочинение прекрасно ему известно, что его инструмент в полном порядке, что публика как всегда благожелательна, и подготовка к концерту проведена блестяще. Человеку стороннему сразу же становится очевиден абсолютно предвзятый и иррациональный характер эстрадного волнения, не объяснимого никакими объективными причинами. Всеобщий характер этого страха, который в равной мере испытывают утонченные классические музыканты и более «грубые» рок-певцы, говорит об отсутствии его прямой связи с нервной системой, о гораздо большей глубине его залегания. «Знаете, прямо перед выходом на сцену, - рассказывают Rolling Stones, - все немножко нервничают, мы настраиваем инструменты. Но некоторые ребята вроде Боуи или Лу Рида — лучше на них не смотреть, потому что они каменеют. Все вокруг трясется и выглядят параноиками. Никакого веселья нет. Это все равно, что наблюдать камеру пыток. Вы никогда ничего подобного не видели».

Иррациональное происхождение эстрадного волнения подтверждается тем, что лечится оно исключительно гипнозом, проникающим в глубины бессознательного. Психолог Гэрри Стэнтон разделил студентов консерватории на две группы. Каждый участник эксперимента предварительно прошел тестирование на эстрадное волнение. Первая группа еженедельно проходила трехчасовые сеансы гипнотерапии с расслаблением, включающей дыхательные упражнения и визуальные образы. Вторая группа получала обычные сеансы психотерапии, где врачи воздействовали на сознание испытуемых, пытаясь внушить им мысль о полной бессмысленности и неадекватности эстрадного волнения. Через полгода обе группы снова прошли тестирование на эстрадное волнение. Значительное улучшение показали лишь участники первой группы, подтверждая полное бессилие обычных психотерапевтических методов по сравнению с гипнозом. К сожалению, психолог ничего не сообщил о самом главном: как облегчение сценических мук сказалось на качестве исполнения, и, соответственно, нужны ли были такие сеансы вообще.

Интересные данные об эстрадном волнении, проливающие свет на его происхождение, получили нидерландские ученые Иоханнес фон Кеменад, Мартен ван Сон и Николетт ван Хееш. Они исследовали 155 профессиональных оркестрантов лучших нидерландских коллективов. Некоторые из них говорили о столь значительном эстрадном волнении, что оно воздействовало на их профессиональную и личную жизнь. Особо тревожные испытуемые начинали волноваться за несколько недель или даже месяцев перед ответственным выступлением. На первый взгляд, эти данные выглядят весьма преувеличенными: ведь оркестрант в отличие от дирижера вовсе не отмечен всеобщим вниманием. Напротив, он находится «в тени», однако, тем не менее, испытывает весьма значительное эстрадное волнение. Значит, немецкое слово *Lampenfieber* вводит в заблуждение, и эстрадное волнение не связано со страхом публичности как таковой.

Не сам факт публичности, а необходимость публично исполнить чрезвычайно важную миссию беспокоит артиста, заставляя терзаться необоснованными страхами. Связь сценической деятельности с языческими ритуалами древности сказывается в священном ужасе, который испытывает Артист перед выходом на сцену — он, смертный человек, будет на равных говорить с божеством, а публика будет судить, достоин ли он возложенной на него миссии. Этот страх имеет филогенетическое происхождение и не связан со степенью религиозности Артиста, который может быть полнейшим атеистом и при этом подсознательно ощущать себя Прометеем, несущим людям священный огонь.

Эстрадное волнение знакомо только зрелым умам, вышедшим из состояния детской невинности; тот, кто знает о существовании высших сил и чувствует их присутствие в своей жизни, робеет перед ними. Немногие счастливицы, не понимающие своей мистической роли и не сознающие ее смысла, не знают эстрадного волнения. Увы, до поры до времени. Пианист Гленн Гульд, одна из самых великих жертв сильнейшего эстрадного волнения, признавался: «Я не был особенно серьезен до 10 или 11 лет, когда я уже начал работать, имея в виду профессиональную карьеру. Моя музыка была чем-то, о чем я мог сидеть и мечтать, когда мне надоедали школьные учителя, а они мне всегда надоедали; музыка была также прекрасным бегством от моих школьных товарищей, с которыми я никогда не находил ничего общего. Вот такая была игра. В те дни я благословенно не сознавал свою ответственность. Хотелось бы вновь почувствовать себя таким. Теперь я достигаю того же самого с помощью транквилизаторов». В конце концов, Гленн Гульд решил избавиться от однократности попытки достичь совершенства, которая преследует концертного исполнителя, и стал работать только в студии звукозаписи. Вероятно, его чувство артистической ответственности, быть может, в силу религиозной предрасположенности, было острее, чем у других артистов, и выдерживать постоянное эстрадное волнение он не мог.

Молодой Артур Шнабель тоже не знал эстрадного волнения: несмотря на раннюю зрелость ума и чувств, свойственную многим вундеркиндам, он сохранил едва ли не до 20 лет характерный для них же психологический инфантилизм. «В ту пору я был бесстыдно ленив и готовил свои концертные программы, так сказать, в последний момент. Но даже почти весь день концерта я проводил за игрой в бильярд, потом бежал домой, поспешно переодевался, глотал несколько чашек крепкого черного кофе, прибывал в зал чуточку позже публики и «нырял» в музыку. Это была непростительная беззаботность. И теперь я вспоминаю о ней, раскаиваясь и содрогаясь»². У юного пианиста не было чувства артистической ответственности, одного из катализаторов эстрадного волнения, отсюда и само волнение отступало и не мучило его. Впоследствии его посетило и то и другое: ответственность и страх провала сопутствуют друг другу, если же это ответственность перед высшими силами, то и страх возрастает едва ли не до небес.

3. Нет такого исполнителя, который не волновался бы перед концертным выступлением. Можно все знать, все выучить, выиграть, но при этом испытывать сильнейшее волнение, которое негативно сказывается на выступлении. Проблема эстрадного волнения является актуальной для представителей всех исполнительских профессий. Но как и почему оно возникает? Н.А. Римский-Корсаков утверждал, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено произведение. Иосиф Гофман: «Если вы абсолютно уверены, что причиной всему ваша «нервозность», то укрепляйте нервы при помощи соответствующих упражнений на свежем воздухе и обратитесь за советом к вашему врачу. Но вполне ли вы убеждены, что ваша «нервозность» не есть просто другое название самолюбия или, еще хуже, «нечистой совести» в смысле недостаточной технической уверенности?»

И с этим нельзя не согласиться. Более того, иногда исполнитель только находясь на сцене, понимает, что произведение не доучено. Это бывает

горьким, но полезным уроком, в следующий раз все будет доучено, ведь провалов и неудач не любит никто! Волнение может выражаться в тряске рук, дрожи в коленях, “выпадению нотного текста”, неспособности сосредоточиться на произведении и просто боязни выходить на сцену, поведение становится суетливым, эмоциональное напряжение возрастает.

4. Как нужно учить произведение, чтобы снизить негативную роль волнения при исполнении?

А. Щапов выделял 4 этапа подготовки произведения к исполнению:

1. Этап предварительного ознакомления

2. Работа по ‘кускам’

3. Этап целостного оформления

4. Этап достижения эстрадной готовности – это должно быть проигрывание программы, как на концерте, с полной мобилизацией всех душевных сил. Очень часто большая часть времени уходит на 1 и 2 этапы, а на 3 и 4 времени уже не остается, однако, именно 3 и 4 этапы являются главными при психологической подготовке к выступлению.

Учить любое произведение необходимо тщательно и крепко. Уметь играть его с разных мест, уметь пропеть и сыграть мелодию и подголоски, знать форму и гармоническое строение произведения. Нужно фиксировать внимание не на возможности забыть, а на проблеме “рационального запоминания”, т.е. как учить, чтобы не забыть. Очень часто исполнители запоминают произведение “пальцами”, при этом “уши” и “голова” в процессе запоминания участвуют в меньшей степени. Иосиф Гофман: «Неясность звуковой картины вызывает временный (не пугайтесь!) паралич двигательных центров, управляющих пальцами. К сожалению, каждому пианисту знакомо то ощущение, когда его пальцы начинают «прилипать», как если бы клавиши были покрыты клейкой бумагой, и он знает также, что это ощущение является лишь предупреждением, что пальцы объявляют «всеобщую забастовку» и даже «забастовку солидарности» — поскольку в

ней участвуют даже пальцы, в данный момент не занятые. Причина этого ощущения кроется не в плохой работе самих пальцев, а только в мозгу. Это там произошли некоторые нежелательные изменения, повредившие работе пальцев.

Процесс этот примерно таков: при быстрых повторениях сложных фигур мелкие ошибки, промахи и недостатки ускользают от нашего внимания; чем больше быстрых повторений мы проделываем, тем обширнее становится количество этих пятнышек, что в конце концов неизбежно приводит к полному искажению звуковой картины. Но это еще не самое худшее. Поскольку при каждом повторении мы совершаем, по всей вероятности, не одни и те же мелкие ошибки, звуковая картина делается смутной, туманной. Нервные импульсы, заставляющие пальцы действовать, становятся сначала нерешительными, затем начинают все более и более ослабевать, пока не прекратятся вовсе, и тогда пальцы— «прилипают»!

В этом случае учащемуся надлежит тотчас же вернуться к работе в медленном темпе. Он должен играть неудавшееся место ясно, аккуратно и, главное, медленно, упорно продолжая в этом духе до тех пор, пока количество правильных повторений не окажется достаточным, чтобы вытеснить из головы спутанную звуковую картину. Такого рода занятия не следует рассматривать как механическое упражнение, так как они предназначены для восстановления расстроенного или нарушенного умственного представления. Надеюсь, что все это говорит в пользу развития того, что я назвал «умственной техникой». Добейтесь того, чтобы мысленная звуковая картина стала отчетливой; пальцы должны и будут ей повиноваться. Мы бываем порой подвержены «умственной лени»— перевожу это выражение дословно с других языков, потому что это удачное определение, которому я не могу найти более подходящего эквивалента в английском языке. Всякий раз, когда мы обнаруживаем, что в исполняемой нами пьесе пальцы идут вразброд, остается честно признаться самим себе, что беда коренится в распорядительном центре. Таинственный контролер вместо

внимания к делу занялся болтовней с приятелем. Ум не шел в ногу с пальцами. Мы положились на наш автоматизм; мы позволяли пальцам бежать вперед, в то время как ум тащился позади вместо того, чтобы, как ему полагается, опережать пальцы, подготавливая их работу.»

Произведение необходимо выучить так, чтобы ни на секунду не задумываться о его технических трудностях. Импровизационная свобода игры также является важнейшим показателем готовности программы. Исполнение должно быть художественно созревшим, эмоционально-логически непрерывным, без скучных мест (“белых пятен”). Программу необходимо настолько выграть (не заиграть, а именно выграть), чтобы появилось ощущение, что исполнитель знает ее каждой клеточкой своего тела, она должна стать родной, своей! Л.А. Боренбойм видел причину провала в исполнении в “обострении сознательного контроля над автоматически налаженными процессами”. “Сверхконтроль” над давно выработанными навыками приносит только вред. Не думайте о нотах, думайте о музыке! Чтобы не забыть нотный текст, многие исполнители используют методику И.Гофмана. Она заключается в мысленном, беззвучном “проигрывании” произведения с начала до конца по нотам, а потом без них. Пальцы берут воображаемые клавиши, мышцы рук и корпуса совершают движения, как во время исполнительского процесса, но сама музыка звучит лишь в слуховых представлениях. Если удастся “проиграть” так все произведение, то, как правило, исполнитель уже не боится забыть нотный текст. «Если в каком-то месте все-таки получается постоянная «загвоздка», возьмите ноты, но играйте только это место (несколько раз, если нужно), а затем начните пьесу сначала — попробуйте, не повезет ли вам на сей раз больше с этими злополучными местами. Если вы снова ошиблись, возобновите беззвучное чтение пьесы без фортепьяно. Ни в коем случае не перескакивайте временно через опасное место и не переходите к дальнейшему. При таком насилии над памятью вы потеряете из виду

логическое развитие вашей пьесы, запутаете вашу память и повредите ее восприимчивости.

Иосиф Гофман: «Я часто рассказываю следующий анекдот. Один мой друг, путешествуя со мной, увидел однажды, как я положил голову на руку и закрыл глаза: «Что, решил вздремнуть, Иосиф?» — спросил он. — «Нет, — отвечал я, — я занимаюсь». Такие занятия «в уме» имеют огромное значение. «В связи с вопросом о запоминании уместно сделать здесь еще одно замечание. Разучивая пьесу, мы бессознательно ассоциируем ее в голове со множеством вещей, к которым она не имеет ни малейшего отношения. Под этими «вещами» я подразумеваю не только механику фортепьяно, которая может быть легкой или тугой, но и его цвет, цвет обоев, пятно на слоновой кости какой-нибудь клавиши, картины на стенах, угол, под которым поставлен рояль по отношению к архитектурным очертаниям комнаты, — короче говоря, всякого рода вещи. Мы совершенно не отдаем себе отчета в том, что ассоциируем это с разучиваемой пьесой, пока не попробуем сыграть это хорошо выученное сочинение в другом месте — в доме друга или (если мы настолько неопытны, что можем совершить подобный промах) в концертном зале. Тогда мы обнаруживаем, что наша память изменила нам самым неожиданным образом, и браним ее за ненадежность. Но дело здесь, скорее, в том, что наша память оказалась слишком хорошей, слишком точной, оттого-то отсутствие или изменение привычного окружения и смутило ее. Поэтому, чтобы быть абсолютно уверенными в своей памяти, мы, прежде чем положиться на последнюю, должны испробовать нашу пьесу во множестве различных мест; это поможет нам отделить в памяти привычную обстановку от музыкального произведения.»

5.Одной из причин сценического волнения может являться неправильно подобранная программа для выступления.

Для публичного показа следует отбирать произведения, способные раскрыть индивидуальность музыканта. Использовать его сильные стороны. Слабые же стороны обязательно обнаружатся на сцене!

6. Работа над вниманием — мотивированным и концентрированным.

Редкостный музыкант Мария Израилевна Гринберг перед выходом на эстраду нервно вопрошала: «Господи! Почему я не портниха?!» Оказывается, и ей было страшно выходить, страшны эти двадцать метров до рояля, до звуков... И правда; всех или почти всех нас, выходящих на концертную эстраду, в какой-то (большей или меньшей) мере беспокоит, волнует, страшит то, что, начав исполнение, мы ответственны перед музыкальным временем — перед художественным процессом. Мы не можем прервать его по своему желанию, и вынуждены развертывать и развертывать его, пока не свершится музыкальная форма: у произведения есть своя логика, которой мы обязаны не только подчиниться, но и выявить ее с максимальной убедительностью и достоверностью. Итак, мы должны развернуть музыкальное время (или, точнее, художественный акустический процесс, каковым является музыкальное произведение) в соответствии с его законами, а не с нашей свободной волей: мы не можем остановиться там, где нам хочется, не можем ошибиться (даже на ничтожную долю секунды), не можем — не имеем права — забыть.

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 сделать. Итак, работа над вниманием — мотивированным и концентрированным — что в ней особенного, чем она отличается от нашей каждодневной работы? В истории исполнительского искусства есть впечатляющие примеры овладения этими навыками. Вспомним А. Г. Рубинштейна, который не занимался более трех часов. Причем это была сознательная педагогическая

установка его учителя Александра Ивановича Виллуана, который считал, что «малолетним ученикам достаточно упражняться сначала час <...> Более взрослым должно упражняться вообще музыкой не более полутора или двух, а дошедшим до полного развития физических сил не превышать трехчасового упражнения с десятиминутным отдыхом между каждым часом», Шопен также не занимался более трех часов. Один из важных моментов здесь это — способность к невероятной концентрации внимания. При такой концентрации невозможно заниматься более трех часов, поскольку необходимо длительное восстановление. Вспомним, что одним из главных требований А. И. Виллуана во время занятий с юным Антоном Рубинштейном были «внимание и сосредоточенность; когда он замечал рассеянность в своем ученике, он всегда прекращал урок, говоря, что лучше ничего не делать, чем работать кое-как». Второй момент — отсутствие рутинной, механической работы, что чрезвычайно важно. Как мне представляется, есть ряд базовых положений, соблюдение которых помогает развитию мотивированного концентрированного внимания (умению сосредоточиться не на три, а на пять, десять минут и т. д.) и увеличению его временного объема (расширение объема внимания — очень важный показатель обучения исполнительству). Умение сосредоточивать внимание и длительно удерживать его на каком-либо объекте — такой же важный компонент оптимального концертного состояния, как и поддержание физической формы и умение регулировать частоту сердечных сокращений. Поэтому ежедневные упражнения на концентрацию внимания должны входить в программу подготовки музыканта-исполнителя. Сосредоточение в момент исполнения только на том, что ты в данный момент играешь — задача практически неразрешимая для невнимательного человека. Отвлекающие мысли в момент исполнения почти всегда приводят к ошибкам.

7. Предконцертное самочувствие музыканта в большей степени зависит от его психического состояния.

Даже единичное неудачное или сорванное выступление может навсегда оставить негативные последствия - чувство неуверенности и боязнь сцены. Одной из драм, которая разворачивается на концертно-исполнительной 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. Людей, принадлежащих к так называемому «слабому» типу высшей нервной деятельности, наш выдающийся русский физиолог И.П.Павлов прямо называл «художественным» типом, т.е. особо предрасположенным к творческому виду деятельности. Однако этот тип оказывается наиболее уязвимым в атмосфере концерта.

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, треморе рук и ног, торопливой речи с проглатыванием слов и отдельных слогов, а также в акцентированной мимике и жестикуляции. Движения становятся напряженными, плечи — слегка приподнятыми, дыхание — учащенным и поверхностным. Кожа на лице начинает покрываться красноватыми пятнами, ладони становятся влажными. Понятно, что долго пребывать в таком состоянии человек не может. 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. Так бывает в результате долгого ожидания очередности

выступления не только у музыкантов, но и у начинающих спортсменов, актеров, артистов цирка.

Точкой отсчета начального периода подготовки к ответственному выступлению или конкурсу может служить момент, когда музыкант выучил программу целиком и стабильно исполняет её на память. Целесообразным будет сказать, что выучить программу необходимо не позднее, чем за месяц до назначенной даты концерта, поскольку музыкальный материал должен «устояться, прижиться» в рефлекторных ощущениях и собственном слуховом восприятии. Если период составляет менее 4 недель процессы формирования стабильности и уверенности в исполнении могут не успеть закрепиться как в памяти, так и в психомоторике.

8. Обыгрывание программы нужно делать как можно чаще.

И постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, трудное стало привычным, привычное - легким, а легкое – приятным. «Сюрпризы» а эстраде, - вещь неизбежная.

Каждому исполнителю необходимо тренировать устойчивость к психологическим помехам, мешающим ему успешно выступить. Вредные житейские привычки человека часто негативно сказываются и на выступлении. Нерешительность дома дает знать о себе и на сцене! Ведь профессия исполнителя накладывает на человека свой особый “отпечаток”. Музыкант должен играть “здесь и сейчас”, в заранее назначенный день, он не может выбрать день выступления по настроению – это требует сосредоточенности внимания в данный конкретный момент. Именно поэтому, к выходу на сцену нужно готовиться заблаговременно, за несколько дней до концерта.

Психологическое состояние исполнителей, выходящих на сцену, бывает разным: кто-то боится ошибиться, кому-то не по себе от устремленных на него глаз, кто-то хочет поскорее все закончить и уйти домой, а некоторые музыканты испытывают состояние творческого подъема

от общения с публикой. В этот момент эмоциональное возбуждение исполнителя достигает оптимального уровня, создаются предпосылки для возникновения особого состояния души, особого чувства окрыленности, всего того, что принято называть вдохновением! Т. о., эмоциональное возбуждение – важнейшее условие для успешного выступления на сцене.

9. Формирование сценического самочувствия по системе

К. С. Станиславского.

Первая ступень в овладении искусством актера заключается, по утверждению К.С. Станиславского, в умении привести себя на сцене в «правильное, почти совершенно естественное человеческое самочувствие», вопреки всем условностям сценического представления.

К.С.Станиславским разработана целая система практических приемов противопоставления посторонним, дезорганизирующим деятельность актера раздражителям, максимального сосредоточения на том, что происходит на сцене.

Станиславский рекомендует актеру ограничивать свое внимание пределами отдельных участков сценического пространства. «Актер, имеющий соответствующий навык, может произвольно ограничивать круг своего внимания, сосредоточиваясь на том, что входит в этот круг, и лишь полусознательно улавливая то, что выходит за его пределы, В случае надобности он может сузить этот круг даже настолько, что достигнет состояния, которое можно назвать публичным одиночеством».

«Вы вполне оцените этот прием только тогда, когда очутитесь на громадной площадке концертной эстрады. На ней артист чувствует себя беспомощным, точно в пустыне. Там вы поймете, что для своего спасения необходимо владеть в совершенстве средним и малым кругами внимания. В страшные минуты паники и растерянности вы должны помнить, что чем, шире и пустынное большой круг, тем уже и плотнее должны быть внутри его средние и малые круги внимания и тем замкнутее публичное одиночество».

Что же представляют собой «объекты сценической среды»? На чем именно «но ту сторону рамп» должно быть сосредоточено внимание актера?

В самом общем виде ответ на эти вопросы заключается в следующем: «В каждый момент нахождения на сцене, актер должен быть сосредоточен на том, на чем сосредоточен изображаемый образ по логике его внутренней жизни». Разумеется, проводя параллель с исполнением на музыкальном инструменте, важно обратиться к тому музыкальному образу, который вы хотите передать для своего слушателя. Построить так сюжетную линию своего музыкального произведения, чтобы она имела свою непрерывную логику развития, со своей кульминацией. «Чтобы удерживать внимание на объекте возможно более продолжительное время, мы должны... обосновывать наше зрелище вымыслами своего воображения». «Вымысел перерождает объект и с помощью предлагаемых обстоятельств делает его привлекательным».

10. Мышечные напряжения.

Телесные «зажимы», даже в том случае, если они явственно не сказываются на технике музыканта, сковывают его душевные переживания и творческое воображение. В фортепианно-педагогической практике известны многочисленные случаи, когда мускульные перенапряжения учащегося отрицательно сказываются на его эмоциональной сфере; в свою очередь, неестественный характер музыкального переживания (обычно всякого рода эмоциональные преувеличения) усиливает мышечные напряжения.

Для того чтобы избавиться от мышечных перенапряжений, в каждом отдельном случае нужно выбирать индивидуальный путь работы. Один из таких путей: временно отказаться от «выразительного» исполнения (точнее говоря, от исполнения, которое представляется играющему выразительным) и выработать в себе, как предлагает Станиславский, путем специальной тренировки и в обыденной жизни и в процессе игры «механического мышечного контролера». Роль контролера трудная: он должен неустанно как в

жизни, так и на сцене следить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. При наличии зажимов контролер должен их устранить. Этот процесс самопроверки и снятия мышечного напряжения должен быть доведен до механической бессознательной приученности.

Мешать проявлению творческих способностей может не только общая телесная скованность, но и укоренившаяся привычка «зажимать» какую-то отдельную группу мышц, поэтому музыканту следует постоянно серьезно «прислушиваться» к своим ощущениям, исключая возникновения зажимов на ранней стадии их появления и поддерживая положительный тонус мышц.

11. Взаимоотношение музыканта и слушателя.

Принято иногда считать, что эстрадное самообладание требует умения «забывать о слушателе» и что величайшая собранность играющего позволяет ему «совсем не замечать» аудиторию. Неверная и вредная установка! Исполнитель не может и не должен «забывать о публике». Исполняю - это значит переживаю, воплощаю, передаю, убеждаю, общаюсь.

12. Вот несколько советов, которые помогут исполнителю избежать негативных форм сценического волнения.

Прежде всего, не стоит всем жаловаться на то, что вы страшно боитесь. Даже если кто и посочувствует, то собираться с силами, настраиваясь на выступление и играть на сцене все равно вам, а не другому человеку. Делясь своим волнением с окружающими, вы можете оказаться в еще более тяжелом положении, т.к. волнение усиливается, даже думать о нем опасно, а тем более говорить. Задайте себе несколько вопросов и честно ответьте на них: "Всегда ли я учу музыку добросовестно, знаю ли я ее? Несу ли я ответственность за свое исполнение?" Чувство неуверенности у исполнителя возникает, как говорилось выше, из-за недостаточной работы. Т.о., работой сосредоточенно,

с вниманием, учись добиваться конкретно поставленных целей и результат не заставит себя ждать!

Но существуют исполнители, которые все выучили, все знают, но при этом страшно боятся выходить на сцену. Как ни странно, таким исполнителям может помочь только сцена. Им необходимо как можно больше играть на сцене перед публикой. Чем больше исполнительский опыт, тем реже исполнитель страдает от недугов сценического волнения. Также можно посоветовать метод игры перед воображаемой аудиторией. Произведение проигрывается целиком с представлением, что музыкант играет перед комиссией или слушателями. Исполнение можно записать на диктофон.

Научитесь “уходить” от мыслей о возможном провале и от людей, говорящих вам о нем. Полезная критика – это одно, а критицизм совсем иное. Даже случайное замечание друга о возможной неудаче может привести к катастрофе. Подобные разговоры лучше всего игнорировать. Будьте в музыке, живите в ней! К.С. Станиславский говорил: ” Артисту, глубоко ушедшему в творческие задачи, нет времени заниматься собою, как личностью и своим волнением”. А великий С.Рихтер говорил так об ощущениях, испытанных им на концерте: ” В эти минуты я забываю все – не только зрителей, зал, но и самого себя”. То есть, необходимо сосредотачиваться именно на творческих задачах, а не на том, как вы выглядите, какое впечатление производите на слушателей, такие мысли уводят в сторону от музыки. Также музыканту лучше игнорировать любой промах и “ идти” дальше, иначе, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю программу. Уже после выступления необходимо найти и проанализировать все, что не получилось. Выяснить – была это случайность или нет?

Любая форма волнения обостряется усталостью. Перед концертом нельзя переутомляться ни физически, ни эмоционально. Лучше заняться тем, что дарит вам радостные эмоции, дает ощущения тепла, света и хорошего

настроения. Можно почитать любимую книгу, порисовать, приготовить что-нибудь легкое и красивое. Не нужно заикливаться на мысли о концерте, как о чем-то страшном и неизбежном, будьте уверены, спокойны, все “в ваших руках”. Самая худшая установка перед выходом на сцену: “Я ничего не сыграю! Я не смогу!” При недостаточной уверенности музыканта, можно и нужно воспользоваться маской уверенности, сначала искусственная и наигранная, она потом становится частью характера. Простой совет: если волнуешься – притворись спокойным. Воспитывай в себе чувство уверенности, привыкай к нему и выходи с ним на сцену. Исполнителю, который с нетерпением ждет выхода на сцену, легче обрести состояние, способствующее успеху.

13. Имаготерапия – терапия вхождения в образ.

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. Волшебная сила воображения, магического «если бы» давно известна людям. В своей известной книге Дейл Карнеги рассказывает об опытах английского психиатра Дж.А.Хэдфилда, который проверял влияние образных внушений на физическую силу. Трем мужчинам он предлагал сжать динамометр изо всех сил. Когда эксперимент проводился в условиях нормальной работы испытуемых, средняя сила сжатия составляла 35,81 кг. Затем испытуемые были подвергнуты действию гипноза, и им было внушено, что они очень слабы. В результате они смогли выжать только 13,15 кг. В третьем эксперименте Хэдфилд внушил испытуемому, что он очень силен. После этого каждому из них удалось выжать в среднем 64,41 кг. «Когда сознание было заполнено положительными мыслями о силе, — пишет Д.Карнеги, — то их действительная сила увеличилась почти на пятьдесят процентов»

В экспериментах отечественного психолога А.В.Запорожца проверялось действие воображения на игры детей. В одном эксперименте их

просили поиграть в зайчиков, которые перепрыгивают через ручей. Во втором эксперименте детей просили вообразить, что они — спортсмены-прыгуны, и им надо прыгнуть в длину как можно дальше. Во втором случае результаты оказались намного выше, чем в первом. Известный отечественный врач-психотерапевт В.А. Райков, внушая своим пациентам, образы великих людей — художников, исполнителей, шахматистов — добивается того, что в состоянии внушения определенного образа талантливого человека у испытуемых повышается уровень творческого потенциала

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, выполняя для этого соответствующую систему действий. Надо скопировать манеру держаться этого человека, разговаривать, смеяться, манеру сидеть за инструментом. 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 или в большом стечении публики», «Я играю как Рахманинов» (Паганини, Горовиц, 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. История медицины знает немало случаев, когда, казалось бы, безнадежно больные люди, перестраивая свое воображение на роль ' человека, который не имеет права болеть и должен, просто обязан выздороветь, выздоравливали. Известны и такие случаи, когда совершенно здоровые люди, перестраивая свое воображение на роль человека, который должен умереть, действительно через какой-то промежуток времени умирали, следуя предписанному ролевому сценарию.

14. Выявление потенциальных ошибок.

Даже когда программа выступления кажется, идеально выученной и можно ее играть на сцене, каждый музыкант хочет на всякий случай застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучено произведение, в нем всегда может быть невыявленная ошибка, которая, как правило, и выявляется во время публичного ответственного выступления. Возникает проблема, — каким образом эту ошибку можно вытащить из внешне вполне благополучно исполняемого произведения? Ведь только тогда, как справедливо указывает в одном из своих трудов Г.Коган, когда музыкант при желании не смог ошибиться, только тогда игровое движение можно считать закрепленным. Обычно музыканты проверяют это, проигрывая выученные вещи перед своими друзьями и знакомыми, меняя обстановку и инструменты, на которых им приходится играть. Психологи в этом случае говорят о генерализации навыка (пианистам известно, что то, что у них получается на одном инструменте, может совершенно не получаться на другом, даже очень хорошем инструменте). И причина этого — не только во внешних условиях и обстоятельствах, но и в прочности выученного материала.

Для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приемов, 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 произведение. Проследить, чтобы нигде не возникло мышечных зажимов и дыхание оставалось ровным и ненапряженным.

2. Игра с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания). Включить радиоприемник на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Более сложное задание — сделать то же задание с завязанными глазами. Подобные упражнения требуют большого нервного напряжения. Вполне вероятно, что многие музыканты могут почувствовать после их выполнения большую усталость. Ее можно объяснить не только недостаточной выученностью программы, но и слабой функциональной подготовкой, т.е. нетренированностью сердечно-сосудистой системы. Если при включенном радиоприемнике 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 суметь не ошибиться.

4. Сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления легкого головокружения. Затем, собрав внимание, начать играть в полную силу с максимальным подъемом.

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

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

15. Для достижения оптимального сценического состояния и снятия мышечных зажимов, устранения страха перед публичным выступлением можно использовать целый ряд различных упражнений.

Например, дыхательная гимнастика, разработанная Струве и Токарским. Вы делаете медленный и глубокий вдох через нос, после небольшой задержки дыхания следует спокойный выдох через рот, отдых о повторение цикла. Паузу между циклами следует удлинять.

В. Григорьев рекомендовал следующее упражнение для снятия нервного стресса: потереть круговыми движениями сначала левое, потом правое запястье до появления ощущения тепла, затем те же полукруговые движения над обеими бровями и с двух сторон носа, после натираем мочки и полностью уши до появления ощущения тепла.

Приведу еще несколько упражнений, способствующих снятию мышечных зажимов и устранению страха перед публичным выступлением:

1. Раздув – это сильный и глубокий вдох, выдох такой же полный. В конце упражнения нужно сложить губы “трубочкой” и сделать три последних толчка. Повторить упражнение нужно несколько раз.
2. Змея – говорим громко “Ш-Ш-Ш, Щ-Щ-Щ ,” в течение полуминуты. Это упражнение снимает любой страх и тревогу, как минимум на полчаса.
3. Топотун – обычный топот ног. Чудесное средство от страхов и лишних мыслей.

16. Психологическая адаптация к ситуации 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 первом этапе проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором — прорабатывается образная картина концертного выступления.

Первый этап. Расслабление мышц тела. Когда человек произвольно расслабит при помощи образных представлений мышцы своего тела, то кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи это состояние называют фазовым. Его важнейшей особенностью является то, что в нем способность человека к

внушению и самовнушению сильно увеличивается. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в полтора-два раза быстрее, чем в состоянии сна К.Н.Игумнов, по воспоминаниям близко знавших его людей, перед концертом или во время утомительных занятий с учениками умел в течение нескольких минут расслабиться и отдохнуть.

Инструкции погружения в аутогенное состояние.

Сядьте прямо. Дыхание должно быть совершенно спокойным. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях, которые будут вызывать у вас произнесенные слова. Сосредоточили ваше внимание на своих руках. Говорите себе следующие фразы: Мои руки становятся теплые. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются... Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду, и они расслабляются, становятся теплыми и гибкими... Тепло от кистей рук поднимается по плечам... Предплечья и плечи расслабляются. Я ощущаю приятное тепло в руках и в плечах. Мои плечи спокойно опущены... Теперь мое внимание переходит на ноги... Представляю, что мышцы ног погружаются в теплую воду. Мышцы ног приятно расслабляются... Тепло от ног поднимается вверх... Расслабляются мышцы бедер и живота... Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения... Мой живот и грудь расслабились и наполнились приятным теплом... Теперь мое внимание переводится на лицо... Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица... Губы слегка приоткрыты... Мне дышится легко и спокойно... Спокойно и ровно бьется мое сердце.

Второй этап. Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. Я отчетливо могу представить сцену, слушателей и комиссию, перед которой я должен буду выступить... Я спокоен, собран и сосредоточен... Уверенно и радостно я начинаю. Мне нравится играть... Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием. У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника... Я выполняю все, что я задумал... Я играю так же хорошо, как и на репетиции дома... Я могу хорошо играть... Я знаю, что я сделаю все, что задумал... Все

мои действия я четко вижу и выполняю... Я весь отдался моему вдохновенному исполнению... Какое это наслаждение — красиво и хорошо играть... Я могу быстро перестроиться с исполнения одного произведения на следующее... Мне легко и приятно держать всю программу в голове... С каждым разом аутогенное погружение будет помогать мне все больше и больше... Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления...

Игра перед воображаемой аудиторией на начальном этапе 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. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев и на них посажены куклы и игрушки. Во время исполнения

Нужно быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте. «Пусть это исполнение будет редким, но najważнейшим событием в процессе работы», говорил своим ученикам А.Б.Гольденвейзер. 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.

17. Перед выходом на сцену

Перед выходом на сцену полезно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Сердцебиение приходит в норму, исполнитель чувствует себя гораздо спокойнее.

Перед тем, как начать играть, нужно мысленно проиграть самое начало про себя. Таким образом, начать в нужном характере гораздо легче.

Есть мнение, что "действенным средством против волнения в определённой мере является сахар. Необходимо за 10-15 минут съесть 5-6 кусков

быстрорастворимого сахара, который можно запить небольшим количеством воды, или слабого очень сладкого сахара. 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".

18. Вот и настал этот важный и ответственный день! День концерта! Как его провести без вреда для выступления? Попробуем разобраться! В день выступления у большинства исполнителей возникает, так называемое, предконцертное волнение. Нужно настраиваться на успех и беречь нервно-психическую энергию.

Перед концертом музыканту лучше заниматься меньше, можно просто просматривать программу: проверить еще раз текст и указания автора.

Также можно для разыгрывания поиграть дома упражнения, они не требуют больших эмоциональных затрат и не утомляют. И.П.Павлов в своих научных докладах отмечал, что никакую сложную работу, как бы человек ни привык к ней, никогда нельзя начинать стремительно. Это надо делать с некоторой постепенностью, смотря по условиям деятельности. В процессе разыгрывания организм входит в состояние «боевой готовности» — повышается частота пульса, ритм дыхания, чувствительность анализаторов, скорость протекания мыслительных процессов.

В любом случае, если программа не готова, учить ее уже слишком поздно!

Надо помнить, что в день концерта важна каждая мелочь. Исполнитель должен быть спокоен, все делать не торопясь и контролируя себя. Прийти на выступление нужно обязательно заранее, а не бежать сломя голову, ведь к выступлению необходимо подготовиться, понадобится время, чтобы настроиться. В процессе разыгрывания всегда помните о темпах: игра в быстрых темпах ведет к усилению беспокойства. Можно повторить только некоторые моменты из программы и не играть произведение целиком, чтобы

не устать и исполнить произведение с полной отдачей всех сил уже на сцене. С. Савшинский писал, что возбудимого типа музыкант должен перед выступлением остерегаться волнующих, пусть даже и положительных эмоций, инертный же тип требует перед выступлением разгона, ему нужно долго разыгрываться, полезны поощрительные слова. Некоторые музыканты неверно настраиваются на предстоящее выступление, считая, что это будет чуть ли не самое главное событие в их жизни, исполнитель, как бы, ”перегорает”, он не в силах вынести на своих плечах внушенный ему груз ответственности. Эмоциональное напряжение должно быть всегда адекватно сложившейся ситуации. Вспомним афоризм, который может помочь настроиться на выступление: “Выходя на сцену, отдавай себя всего, без остатка, но при этом помни, что тебе предстоит проделывать это еще тысячу раз”.

На сцене все должно быть удобно. Концерт может загубить слишком низко или высоко поставленный стул, не то освещение, незнакомый инструмент. Обо всем необходимо позаботиться заранее! Но вообще, играть нужно учиться в любых условиях и при любых обстоятельствах! Важной является и одежда, в которой выступает музыкант. Она тоже должна быть максимально удобной и не мешать свободе движений. Садясь за рояль, прежде всего, найдите контакт с собой, дыхание спокойное, голова ясная. «Каждый профессионал знает, что самое главное, когда ты вышел на сцену еще до того, как спета или сыграна хоть одна нота — максимально сконцентрироваться, - писал выдающийся пианист и аккомпаниатор многих выдающихся певцов Джералд Мур. - Все мысли, не относящиеся к исполняемому произведению, надо выкинуть из головы.

Настраивайтесь на музыку, которая сейчас будет звучать, а не на то, кто и что о вас подумает, гоните прочь ненужные, отвлекающие вас мысли, играйте для себя и публики - она ваш друг и помощник. Не бойтесь оказаться не на высоте своих задач, ведь с каждым новым выходом на сцену, вы будете чувствовать себя все увереннее и увереннее.

19. Концерт.

В этот день следует, прежде всего, хорошо выспаться. Некоторые музыканты предпочитают днем вообще не заниматься или играют другие пьесы (так поступал С. В. Рахманинов). На концерт желательно прийти заблаговременно, примерно за час, приготовить устойчивый стул, найти наилучшую точку на сцене, ознакомиться с акустикой в зале, разыграться, просто побродить по сцене, настроиться для предстоящей игры».

Наряду с психологической подготовкой один из важных факторов успешного выступления — состояние рук. Одни музыканты, должны как следует разыграться перед концертом, другие почти всегда в хорошей форме. Вообще руки не надо излишне нежить, иначе в холодную погоду будет трудно разыгрываться. Если руки ледяные и долго не согреваются, можно выполнить ряд физических упражнений, например, несколько раз "хлопнуть себя с размаху (от плеча) в обнимку", "по-извозчицки" или "проделать несколько других энергичных гимнастических движений, убыстряющих кровообращение во всем теле", поднять руки вверх, крепко сжать их секунды на 2—3 в кулаки и плавно опустить расслабленные руки, склонившись в поясе на 4—5 секунд. Весьма полезны упражнения, которые советует Й.Гат. Приведу два из них: "Ударяйте кончиками пальцев сперва по подушечкам первого сустава, затем по середине ладони, наконец, по нижней части ладони". Ударять можно каждым пальцем отдельно. "Подтягивайте 5-й палец как можно ближе к кисти, прикасаясь им к ладони, затем словно гладящим движением проведите кончиком его по ладони, до основы пальца. То же проделайте по очереди с остальными пальцами". После того как руки разогрелись, можно очень быстро привести их в хорошую форму, проиграв гаммы, арпеджио и т. д. — что кому удобнее.

20. 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. Ганс фон Бюлов как-то, полушутя, сказал, что концертирующему музыканту не грех кое-где и промахнуться, иначе слушатели не заметят, насколько трудна пьеса. Непопадания на сцене чаще всего случаются от психической скованности. Свобода психики и аппарата дает большую уверенность, и наоборот, уверенность в своих силах помогает освободиться от скованности. Здесь все взаимосвязано.

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 возвращаться 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 эстраде.

На сцене может случиться и 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.

21. Также огромное значение имеет работа над произведением после концерта.

Необходимо закрепить, если они были, интересные находки и решения в интерпретации, проанализировать то, что получилось или не получилось у исполнителя в концертном состоянии, попытаться “доиграть” или “переиграть” произведение так, как надо, при наличии остатка волнения.

Иосиф Гофман: «Тем, кто играет перед публикой, я хотел бы сказать следующее: пока вы не сыграете произведения публично два или три раза, не думайте, что каждая его деталь выйдет так, как вы бы хотели.

Каждый молодой исполнитель должен понять, что сценическое выступление — это не только испытание нервной системы, но и радость общения с публикой, творческое вдохновение и профессиональный рост.

Единственным лекарством от эстрадного волнения — спутника каждого выхода на сцену — единственным спасением от него, позволяющим Артисту овладеть собой в первые же минуты после выхода, является ответная любовь зала, которую он должен почувствовать.

22. Заключение

В своей работе я попыталась обосновать необходимость введения комплекса психотехнических приёмов, способствующих коррекции эстрадного волнения у музыканта, определить временную периодизацию этапов подготовки к концертному выступлению. А так же рассмотрела теоретические аспекты сценического волнения в музыкальном исполнительстве: влияние механизмов самоконтроля и волевой регуляции на индивида с точки зрения психофизиологии.

Руководствуясь своим опытом, рекомендациями выдающихся музыкантов и научными трудами психологов в этой области, я представляю ряд практических методов по воспитанию оптимального сценического самочувствия: предварительное проигрывание, медитативное погружение, ролевая подготовка перспективное мышление, концентрированное внимание.

Затрагивая тему сценического волнения нельзя обойти стороной опыт выдающихся театральных деятелей. В частности, в работах К.С.Станиславского этой проблематике уделяется большое внимание.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баренбойм.Л.А.«Музыкальная педагогика и исполнительство»
Л.:Музыка

2. Бассин Ф. В. «О некоторых современных тенденциях развития теории «бессознательного»: установка и значимость. В кн.: Бессознательное. Природа, функции, методы, исследования. Тбилиси: Мецниереба, 1985. т. IV, с. 435.
3. Гат Й. «Техника фортепианной игры». — М.—Будапешт, 1967, с. 226.
4. Бузони Ф. «О пианистическом мастерстве» — В кн.: Исполнительское искусство зарубежных стран, вып. 1
5. «Вопросы воспитания музыканта-исполнителя». Сборник трудов. Вып. 68 /государственным музыкально-педагогический институт им. Гнесиных; ответственный редактор кандидат педагогических наук Б. Л. Кременштейн. М.:Издание Гос. муз.-пед ин-та им. Гнесиных 1983г. с.168
6. «Вопросы музыкального исполнительства и педагогики». Труды ГМПИ им.Гнесиных, выпуск XXIV. 1976г. М.:Печатник с.290
7. «Вопросы музыкально-исполнительского искусства». Выпуск 4. редактор Екатерина Сазониева. М.:Музыка 1967г. с.374
8. «Вопросы музыкально-исполнительского искусства». Пятый сборник статей. М.:Музыка. 1969г., с.358
9. Гринберг М.И «Статьи. Воспоминания. Материалы» сост. А.Г. Ингер. М.: Сов. Композитор, 1987. с.304
- 10.Иванников.В.А «Психологические механизмы волевой регуляции». М.:Издательство МГУ 1991. с.142
- 11.Капустин.Ю.В «Музыкант и публика» Л.:Знание, 1976г. с.40
- 12.Капустин.Ю.В «Музыкант-исполнитель и публика» Исслед.- Л.:Музыка, 1985г., с.160
- 13.Кинарская.Д.К. «Психология специальных способностей. Музыкальные способности – М.: Таланты XXI век», 2004. с.469
- 14.Клименко В.В «Психологические тесты таланта».- Харьков: Фолио, СПб: Кристалл 1996г.- с.414 (Семейный альбом)
- 15.Коган.К. «У врат мастерства». М.; Музыка, 1969, с.132

16. Крайг. Г., Бокум Д. «Психология развития» 9-ое издание – СПб: Питер, 2004. 940с.: ил. (Серия «Мастера психологии»)
17. Маккиннон Л. «Игра наизусть». Л.: Музыка, 1967, 125 с.
18. Метнер. Н.К «Повседневная работа пианиста и композитора» М.:Музгиз, 1963.
19. Нейгауз. Г.Г «Об искусстве фортепианной игры». М.: Госмузиздательство, 1961, 318с
20. Нейгауз Г.Г. «Об искусстве фортепьянной игры: Записки педагога». 5-е издание – М.:Музыка, 1988г., 240с.
21. Никифоров. Г.С «Самоконтроль человека» - Л.: Издательство Ленинградского университета. 1989. 192с.
22. Петрушин Валентин Иванович «Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей» М.: Гуманитарно-издательский центр ВЛАДОС, 1997г., 384с.
23. Пятигорский. Г. «Виолончелист. Исполнительское искусство зарубежных стран», вып.5. 1970 М.. Музыка, с. 127-215.
24. Савшинский. К.С «Работа пианиста над музыкальным произведением». М. —Л.: Музыка, 1964, 183 с.
25. Савшинский. К.С «Режим и гигиена работы пианиста». Л.: Сов. композитор, 1963, 114 с
26. Станиславский. К.С Собрание сочинений в 9-и томах. Т.3. «Работа актера над собой в творческом процессе воплощения»/Вступительная статья Б. А. Покровского; общая редакция А. М. Смелянского. М.:Искусство, 1990. 508с.
27. Теплов. Б.М « Психология музыкальных способностей». — М.—Л., 1947, с. 255.
28. Фейнберг С.Е «Пианизм как искусство». М.: Музыка, 1969, 586 с.
29. Шумилин А. Т., Цепов В. М.» Инкубация в творческом поиске». В кн.: V-й семинар по проблемам методологии и теории творчества. Симферополь, 1986, 64с

30. Гольденвейзер. П. «О фортепианном исполнительстве. Вопросы музыкально-исполнительского искусства» вып. 2. Стр 73