Ирина Федоровна Акимова

МБОУ ДО "Детская школа искусств", п.Жатай, Республика Саха (Якутия)

«Оптимальное концертное состояние и методы его достижения»

Вступление.

Ни для кого не секрет, что публичные выступления вызывают у большинства людей сильное волнение. Часто бывает, что, казалось бы, хорошо выученное произведение на сцене звучит не очень убедительно или того хуже – с ошибками. Практически всегда это происходит потому, что исполнитель не смог справиться со своим волнением или страхом перед публичным выступлением. Игра на сцене, как правило, связана с ситуацией оценки выступающего другими людьми, которые могут повысить или понизить его самооценку. Подобные обстоятельства вызывают у человека рост психической напряжённости, в условиях которой не всегда удаётся контролировать свои действия силой воли. В результате публичное выступление может получиться неудачным. Однако, у музыкантов, обладающих исполнительской одарённостью, состояние эстрадного волнения вызывает особый эмоциональный подъём, помогающий им на сцене.

Для того, чтобы удачно сыграть на концерте, экзамене или зачете, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Это состояние характеризуется отсутствием чувства тревоги, беспокойства и застенчивости. Однако, не стоит забывать, что самое главное качество, присущее исполнителю– это горячее желание выступать перед слушателями и общаться с ними посредством музыки.

Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называется оптимальным боевым состоянием. Поэтому предлагается рассматривать подобное состояние, как и в спорте, по трем составляющим – физическому, эмоциональному и умственному.

При хорошем физическом самочувствии тело кажется гибким, сильным и послушным. Разумная физическая нагрузка дает музыканту ощущение здоровья, силы, выносливости, заряд бодрости и хорошего настроения. А в сочетании с грамотной и успешной психологической подготовкой, ведет к стабильному эмоциональному состоянию во время публичного выступления, к концентрации внимания, мышления и памяти.

Далее вашему вниманию будут предложены наиболее эффективные, проверенные на практике приемы и методы достижения оптимального концертного состояния, которые способствуют повышению психологической устойчивости музыканта во время публичного выступления.

Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления.

За несколько дней до концертного выступления музыканту рекомендуется представить себе то место, где он будет играть, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление. На первом этапе проводится погружение в аутогенное состояние, на втором – проработка образной картины концертного выступления.

При погружении в аутогенное состояние рекомендуется полное расслабление мышц тела. Желательно сидеть прямо, дышать спокойно, прикрыть глаза, сосредоточиться на внутренних ощущениях. Далее следует в своем воображении как можно более отчетливо представить зал, в котором будет проходить концерт, сцену, рояль, (или другой музыкальный инструмент), слушателей и комиссию, перед которой вы должны выступать. В это время рекомендуется медленно проговаривать в свободной форме составленный текст, призванный настроить исполнителя на позитивный лад. Например: «Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать… Я отчетливо представляю сцену и рояль, а также слушателей и комиссию… Я спокоен и собран, предельно сосредоточен… Я выхожу на сцену, кланяюсь, сажусь за инструмент , уверенно и радостно начинаю играть… Каждый звук я извлекаю с удовольствием… У меня все отлично звучит… У меня прекрасная техника… Мои пальцы крепкие и быстрые… Я выполняю все, что задумано… Я могу хорошо играть… Я хорошо играю…». Подобного рода психологические настрои с элементами самовнушения рекомендуется проводить регулярно в спокойной обстановке (например, каждый вечер), начиная за 5-7 дней до концертного выступления.

Игра перед воображаемой аудиторией.

Этот прием следует использовать на заключительных этапах работы, когда произведение уже готово. Рекомендуется проигрывание целиком от начала до конца, представляя, что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. Рекомендуется сделать видеозапись. В качестве слушателей, которые призваны максимально обеспечить исполнителю концертную атмосферу, могут выступать различные предметы – например ряд стульев с посаженными на них игрушками. Во время исполнения концертной программы следует быть готовым к любым неожиданностям (посторонние звуки, случайная помарка во время игры и т. д.), но всегда следует помнить главное правило исполнителя – что бы ни произошло во время выступления, нельзя останавливаться, надо продолжать дальше, играя как на концерте. Этот прием помогает проверить влияние сценического волнения на качество игры, а также заранее выявить слабые места, нуждающиеся в доработке.

Медитативное погружение.

Исполнение на основе этого приема отличается глубоким осознанием и прочувствованием всего того, что связано с извлечением звуков из музыкального инструмента. Необходима предельная концентрация внимания на настоящем моменте времени, на слуховых ощущениях, улавливая все переходы звуков из одного в другой, сосредотачиваясь на смысловом интонировании.

Для погружения в звуковую материю рекомендуется выполнение следующих упражнений:

-Пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента;

- Пропевание вместе с инструментом (желательно, чтобы голос шел как бы впереди реального звучания);

- Пропевание про себя (мысленно);

- Пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

При фиксации внимания на двигательных ощущениях осознаётся характер прикосновения пальца к клавише, проверяется свобода движений и наличие мышечных зажимов.

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 же вы все-таки отвлеклись, а пальца продолжают игру сами, следует вернуть своё внимание к исполнению и стараться больше не отвлекаться. Далее темп можно постепенно ускорить.

Музыкант должен уметь представить, что кроме него и музыки никого на свете нет, сосредоточиться только на стихии звуков, на своем творчестве. Медиативное исполнение способствует формированию навыка, при котором слуховые, двигательные и мышечные ощущения, а также мысленное представление начинают работать в неразрывном единстве. Таким образом, возникает ощущение, что музыкант и исполняемое им произведение представляют собой единое целое.

Обыгрывание.

В этом приеме психологической подготовки музыкант – исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и заканчивая игрой в кругу друзей. Обыгрывание программы рекомендуется проводить как можно чаще, создавая концертную ситуацию как можно реалистичнее. Играть на воображаемой сцене следует с большой отдачей, кланяться до и после исполнения, зрители должны встречать и провожать аплодисментами.

Ролевая подготовка.

Смысл этого приема состоит в том, чтобы, отключившись от своих личных качеств, попытаться войти в образ хорошо известного музыканта, не волнующегося во время публичных выступлений. Это своего рода психологическая игра, позволяющая обрести уверенность в себе, находясь на сцене как бы в образе другого человека. Этот прием успешно применяется в психотерапии и носит название «Имаготерапии» (Терапия при помощи образа).

Ролевая подготовка заключается в том, что волнующийся перед ответственным выступлением исполнитель начинает играть роль человека волевого, уверенного, не боящегося сцены. Молодой музыкант может представить себе, например, опытного артиста , на которого ему хотелось бы быть похожим. Надо постараться вжиться в этот образ, попытаться скопировать манеру этого человека держаться за инструментом, разговаривать, смеяться. Такой прием способствует формированию внутреннего состояния, в котором будет преобладать настроение уверенности, стабильности, позитивного мироощущения.

Конечным этапом психологической подготовки является формирование способности целенаправленного самовнушения и принятия новой «роли» уверенного в себе и успешного музыканта.

Также не стоит забывать, что предконцертное самочувствие ученика значительно зависит от психологического состояния его педагога. Преподаватель в первую очередь сам должен уметь позитивно настроить своих учеников, вселить в них уверенность в своих силах, смелость и энтузиазм, любовь к публичным выступлениям.

Выявление потенциальных ошибок.

Даже когда программа выступления кажется идеально выученной и готова к исполнению на сцене, каждый музыкант хочет на всякий случай застраховаться от возможных ошибок. Надо помнить, что как бы хорошо не было выучено произведение, в нем всегда присутствуют невыявленные ошибки, которые могут возникнуть во время публичного выступления. Таким образом, появляется проблема – как эти ошибки можно выявить из, казалось бы, довольно хорошо исполняемого произведения? Надо помнить, что выступление на сцене тогда будет уверенно стабильным, когда музыкант даже при желании не сможет ошибиться. Только в этом случае игровые движения можно считать достаточно закрепленными, что обычно проверяется частыми проигрываниями программы перед родственниками и друзьями, меняя обстановку и инструменты. Например, пианистам известно, что то, что у них хорошо получается на одном инструменте, может совершенно не получиться на другом. И причина этого не только во внешних условиях и обстоятельствах, но и в прочности выученного материала.

Для обнаружения возможных ошибок рекомендуется несколько приемов, успешно проверенных на практике:

- Игра с завязанными глазами.

Исполнитель завязывает повязку у себя на глазах. Далее в медленном или среднем темпе уверенно, крепким звуком старается безошибочно сыграть выбранное произведение. Во время такого проигрывания следует проследить, чтобы у играющего не возникало мышечных зажимов.

- Игра с помехами и отвлекающими факторами.

Этот прием направлен на концентрацию внимания. Суть его состоит в том, чтобы сыграть программу чисто, без ошибок и помарок, не смотря на ряд отвлекающих от игры моментов. Отвлекающим фактором может служить включенный телевизор или радио, например. Также можно попросить кого-нибудь из родственников или друзей выступить в роли своеобразной помехи. Их задача будет заключаться в том, чтобы шуметь, читать вслух, разговаривать друг с другом (или по телефону), в то время как, как исполнитель должен постараться сыграть без ошибок свою программу. Более сложное задание – сделать то же самое, но с завязанными глазами. Подобные упражнения очень эффективны при регулярном использовании, но требуют большого нервного напряжения и сосредоточенности.

-Психологическая провокация.

В момент исполнения программы в трудных местах (в которых играющий может ошибиться) педагог или кто-то другой произносит негативные слова «Ошибка» или «Провал» (или другое). Музыкант при этом должен суметь не ошибиться, несмотря на то, что подобные слова, произнесенные в самый неподходящий момент, психологически провоцируют исполнителя на ошибки.

-Игра с остановками.

Этот прием помогает лучше ориентироваться в тексте, вырабатывает у исполнителя умение начинать игру с любого места. Суть этого приема заключается в том, что во время исполнения педагог (или кто-то другой) в произвольных местах произносит слово «Стоп!». После этого играющий должен остановиться, как бы замереть. Через несколько секунд преподаватель говорит слово «Дальше», после чего исполнитель должен суметь продолжить свою игру с того самого момента, на котором он был остановлен. Слова-команды «Стоп!» и «Дальше!» можно заменить хлопками в ладоши.

-Игра после физической нагрузки.

Этот прием помогает привыкнуть к волнению, искусственно создавая в организме человека ощущения, похожие на те, которые испытывает исполнитель при выходе на сцену. Суть его состоит в том, чтобы выполнить несколько физических упражнений и добиться легкого головокружения, учащенного дыхания и сердцебиения и т. д. Данные симптомы схожи с теми, что переживают музыканты во время сценического волнения. После выполнения рекомендованных упражнений следует, сразу же собрать все своё внимание, начать играть в полную силу и с максимальным подъемом. Разумеется, исполнитель сам или с помощью учителя может подобрать себе наиболее подходящие упражнения, главное, чтобы была достигнута преследуемая цель. При использовании данного приема рекомендуются следующие упражнения:

- Повороты вокруг своей оси до появления легкого головокружения;

- Выполнение 50 прыжков на месте;

- Выполнение 30 приседаний;

- Бег на месте;

Выявленные с помощью предложенных приемов ошибки рекомендуется устранять посредством тщательного проигрывания программы в медленном темпе.

Заключение.

Профессиональные достижения музыканта обусловлены не только его врожденными способностями и возможностью учиться у хороших учителей, но и наличием у него сильной воли, которая выражается в умении преодолевать внешние и внутренние препятствия на пути к поставленной цели. Настойчивость и упорство, самостоятельность, инициативность, сосредоточенность, выдержка и самообладание, смелость и решительность – это важнейшие черты волевого поведения, помогающие музыканту добиться успеха. Навыки волевого поведения в наибольшей мере требуются в экстремальных ситуациях. В деятельности музыканта такие моменты чаще всего возникают во время публичных выступлений. В подобных ситуациях исполнителю необходимо уметь приводить себя в оптимальное концертное состояние, которое складывается из трех основных компонентов: физического, мыслительного и эмоционального. Физический компонент подразумевает наличие у музыканта хорошей физической формы. Мыслительный компонент включает в себя ясность и быстроту мышления, способность четко представлять набор нужных игровых движений и образов, хорошую память и умение быть внимательным и сосредоточенным. Эмоциональный же компонент оптимального концертного состояния – самый главный в жизни артиста - складывается из ощущения эмоционального подъема, радостного ожидания предстоящего выступления, желания играть для других людей и своим искусством приносить им радость.

**Список использованной литературы.**

1. В. И. Петрушин «Музыкальная психология» (Москва - 1997 г.)
2. В. И. Петрушин «Артистизм – это и тренировка: о психологической подготовке музыканта к выступлению» («Советская музыка» - 1971г. №12)
3. Л. Маккиннон «Игра наизусть» (Москва - 2004 г.)
4. Б. Е. Милич «Воспитание ученика - пианиста» (Киев - 1977 г.)