

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

Детская школа искусств

Камышинского муниципального района

Методическая работа

На тему: «Этапы педагогического процесса и подготовка
музыканта к концертному выступлению»

Выполнил: преподаватель:

Шихова Татьяна Альбертовна

г. Петров – Вал

2010-2011г.

Содержание

Введение

Глава1. Начальный этап подготовки к концертному выступлению.

Типы нервной системы: Экстроверты, интроверты.

1.2.1. Режим и гигиена занятий, выступлений.

1.2.2. О количестве занятий.

1.2.3. Предварительные проигрывания.

1.3. Оценка предварительного проигрывания и работа над ошибками.

1.4. Оптимальное концертное состояние.

1.4.1. Методы овладения оптимальным концертным состоянием.

1.4.2. Медитативное погружение.

1.4.3. Ролевая подготовка.

1.4.4. Выявление потенциальных ошибок.

1.4.5. Мыслительный компонент оптимального концертного состояния концентрированное внимание.

Глава2. Доминантный этап подготовки к концертному выступлению

2.1. Самоконтроль и волевая регуляция.

2.2. Формирование сценическое самочувствие по системе К. С. Станиславского.

2.3 Воспитание творческого воображения.

2.4. Мышечные напряжения

2.5. Взаимоотношения музыканта и слушателя

Глава3. Предконцертный период подготовки к публичному выступлению

3.1. Советы мастеров музыкальной педагогики и исполнительства

3.2. Память

3.3. Перспективное мышление

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Выступление результат напряженного творческого труда артиста и является для него ответственным актом, стимулирующим его дальнейший творческий рост. Различные свойства натуры исполнителя, воля, интеллект, глубина эмоций, творческая фантазия, все это, в той или иной мере проявляется во время публичного выступления.

Свою методическую разработку я посвящаю теме, актуальной для всех музыкантов: от начинающих до великих мастеров. Столь же актуальна она и для меня, Эта тема – этапы педагогического процесса, подготовка музыканта к концертному выступлению.

Глава I. Начальный этап подготовки к концертному выступлению.

1. Так как настроиться на нужный ритм перед выступлением и донести до слушателя лучшее, на что способен, какие механизмы включить для достижения успеха на сцене и как воспитать в себе любовь к общению с публикой? Эти вопросы волнуют, сегодня, множество музыкантов, будь то ещё обучающийся или же давно выступающий перед публикой концертный исполнитель. Решение, несомненно, кроется в подготовительном этапе, который и будет главным объектом моей работы. Несомненно, каждому исполнителю будет интересно: сколько длится подготовительный период, какие приёмы саморегуляции психических состояний нужно применять и в какой момент, какие задачи на разных временных отрезках нужно успеть решить музыканту, как грамотно построить процесс подготовки так, чтобы он не превратился в сумбурное испытывание разных приемов и методик работ.

Цель работы на начальном этапе - формирование устойчивости нервной системы к внешним раздражителям (депрессантам) воздействующим на исполнителя, достижение оптимального концертного состояния.

Чтобы грамотно построить работу на начальном этапе, прежде всего, нужно объективно оценить тип исполнителя, организацию его нервной системы. Известно, что одни любят выступать в больших залах, с большим количеством слушателей, и играют в таких условиях лучше. Такие исполнители относятся к музыкантам экстравертного типа. Экстраверты отличаются общительностью, открытостью и яркостью переживаемых эмоциональных состояний, обращенностью во внешний мир. Но они могут быть излишне импульсивны, и склонны к спонтанности поступков. Тренировка (закалка) психики экстраверта требует большого контроля. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения и момент перед выходом на сцену, может характеризоваться как «Эстрадная лихорадка». Даже единичное, неудачное или сорванное выступление может навсегда оставить негативное последствие - чувство неуверенности и боязнь к сцене. Бывают исполнители другого склада: они чувствуют себя в больших залах дискомфортно, они предпочитают небольшие залы с малым количеством слушателей - это интроверты. Они характеризуются обращенностью в свой собственный мир, замкнутость склонность к уединению. Они малообщительны, но обладают настойчивостью, глубиной чувств и размышлений. У исполнителей-интровертов трудности в концертной практике, как правило, связаны с раскрытием художественного замысла на сцене. «Раскрыться», выразить себя на публике - вот та проблема, которая должна быть решена в первую очередь. Роль педагога всегда играет важную роль, ведь именно он может вовремя заечь, «раскачать» скрытые углубленные переживания.

Таким ученикам не требуется длительный период для подготовки к концерту, так как устойчивая нервная система к воздействию факторов депрессантов, обуславливает их стабильность в исполнении. Яркие представители 1 типа - Ф. Лист, А. Рубинштейн, С. Рихтер, 2 типа - Ф. Шопен, М. Балакирев, В. Софроницкий, Г. Гульд. Также острота эстрадного волнения связана с возрастом исполнителя. Так, например, дети, по большей части, с удовольствием играют перед посторонними, но становясь подростками, они начинают испытывать страх перед публичным выступлением. У них появляется чувство ответственности и растёт взыскательность к себе. Большое значение имеет также то, выступает ли музыкант как солист, или в ансамбле? Распределение ответственности между несколькими ансамблистами снижает остроту переживаний.

1.1 Режим и гигиена занятий, выступлений.

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. В таком состоянии человек делается вялым, замыкается в себе, может появиться сонливость. Движения становятся неуклюжими, пропадает координация, речь замедляется, становится тихой, маловыразительной, с длинными паузами. Музыкант испытывает недомогание и слабость. 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 рефлексорных 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.

Как правило, удачным выступлениям сопутствуют приподнятое настроение, желание играть хорошо, особый боевой задор, отсутствие утомления, хорошие отношения с окружающими, нормальное физическое самочувствие. Неудачным выступлениям, предшествуют общее утомление и переутомление, плохое питание, отсутствие режима труда и отдыха, плохая физическая подготовка, пониженное настроение. Можно иметь выдающиеся музыкальные способности и прекрасных учителей, можно иметь негибаемую волю и упорство в достижении целей высокого профессионализма, но все эти прекрасные качества и преимущества не многого стоят, если у музыканта нет хорошего здоровья и поддерживающего его режима работы.

Г. Нейгауз приводит слова А. Корто о том, что самое важное для концертирующего музыканта, совершающего турне это хороший сон и

здоровый желудок. Для самого Г.Нейгауза самой важной предпосылкой удачного концерта являлся предварительный отдых, бодрое, хорошее состояние здоровья, свежесть души и тела. Вопросу о том, сколько и как надо заниматься над совершенствованием профессионального мастерства, многие музыканты уделяли большое внимание. Здесь мы находим массу полезных рекомендаций, интересных приемов, которые использовали большие музыканты в своей работе. Важный элемент в начале ежедневных занятий — разыгрывание. Оно необходимо не только для разминки мышц, участвующих в игре, но, прежде всего психического аппарата музыканта в целом. 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.

У многих музыкантов разыгрывание означает игру гамм и специальных упражнений. Гофман, например, рекомендовал начинать игру с гамм во всех тональностях, каждую, по крайней мере, дважды. Потом играть гаммы октавами, переходя от них к этюдам Черни, Крамера, а затем к произведениям Баха, Моцарта, Бетховена, Шопена. При работе по три часа в день Гофман советовал разбивать их так: два часа утром и один час после полудня: утренние занятия посвящать технической работе, требующей большого внимания и концентрации, а час после полудня интерпретационной. Самое главное, как считал великий маэстро, предельная сосредоточенность — первая буква в алфавите успеха. Если мозг занят чем-нибудь другим, он делается невосприимчивым к впечатлениям от данной работы, и такого рода занятия являются совершенно напрасной тратой времени.

Одним из важных моментов в самостоятельной работе молодого музыканта должно быть умение структурировать соответствующим образом время своих занятий. Что поможет настроиться и сосредоточиться на процессе работы. Существует два основных принципа их построения: режимное и целевое. При режимном подходе музыкант старается заниматься каждый день положенное количество часов и не превышает установленную норму, даже если после работы остается что-то недоделанным. При целевом подходе музыкант не прекращает своих занятий до тех пор, пока не добьется того, что он задумал сделать, например, выучить в быстром темпе какой-нибудь пассаж, запомнить наизусть произведение, сыграть без ошибок этюд в быстром темпе три раза. Каждый из этих подходов имеет свои плюсы и минусы. Плюсом режимной работы надо признать воспитание воли, усидчивости, чувства ответственности за свою профессиональную судьбу. Минусом этого подхода может стать формальное отсиживание положенных часов, когда произведение играет, но по-настоящему ничего не выучивается.

Плюсом целевого подхода надо признать высокую эффективность работы, основанной на конкретной целеустремленности. Минусами — возможное увлечение авральными приемами работы, когда музыкант в один присест

пытается выучить то, на что требуется не один месяц. Большое перенапряжение, возникающее в этом случае, грозит истощением нервной системы и небольшой стабильностью результата, полученного за короткий срок. Естественно предположить, что молодому музыканту следует научиться гармоничному соотношению обоих принципов структурирования занятий.

Полезно иметь каждодневные планы занятий, а также осуществлять планирование профессионального роста на неделю, на месяц, на год вперед, двигаясь от ближайших целей к дальним и ставя себе все новые и новые задачи.

1. Гофман советовал делать перерыв на пять минут через каждые полчаса, на чем бы вы ни остановились. Физиологи рекомендуют делать паузу после 40--45 минут занятий, не особенно ее затягивая, так как при перерыве более 15 минут теряется состояние «вработанности» и музыканту приходится заново разыгрываться. Частый и короткий отдых предпочтительней для музыкантов со слабой нервной системой. Для тех, кто обладает сильной нервной системой, предпочтительнее делать перерывы после полутора-двух часов работы.

Следует отметить, что выносливость повышается во время систематической работы. Такое важное свойство нервной системы как выдержка развивается в результате длительной тренировки внимания, сформированности двигательных автоматизмов, снижающих напряженность внимания, правильной физической подготовки.

Серьезный вопрос, сколько времени надо отводить занятиям. Известный методист Л. Николаев полагал, что три часа ежедневной работы вот минимум, при котором можно кое-как держаться на достигнутом уровне; работая четыре часа уже можно двигаться вперед. Но для талантливого пианиста, ставящего перед собой высокие цели, хорошая норма это пять часов занятий в день. И. Гофман считал, что серьезный пианист должен привыкнуть к серьезной работе играть шесть, семь, восемь часов в день.

2. В период подготовки к концертному выступлению происходит мобилизация всех сил организма, вследствие ответственности предстоящего события, зная это, необходимо грамотно распределять внутреннюю энергию, направлять ее в русло эффективной и продуктивной работы.

1.2. Предварительные проигрывания

При достаточно частых и регулярных выступлениях организм адаптируется к сложной ситуации, и человек научается справляться с волнением. Если перерывы между выступлениями растягиваются, достигая 2-3 месяцев, то адаптации не происходит. Предварительные проигрывания призваны выявлять множество проблем в подготовительном этапе: от обнаружения недостатков в исполнении, до анализа динамики и состояния готовности музыкальной программы и психологической натренированности исполнителя. Так же дается новый импульс, определяется новое направление, в котором следует дальше работать. Как уже говорилось ранее, концертная программа должна быть выучена не позднее, чем за 4 недели. С этого дня, в повседневный режим работы должен войти и режим предварительных проигрываний. Многие музыканты полагают, что страсть, волевые усилия, духовное напряжение нужно приберегать для публичного выступления, для эстрады, дома же можно заниматься без полной эмоциональной отдачи. Тем не менее, медленное проигрывание должно чередоваться с моментами «примерки» настоящего исполнения данного места (и произведения в целом), примерки в быстром темпе или в полной звучности, как если бы дело происходило на концерте. При

этом полный эффект достигается только при условии энергичнейшей мобилизации всех сил исполнителя. Пусть это исполнение будет редким, но наиважнейшим событием в процессе работы. Повторные проигрывания с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение. Также полезно перейти к творческому общению с аудиторией. Это нужно, прежде всего, для того, чтобы создать более близкое подобие концертной атмосферы. Для этой цели годится любой слушатель, вне зависимости от того, на сколько они сведущи в музыке; нужно играть всем, кто готов вас послушать. Уметь себя слышать очень важно и очень не просто; хорошим подспорьем в этом деле может служить звукозапись. Она откроет много неожиданного в вашем исполнении. Поможет услышать материал в новом свете и «рассмотреть» его под новым углом. Настоящий концерт всегда вносит в исполнение что-то новое, неожиданное для самого играющего. Только в настоящем зале, при настоящей публике, пьеса «сварится» полностью - и часто не так как планировалось. 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. Ведь выступления протекают в разных условиях, каждый раз в иной обстановке, да и сам артист не машина: акустика зала, состав публики, ее поведение и реакция, физическое и душевное состояние исполнителя, всякого рода случайности - ведь это все так или иначе влияет на исполнение и требует постоянных коррективов, мгновенного приспособления к изменившимся обстоятельствам. Кто всегда готов к подобным изменениям, у кого хорошо развиты быстрота реакции, находчивость фантазия тому не страшны никакие случайности, наоборот, они могут поджечь воображение, стать источником творческих находок.

1.3. Оценка предварительного проигрывания и работа над ошибками.

Итак, выступление состоялось. Оно могло быть успешным или неуспешным, но в любом случае, необходимо проанализировать его и извлечь полезные уроки для подготовки к последующим выступлениям. Особого внимания заслуживает разбор неудавшиеся моментов в исполнении, выяснение исходных причин срывов. Понимание и осознание сделанных ошибок уже само по себе есть первый шаг к их устранению.

Первый вопрос, требующий ясного ответа, касается психологического настроя исполнителя. Здесь следует выяснить характер волнения, вспомнить:

- когда удалось избавиться от излишнего напряжения
- каким было эмоциональное состояние до выступления, в момент исполнения и в паузах между пьесами
- что раздражало и отвлекало
- удалось ли установить психологический контакт с аудиторией.

Нельзя оставить без внимания анализ чисто внешних факторов: удобство костюма и обуви, высоту стула, акустику зала и пр.

Все перечисленные факторы, каждый в отдельности и вместе, оказывают влияние на состояние музыканта и уровень его игры. В случае успешного выступления следует запомнить положительные ощущения с целью развития и закрепления их в дальнейшей практике. Немаловажно выявить потенциально «слабые» места, как известно где тонко, там и рвется. Моменты, в которых эмоциональный накал доходил до своего максимума, могут, впоследствии,

выйти за рамки контролируемого процесса исполнения, поэтому важно, в послеконцертной работе, найти оптимальный баланс звучности, стараясь удержать его в рамках осознанного процесса, не давая внутреннему напряжению перехлестнуть через край. Осознание целостности формы часто приходит именно в процессе исполнения на публике, поэтому, также, наиглавнейшей задачей будет являться анализ музыкальной формы произведения, его отдельных частей, выявление кульминационных точек и смысловых акцентов.

Одна из главных ошибок, которая присутствует у многих музыкантов, это полное размежевание между работой у себя дома и исполнением на эстраде. Понятие «учить» становится тождественно понятию «упражняться», они готовы часами играть какую-нибудь прекрасную пьесу, выколачивая каждую ноту, подолгу учить каждую руку отдельно, без конца повторять один и тот же пассаж, одним словом заниматься «музыкой без музыки»; им не приходит в голову сыграть произведение в целом, думая, прежде всего о музыке, для них понятие «музичировать» несовместимо с понятием «работать». Ведь понятно, что при исключительности такого способа наилучшие музыкальные произведения превращаются в упражнение или этюд. Логическая и практическая ошибка, которую делают исполнители, работающие предпочтительно этим способом, состоит в том, что они считают этот способ этапом для достижения некоей «высшей» цели, но так как они пребывают в нем слишком долго, то «этап» становится самоцелью, дальше которой уже ничего достигнуть нельзя. Стремиться к цели, то есть к художественно законченному исполнению, надо по возможности прямолинейно. Эта установка правильно организует чисто техническую, ремесленную работу. И все же говоря о подготовительной работе музыканта нельзя не упомянуть о его физической форме, как о важном компоненте, влияющем на последующую эстрадную деятельность. «Когда я после концерта (или ряда концертов) иногда размышлял о том, почему концерт был такой, а не другой, я очень легко устанавливал причинную связь между качеством концерта и предшествовавшим ему образом жизни и стилем работы. И вот почти всегда оказывалось, что самой для меня важной предпосылкой удачного концерта является предварительный отдых, бодрое, хорошее состояние здоровья, свежесть души и тела» Нейгауз Г.Г. «Об искусстве фортепианной игры». М.: Госмузиздательство, 1961,

1.4. Оптимальное концертное состояние

Напутствие, высказанное французской пианисткой Маргаритой Лонг молодым музыкантам, можно адресовать не только пианистам, но и музыкантам любой специальности: «Пианисту предстоит вести жизнь с добросовестностью спортивного чемпиона, уметь защищать свое здоровье, строго следовать правилам физической и моральной гигиены, подходящим для того, чтобы преодолевать утомление от многочисленных часов, проведенных за клавиатурой, избегать износа нервов, ослабления воли». Для того чтобы удачно выступить в концерте или сыграть на экзамене или зачете, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют оптимальное боевое состояние. И поэтому будет логично рассматривать подобное состояние, как и в спорте, по трем важнейшим параметрам – физическому, эмоциональному и умственному.

При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата у музыкантов возникают особые физические ощущения в руках, кистях и

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. Прикройте 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 задумала. 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 наиважнейшим 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.

1.4.2. Медитативное погружение.

Этот прием связан с осуществлением принципа «здесь и сейчас», практикуемый в буддизме... Исполнение на основе этого приема связано с

глубоким осознанием и прочувствованием всего того, что связано с извлечением звуков из музыкального инструмента. Предельная концентрация внимания на настоящем моменте, который протекает сейчас, в данное время. При фиксации внимания на слуховых ощущениях улавливаются все переходы звуков из одного в другой, все интонируемые смыслы, которые возникают из соединения звуков между собой. Звуки как бы пробуются на вкус, на твердость и мягкость, вдыхаются как аромат благовоний, воспринимаются как окрашенные в различные цвета. Суметь повторить вокально ноту за нотой, звук за звуком все произведение от начала до конца, может быть сравнимо с несением полной чаши, из которой на землю не упадет ни одной капли. Погружение в звуковую материю происходит при выполнении упражнений следующих видов:

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

При фиксации внимания на двигательных ощущениях осознается характер прикосновения пальца к клавише или струне, проверяется свобода движений и наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены. Что ощущают суставы, кончики пальцев, мышцы рук, плеч, лица? Удобно или неудобно играть? Доставляет ли игра физическое удовольствие?

Медитативное проигрывание произведения с полным погружением в него сначала осуществляется в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент игры не посетила исполнителя. Если только посторонняя мысль появилась в сознании, а пальцы в этот момент играют сами, следует плавно вернуть внимание к исполнению, стараясь при этом не отвлекаться.

Глубокое погружение в исполнение образует тот самый малый круг внимания, который К.С.Станиславский рекомендовал актерам, склонным к сильному волнению на сцене. Представление, что кроме тебя и музыки никого на сцене нет, сосредоточение только на стихии звуков и есть объектно центрированное отношение, при котором музыкант становится жрецом искусства.

Медитативное исполнение формирует так называемые сенсорные синтезы, которые являются одним из главных признаков правильно сформированного навыка. 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.

Медленная игра с динамикой **pp (pianissimo)** тренирует не только навык медитативного погружения, но и усиливает тормозные процессы. Их ослабление во время публичного выступления провоцирует чрезмерно громкую и неуправляемую игру в быстром темпе. Терпеливое проигрывание вещи от начала до конца с полным контролем каждого взятого звука сродни тем упражнениям на концентрацию внимания, в которых надо отделять зернышки риса от зерен проса.

1.4.3.Ролевая подготовка

Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека. В психотерапии этот прием называется имажотерапией, т.е. терапией при помощи образа. Волшебная сила воображения, магического «если бы» давно известна людям.

Смысл ролевой подготовки заключается в том, что исполнитель, чрезмерно волнуемый 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 при 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.

Предконцертное самочувствие исполнителя в значительной мере зависит и от психического состояния его наставника или педагога. Его миссия уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердце, т.е. быть своеобразным психотерапевтом. Нет ничего более нелепого и более психотравмирующего для исполнителя, нежели вид собственного наставника или друга, волнующегося до дрожи и в то же время призывающего к спокойствию и уверенности в своих силах.

1.4.4.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, 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. натренированностью сердечнососудистой 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.

Каждый музыкант за время своей карьеры накапливает определенный опыт как успешных, так и неуспешных выступлений. Для выяснения причин неудачных выступлений полезно ведение дневника, в котором фиксируются причины, приведшие к тому или иному результату.

1.4.5. Мыслительный компонент оптимального концертного состояния. Концентрированное внимание

Складывается из ясности и быстроты мышления, способности четко представлять программу выполняемых игровых движений и воплощаемых слуховых образов. Перевод программы умственных представлений, содержащихся в сознании, и технический аппарат музыканта осуществляется при помощи целенаправленной исполнительской воли, которая включает через контролирующую деятельность внимания все психические процессы мышление, память, воображение. Волевое сосредоточение внимания позволяет музыканту перенести все то, что было сделано в умственном плане, в процессе

предварительной работы, во внешний план, т.е. показать свою работу слушателям. Итак, подойдем к теме, задав себе простой вопрос: чего мы больше всего боимся, выходя на эстраду? Думаю, что все согласятся с таким ответом: как правило, мы боимся ошибиться, остановиться, забыть.

Внимание! **Ошибиться, остановиться и забыть** это разные вещи, и они не всегда связаны между собой, поскольку:

- можно ошибиться, но не остановиться и не забыть;
- можно остановиться, но не вследствие ошибки или того, что мы забыли;
- можно забыть, но не ошибиться и не остановиться (кстати, это в практике бывает достаточно часто значительно чаще, чем нам кажется; многие музыканты, которые лишь на том основании, что они не ошибаются и не останавливаются, думают, что знают текст, хотя на самом деле они его в должной мере не знают и проверить это для педагога пара пустяков).

Несмотря на разницу между ошибиться, остановиться и забыть, есть нечто общее, позволяющее не случиться ни одному, ни другому, ни третьему. Это общее назовем неким «базовым состоянием», т.е. «концентрированное внимание». 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 разворачивать и разворачивать 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.

На первый взгляд, целенаправленная работа над непрерывной концентрацией внимания в разной мере необходима на различных ступенях образования: кажется, что она важнее в консерватории, чем в школе для начинающего первоклассника. Но это только кажется. В консерватории изучаются сочинения, требующие большого объема мотивированного и концентрированного внимания, поскольку без этого невозможно в короткие сроки изучить и достойно исполнить ни одно крупное сочинение. Но если мы уже с самого начала обучения потихоньку и целенаправленно станем нарабатывать объем этого внимания, то тогда уйдут многие проблемы, связанные с триадой «остановиться, ошибиться, забыть», и можно будет заняться другими задачами более высокого и творческого порядка.

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 неимоверной 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.

Глава II. Доминантный этап подготовки к концертному выступлению.

Итак, почему же «доминантный»? Для выделения данного периода, как отдельного этапа в подготовке к концертному выступлению, находится множество оснований: появление новых задач в работе музыканта, необходимость применения, наряду с предшествующими, новых приемов саморегуляции, изменение самочувствия исполнителя вследствие приближения ответственного выступления, изменение понимания и воплощения исполняемой программы.

Доминантность, прежде всего, проявляется в решающей роли данного отрезка времени, по отношению ко всему предконцертному периоду. Продуктивность работы музыканта в последние 6-7 дней перед концертом и осознание им первостепенных задач, в значительной мере отразится на качестве исполнения программы на публике. Встает вопрос: почему неделя - срок, обозначивший данный период? Первые значительные переживания, связанные с предстоящим выступлением, относят именно к этому отрезку времени и методика предотвращения их негативных влияний призвана решать новые проблемы, обращаясь к опыту не только музыкальной психологии. К этому периоду, «созревание» концертной программы создает в воображении музыканта некие стереотипы звучания отдельных фрагментов и формы произведений в целом, что может привести к штамповости и неодолимости выступления. Особенно значимым, на этапе подготовки, становится понимание исполнителем роли общения со зрителем, т.к. публичное выступление подразумевает под собой не только выразительную интерпретацию звучания программы, но и более того, выражение эмоционального, артистического «посыла», как связующего элемента между музыкантом и аудиторией. И наконец самыми негативными, для исполнителя, могут стать последствия мышечных зажимов,

парализующие как аппарат исполнителя так и его эмоциональную сферу, которые нередко проявляются именно в последние дни подготовительного периода.

Отсюда можно определить задачи доминантного этапа подготовки музыканта к концертному выступлению:

- 1) Определить значимость и влияние процессов - самоконтроля и волевой регуляции на исполнительское искусство музыканта.
- 2) Формирование сценического самочувствия по системе К.С.Станиславского
- 3) Воспитание творческого воображения музыканта, как необходимого элемента успешного исполнительства.
- 4) Пути преодоления мышечных зажимов исполнителя
- 5) Определение роли музыканта в общении с публикой.

2.1. Самоконтроль и волевая регуляция.

Способность находиться в наилучшем концертном состоянии, тесно связана с такими характеристиками личности, как отсутствие чувства тревоги и беспокойства, сковывающей застенчивости. Самое же главное здесь горячее желание выступать перед слушателями и общаться с ними посредством музыки. У тех, кто не обладает исполнительскими способностями, публичное выступление нередко страдает различными недостатками.

Чаще всего это бывает у музыкантов, у которых:

- отсутствуют навыки психической мобилизации на исполнение;
- не сформирована потребность в выступлении перед слушателями;
- отмечается высокая личностная тревожность и как следствие этого снижение эмоциональной устойчивости;
- исполняемые произведения недостаточно хорошо выучены;
- сформирован рефлекс на обязательное волнение перед выступлением и его отрицательное влияние на исполнение;
- внутренняя установка направлена не столько на исполнение произведения в нужном образе, сколько на самооценку собственной личности.

Профессиональные достижения музыканта оказываются обусловленными не только его природными способностями и наличием хороших учителей, но и в значительной мере наличием у него сильной воли, под которой чаще всего понимают способность человека к преодолению препятствий как внешнего, так и внутреннего плана на пути движения к цели. Настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание, смелость и решительность эти черты волевого поведения по-разному претворяются в деятельности музыканта. Умение затормозить нежелательные импульсы и усилить те, которые представляются желательными, составляют суть волевого поведения.

В наибольшей мере навыков волевого поведения требует деятельность в экстремальной ситуации. В деятельности музыканта такие ситуации чаще всего возникают в процессе публичного выступления на экзамене или конкурсном соревновании.

2.2. Формирование сценического самочувствия по системе К. С. Станиславского

К.С.Станиславским разработана целая система практических приемов, которая помогала актерам максимально сосредоточиться на том, что происходит на сцене. Самое «предельное» состояние может стать состоянием так называемого «публичного одиночества». Публичное одиночество достигается с помощью специального методического приема, заключающегося в создании «кругов внимания». 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» Станиславский К.

Такого рода надобность возникает, как правило, при интенсификации действия отвлекающих факторов, разрушающих правильное сценическое самочувствие. «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 пустыннее 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 рампы» должно быть сосредоточено внимание актера?

Каковы особенности этих объектов, помогающие ему «вцепляться» в них и удерживать внимание достаточно продолжительное время, отвлекая его оттого, что находится вне сцены?

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 смотрение вымыслами своего воображения»⁰ Станиславский К. С. «Вымысел перерождает объект и с помощью предлагаемых обстоятельств делает его привлекательным».

Важную роль в становлении «сценической доминанты» принадлежит физическим действиям. Хотя мы пианисты заметно стеснены возможностью полноценной физической активности, но все, же мы можем использовать в той или иной мере глаза, мимику, голову, ноги, руки, плечи и т.д.

2.3. Воспитание творческого воображения

В системе подготовки актера воспитанию воображения, по Станиславскому, должно быть отведено ведущее место. Эти слова могут быть отнесены и к исполнителю-музыканту. В не меньшей, если не в большей степени, воображение необходимо для понимания и воплощения музыкального

сочинения: ведь оно записано условными знаками, не имеющими абсолютного значения -- относительно запись метроритма, темпа, динамики, агогики, артикуляции и даже звуковой высоты. Замороженные в нотной символике авторские чувства, мысли и образы исполнитель должен растопить теплотой своего воображения, питающегося опытом, знаниями и интуицией. Когда же И. Гофман пишет, что в нотном тексте «все сказано», он имеет, по-видимому, в виду музыканта, который обладает культурой и творческим воображением; для такого исполнителя, способного увидеть скрытый за мертвыми знаками поэтический смысл и понять его, в нотной записи действительно сказано очень много.

Одним из способов развития воображения является работа над музыкальным произведением без инструмента. Метод этот не нов: им пользовались еще Лист, Антон Рубинштейн и др. Гофман указывал «четыре способа разучивания музыкального произведения: 1) за инструментом с нотами, 2) без инструмента с нотами, 3) за инструментом, но без нот, 4) без инструмента и без нот. Он считал, что «второй и четвертый способы наиболее утомительны для ума, но зато развивают память и то, что мы называем «охватом», что является фактором большого значения». Польза работы над произведениями без инструмента заключается, во-первых, в том, что «аппарат воплощения» не ведет исполнителя по проторенной тропе и благодаря этому музыкальное воображение может проявиться с большей гибкостью и свободой; во-вторых, в том, что исполнителю при честном отношении к работе приходится продумывать и вслушиваться в детали, которые могут остаться незамеченными при работе за инструментом. Если предложить актеру выпить из воображаемого стакана, ему придется с большой точностью представить себе всю цепь своих поступков. Работа с воображаемыми предметами важна для актера именно потому, что при реальных предметах многие действия инстинктивно, по жизненной механичности, сами собой проскакивают, так что играющие не успевают уследить за ними. При «беспредметном действии» волей-неволей приходится приковывать внимание к самой маленькой составной части большого действия.

В развитии творческого воображения исполнителя большую роль могут сыграть сопоставления и сравнения. Вводимые этим путем новые представления, понятия и образы становятся возбудителями фантазии. Музыкально-исполнительская педагогика пользовалась и продолжает пользоваться этим методом работы с учениками. Смысл сопоставлений: они заставляют работать музыкальное воображение исполнителя. Вводимые сопоставления возбуждают его эмоциональную сферу и благодаря этому помогают творчески осмыслить музыкальный образ. Психологическая схема этого процесса в несколько упрощенном виде может быть изображена так: вводимый образ, допустим зрительный, напоминает о той или иной пережитой эмоции (скажем, о гневе); подобная же эмоция определяет и характер исполняемого музыкального отрывка; конкретное и яркое сопоставление «выманивает» нужную эмоцию, которая «переносится» на исполняемый музыкальный отрывок, помогает лучше понять-почувствовать его и стимулирует работу воображения. Вот почему так важно, чтобы сопоставления были эмоционально действенными и впечатляющими.

Не всегда сравнение стимулирует работу воображения и возбуждает творческую страстность. Иной раз сопоставление, само по себе удачное, скользит по поверхности и не оказывает воздействия на исполнителя.

Вот один из примеров. Нередко обучающимся музыкантам советуют представить себе элементы фортепианного изложения в исполнении

влияние. Музыкант не только воздействует на аудиторию средствами музыкального искусства, но и испытывает на себе ее влияние: «вы проявляетесь как личность только в общении с другими людьми. Если бы не было других людей, не было бы и вас, ибо то, что вы делаете - а это и есть вы, - приобретает смысл лишь в связи с другими людьми».

Одна из задач исполнителя, сводится к тому, чтобы воспитать желание общаться со слушателями и одновременно развить способности, необходимые для такого общения.

Воспитание «воли к общению» и «чувства общения» может быть осуществлено - на начальном этапе обучения, во всяком случае - только косвенно; путем развития эмоциональной отзывчивости на музыку. Яркое, эмоциональное насыщение восприятие музыки обычно влечет за собой желание передать переживаемое другим. Поэтому с первых же шагов работы нужно воспитывать в себе правильную музыкально-исполнительскую установку: исполняю - значит переживаю образную, музыкальную речь и ее воплощаю. Из этого развиваются в процессе новая исполнительская установка: исполняю - это значит переживаю, воплощаю, передаю, убеждаю, общаюсь.

Вот две психологические установки: первая - играю «вообще», ни к кому при этом не обращаюсь, разве лишь к себе; вторая - передаю, убеждаю и общаюсь с другими. Различие между ними огромно, и оно сказывается на артистической воле, на эстрадном самочувствии и в итоге на качестве исполнения.

Общение артиста с аудиторией - не только взаимодействие, но и борьба. Заметим, что профессионал обязан видеть борьбу даже в тех взаимодействиях, к которым слово это в обиходном употреблении, казалось бы, не подходит. Борьба раскрывает художника, вынуждает его обнаруживать самые разнообразные и противоречивые стороны своего духовного мира. Она подразумевает и победителя. Но особенность такой борьбы состоит в том, что здесь не существует побежденных. Исполнитель борется за инициативу в концертном зале, за признание, порой в самых трудных условиях. И тем конкретнее он видит цель «наступления», чем оно стремительнее и настойчивее, тем убедительнее его инициатива (и право на признание) в раскрытие собственной художественной концепции, воспринимаемой аудиторией.

Конечно, борьба художника за инициативу не преследует цели «полной победы» над слушателем, который отнюдь не безынициативен. В концертном зале взаимодействие, борьба рождает богатое и сложное содержание. Как только острота борьбы притупляется, ее содержание становится непонятным «побежденному» слушателю. Из этого следуют три основных требования к взаимодействию исполнителя и слушателя (обмену информацией). Во-первых, для того, чтобы музыкант своей художественной информацией мог воздействовать на слушателя, у него должна быть полная ясность о сообщаемом аудитории и о наилучших средствах достижения цели. Во-вторых, исполнителю надо не только видеть средства достижения цели, но мастерски владеть ими, чтобы слушатель был в состоянии воспринять эту информацию так, как она задумана музыкантом. В-третьих, художественную информацию необходимо ставить в зависимость от степени подготовленности воспринимающего, «прединформированность», от уровня его общей музыкальной культуры. Последнее не во власти исполнителя. Поэтому результативность его идейно-эмоционального воздействия на слушателя зависит в основном от того, насколько объективно музыкант учитывает «прединформированность» аудитории. Пассивность слушателя, отсутствие

оркестровых инструментов. Для чего? Не для того, конечно, чтобы призвать к невозможному: фортепиано не станет звучать ни как гобой, ни как альт, ни как литавры. Однако сопоставления эти способны разбудить фантазию исполнителя и повлечь за собой поиски своеобразной фортепианной звучности, чем-то напоминающей то ли тембр, то ли манеру исполнения на оркестровом инструменте. А между тем исполнителю, обладающему инициативным воображением, сама жизнь дает тот материал, который ему нужен: случайно брошенное восклицание, прочитанный рассказ, просмотренный театральный спектакль, прослушанный концерт все это способно заставить работать его фантазию.

2.4. Мышечные напряжения

Вопрос о парализующем воздействии мышечного напряжения на творческую деятельность, который поставил Станиславский, важен и для музыкально-исполнительской педагогики. Вынося на показ программу, музыкант практически не задумывается, на сколько важно, для осуществления всего задуманного на сцене, свежесть и свобода исполнительского аппарата. Физические перенапряжения обычно попадают в поле внимания педагога-музыканта лишь тогда, когда они дезорганизуют «аппарат воплощения» и вызывают технические неполадки. Телесные «зажимы», даже в том случае, если они явственно не сказываются на технике музыканта, сковывают его душевные переживания и творческое воображение. Пока существует физическое напряжение, пишет Станиславский об актере, не может быть речи о правильном, тонком чувствовании и о нормальной душевной жизни роли.

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.

2.5. 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. Представь себе, порой советует педагог ученику перед публичным выступлением, что в зале никого нет, что тебя никто не слушает. Педагог добивается, чтобы исполнитель забыл о том, что он... Исполнитель, забыл о том, что он посредник между автором и слушателями. Неверная и вредная установка! Исполнитель не может и не должен «забывать о публике». Артистизм это способность общаться со слушателями. А общение предполагает взаимную связь: исполнитель-музыкант, как и актер, лектор, докладчик, не только воздействует на аудиторию, но и испытывает на себе ее

какой бы то ни было реакции, есть, по сути дела, сопротивление, непринятие художественной информации исполнителя. Это значит, что полученная аудиторией информация недостаточно эффективна из-за несоответствия ее хотя бы одному из указанных требований. Тогда исполнитель, чтобы наладить взаимодействие со слушателем, вынужден «выдать» новую, более значимую для них информацию, чем «выданная» ранее. Нередко не достигающая цели, она оказывается либо недостаточно новой, либо недостаточно значительной для всех слушателей потому, что важнее для одного из них не представляет той же ценности для другого. Исполнитель при этом должен стремиться предвидеть нужные ему сдвиги в сознании слушателей, а чтобы знать, произошли ли они в действительности, необходима и обратная связь-информация от аудитории. Поэтому публичное выступление музыканта можно рассматривать как обмен информацией. Цель аплодисментов в театре, в сущности, состоит в том, чтобы напомнить исполнителю о наличии двусторонней связи. Если же такой связи нет, то нет и борьбы, взаимодействия, что и является причиной ложного положения исполнителя на сцене.

Исполнитель-музыкант достигает своей цели, если ему удастся подвести слушателей к открытию нового, к пониманию ранее не осознанного ими. Тогда слушатели приходят к тем идейно-эмоциональным выводам, которые и представляют собой сверхзадачу исполнителя, выполнимую им только в состоянии оптимального сценического самочувствия.

Глава III. Предконцертный период подготовки к публичному выступлению.

3.1.Советы мастеров музыкальной педагогики и исполнительства.

Наконец программа подготовлена, концерт объявлен. Наступил последний день перед выходом на сцену. Само название «предконцертный» говорит о близости его к предстоящему и довольно волнующему событию - выходу на концертную арену. И от того, на сколько правильно исполнитель будет действовать в последние 24 часа, будет напрямую зависеть качество и успешность его выступления, и исход всего подготовительного периода. Вся подготовительная работа, по сути, была направлена на достижение оптимального концертного состояния и донесение до слушателя наилучшего из возможных вариантов исполнения - живого и одухотворенного. К сожалению, многие из музыкантов часто недооценивают важность и значимость предконцертного периода подготовки к публичному выступлению. Как не странно, но растерять, все что наработал и все что «выносил», за довольно продолжительный период, можно в самые последние минуты, отделяющие музыканта от волнующего момента начала исполнения.

Как избежать возрастания нервного напряжения, возникновения «волнения паники» перед выходом на сцену, предотвратить неожиданные выпадения текста произведения из памяти (нередко ведущие к срыву всего выступления в целом) вот вопросы и одновременно задачи требующие разрешения в этой главе.

Многие музыканты, методисты, педагоги и исполнители обращались к проблеме подготовки к выступлению в последний день. Основываясь на их опыте, приведу лишь немногие, но, несомненно, основополагающие тезисы, проливающие свет на данную проблему.

В этот день следует, прежде всего, хорошо выспаться. Некоторые музыканты предпочитают днем вообще не заниматься или играют другие пьесы (так

поступал С. В. Рахманинов). «Думается, что в день концерта все же полезно проиграть в среднем темпе, спокойно, без эмоций всю программу, на что уйдет часа два. Этого вполне достаточно. Ни в коем случае не следует переутомлять свои руки и чувства в этот день. Нужно сохранить свежесть чувств до вечера». Ф.Бузони и К.Таузиг также советовали не усердствовать за инструментом в день концерта.

Перед концертом желательно пообедать заранее. Когда человек немного голоден, его ощущения обострены, что очень важно на сцене.

«Некоторые исполнители в день выступления продолжают зубрить отдельные пассажи, бесконечное количество раз проигрывают предстоящую программу, растрачивая понапрасну нервную энергию и эмоции. Успокоения это, как правило, не приносит, а вред ощутимый, поскольку все силы расплескиваются до концерта.

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». ⁴ Коган Г. М. «У врат мастерства». Работа пианиста. М., 1969, с. 324.

4

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 глядящим движением проведите кончиком его по ладони, до основы пальца. То же проделайте по очереди с остальными пальцами" Гат. Й. «Техника фортепианной игры». М. Будапешт, 1967, с. 226.

. После того как руки разогрелись, можно очень быстро привести их в хорошую форму, проиграв гаммы, арпеджио и т. д. что кому удобнее. /

В день концерта и особенно перед выходом на сцену надо стараться меньше разговаривать, не находиться в шумной компании, не растрачивать понапрасну энергию. Волнение в этот момент, конечно, большое, оно повышается от сознания ответственности. По словам К. С. Станиславского, различаются два вида волнения: "волнение в образе" и "волнение вне образа". Чтобы излишне не увлечься своим драгоценным "я" и чтобы волнение не перешло в панику, полезно несколько отрешиться от излишнего ощущения ответственности.

Совершенно противопоказаны мысли наподобие: "А что обо мне скажут, если я сыграю неудачно!?" Лучше в таком случае слегка подтрунить над собой. Хотя чрезмерное волнение мешает, но и излишнее спокойствие плохо. Наилучшие творческие достижения получаются тогда, когда исполнителю неодолимо

хочется на сцену. Творческое волнение помогает мобилизовать психику, исполнительский аппарат.

Важный педагогический момент: если концерт играет ученик, то педагогу не следует давать последние наставления, касающиеся интерпретации. У каждого ученика свой, индивидуальный психологический настрой и подобные советы перед выходом на сцену могут лишь вызвать скованность, неуверенность. Полезнее в данном случае помочь ему психологически настроиться на максимальную отдачу.

3.2. Память

По мнению многих музыкантов, одной из главных причин, вызывающих волнение и даже некоторый страх у артиста, является боязнь забыть текст. «По-моему, память почти единственная причина волнения перед публичным выступлением, писал Ф.Бузони. Волнуются, прежде всего, потому, что боятся „забыть“»²⁶ Бузони Ф. «О пианистическом мастерстве». В кн.: Исполнительское искусство зарубежных стран, вып№1.

²⁷Теплов Б. «Психология музыкальных способностей». М.--Л., 1947, Если говорить искренне, то приходится признаться, что этот страх сковывает исполнителя.

Боязнь забыть текст может привести к скованности и психики, аппарата. Иногда бывает, что и забудешь текст, - в этом случае надо постараться не заострять на этом серьезного внимания иначе от выступления к выступлению нервозность и недоверие к своей памяти будут усугубляться. Главное, чтобы такие моменты не западали глубоко в психику. Известны случаи, когда талантливые музыканты вообще вынуждены были отказаться от артистической карьеры вследствие выпадения памяти. Они никак не могли совладать с собой на публике, игра становилась судорожной, и терялись почти все лучшие исполнительские качества музыканта. Понятно, что одно дело - забыть текст во время домашних занятий, а другое - на публике, на глазах у всех. Многое зависит от того, как выучивался текст произведения. Нельзя заучивать текст по фразам, «зубря» их "от и до" по нескольку раз.

Чаще всего выпадение памяти случается в эпизодах, заученных формально, механически. Запоминать следует музыку, а не формальную последовательность нот. Важно, чтобы интонация запоминалась с эмоциональной осмысленностью, под влиянием логики развития. Например, никто не забывает текст там, где продолжение как бы само напрашивается.

Существует три вида музыкальной памяти: зрительная, музыкальнослуховая и двигательная. Можно считать решающей для запоминания музыкально-слуховую память, включающую в себя и фактуру произведения, и образно-эмоциональную сферу. Однако ни в коем случае нельзя недооценивать двигательное запоминание, теснейшим образом поддерживающее слуховое. "Двигательные моменты, писал советский психолог Б.Теплов, приобретают принципиально-существенное значение... тогда, когда требуется произвольным усилием вызвать и удержать музыкальное представление".

В начальной стадии работы главная роль принадлежит сознательному освоению всех деталей музыкального произведения и его структуры в целом. Постепенно сознательно контролируемые игровые процессы автоматизируются и переходят в сферу подсознательного. Автоматизируется все, что относится к технологии исполнения, благодаря чему во время концертного выступления мы, не скованные техническими задачами, имеем возможность направлять все свое

внимание на полноценное воссоздание художественного образа. Включение на сцене сознания в технологические процессы за редкими исключениями нежелательно и может подчас привести к забыванию текста.

До концерта, когда лучше избегать многочасовых занятий на инструменте. Еще один важный "предконцертный" момент: в последние минуты перед выходом на сцену следует категорически избегать лихорадочных выхватывании коротких эпизодов программы и их поспешных проигрываний "для закрепления в памяти". Кроме лишней нервозности такая суетливость ничего не принесет. Что есть то есть. Лучше внутренне собраться, представить себе темп, характер первого произведения, два-три раза глубоко вздохнуть, и смело выходить на сцену побеждать.

Концерт. Слушатели пришли на концерт, они в ожидании предстоящего события. С появлением на сцене исполнителя на него устремляются все взоры, и сам выход артиста может или настроить публику на нужный лад, или несколько расслабить (мешковатая или сгорбленная фигура не может выглядеть эстетически привлекательной на сцене). Следует еще раз проверить устойчивость стула, слегка переждать успокаивающийся шум в зале, одновременно с этим окончательно настраиваясь на исполнение.

Очень важно почувствовать акустику зала. В хорошем зале играть легче, сама акустика этому способствует. К сожалению, далеко не каждый концертный зал наилучшим образом соответствует звучанию инструмента.

Призвание исполнителя формировать особое состояние души слушателя. Очень важно установить контакт между сценой и залом. Лучшие достижения артиста связаны с созданием особой художественной атмосферы в зале. Иногда на сцене так сливаешься с исполняемым произведением, что вдруг начинаешь ощущать: это твоё произведение, ты его автор, и начинаешь убеждать в этом публику. Такие минуты самые вдохновенные у артиста. На сцене, как и в жизни, надо уметь властвовать собой. Н.Метнер писал: "Вообще власть над материей приобретается лишь тогда, когда она обретена над самим собою"²⁸ Метнер Н. К. «Повседневная работа пианиста и композитора». М., 1963,

. Безудержные, бесконтрольные приступы темперамента не помогают раскрытию художественного образа и могут вызвать в публике недоумение и даже улыбку. Антон Рубинштейн признавался Л. Толстому, что если, играя на эстраде, он сам взволнован, то его игра не доходит до слушателя. Ф. Шаляпин говорил, что на сцене всегда присутствуют два Шаляпина, один поет, другой контролирует. Словом, разум и интуиция всегда должны контролировать чувства и, если потребуется, вовремя их отрегулировать.

Известно, что сцена диктует свои определенные требования к артисту. В основном эти требования мы прекрасно знаем. Немаловажное значение имеет само сценическое поведение: выход и уход со сцены, поклоны, поведение за инструментом словом, то, что мы называем артистизмом.

Заключение

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

В своей работе я попыталась обосновать необходимость введения комплекса психотехнических приёмов, способствующих коррекции эстрадного волнения у музыканта в исполнительскую практику, 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, Руководствуясь своим небольшим 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.

Описывая подготовительную работу музыканта к концертному выступлению, я попытался выделить и систематизировать основные временные периоды, отделяющие исполнителя от выхода на сцену. Каждый из этапов обосновывает необходимость внесения корректив в тактику подготовки музыканта. Наряду с первоначальными, возникают все новые задачи, требующие своевременного решения, возникают новые психологические ощущения, вследствие приближения волнующего события и уровень готовности, к показу на публике программы, а следственно, появляется и необходимость внедрения новых методов подготовки музыканта к выходу на публику.

Дать однозначный рецепт, для того чтобы твоё выступление всегда имело успех, не возьмется, пожалуй, не один из методистов и музыкантов исполнителей. Каждый человек неповторимая индивидуальность, и следственно, методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды человека. Поэтому, изучая себя, свои сильные и слабые стороны, анализируя и запоминая ощущения, которые предшествовали удачному выступлению, мы можем затем сознательно воспроизводить подобное состояние перед последующими выступлениями.

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

В заключении могу добавить, что волнение-обязательный компонент концертного выступления, именно оно повышает эмоциональный тонус исполнения, и открывает второе дыхание, даёт необычный творческий подъём, раскрывает индивидуальность исполнителя.