

Подкорытова Светлана Алексеевна

доцент

Серебрякова Елена Владимировна

студентка

БОУ ВО «Чувашский государственный институт
культуры и искусств» Минкультуры Чувашии
г. Чебоксары, Чувашская Республика

DOI 10.21661/r-462782

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ МУЗЫКАНТА- ИСПОЛНИТЕЛЯ К КОНЦЕРТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ

Аннотация: в данной статье авторы делают попытку понять причины волнения музыканта перед концертным выступлением, а также определить какие факторы влияют на становление состояния готовности к выступлению, какими техниками, приемами может воспользоваться музыкант в ходе подготовки к выступлению.

Ключевые слова: концертное выступление, волнение, психологические причины волнения, подготовка к выступлению.

Труд музыканта-исполнителя заключается в ежедневной работе над музыкальным произведением, много времени и сил уходит на решение художественных задач, воплощение музыкального образа, работу над качеством звука, совершенствование исполнительской техники и прочее. Преодолев все этапы работы над музыкальным произведением, исполнитель готов показать результат на публике, но публичное выступление требует не менее тщательной подготовки.

Для молодого музыканта, например, студента музыкального учебного заведения, концертные выступления являются частью образовательного процесса: они проходят в форме зачетов, экзаменов, концертов, участия в конкурсах. От их результата зависит дальнейшее формирование профессиональных качеств исполнителя. Поэтому подготовка к концертному выступлению должна занимать важное место в ежедневной работе музыканта.

Она представляет собой целый комплекс знаний из области психологии, физиологии, сценического поведения, мер по продумыванию режима дня исполнителя в день концерта, методики репетиционной работы. Многие из этих вопросов раскрываются при изучении различных учебных дисциплин. Но всегда непредсказуемым является сам выход на сцену, где музыкант остается один на один с публикой, где он испытывает психологическое напряжение, эмоциональный стресс. И в связи с этим нам интересен вопрос психологической подготовки к выступлению. Для решения данного вопроса нам необходимо раскрыть следующие понятия: «концертное выступление», «волнение», «состояние творческого подъема».

Концертное выступление – это один из сложных видов деятельности, который включает в себя владение определенным комплексом теоретических знаний, практических навыков. Это итог и кульминационный момент всей работы над музыкальным произведением, цель которого заключается в том, чтобы донести до слушателей содержание музыкального произведения. Прежде всего, отметим, что концертное выступление мобилизует все профессиональные качества музыканта, требуя от него гораздо более полной эмоциональной, интеллектуальной и физической отдачи. Соответственно это накладывает свой отпечаток на эмоциональное состояние музыканта перед самым выступлением и непосредственно во время пребывания на публике.

В первую очередь, выходя на публику, музыкант испытывает волнение – сильное беспокойство, тревогу. Оно может сконцентрировать все физические, эмоциональные силы музыканта или же приведет к потере самообладания, к отсутствию погруженности в музыкальный образ произведения, то есть сыграет как положительную, так и отрицательную роли. Волнение может иметь физические проявления, такие как холодные руки, учащенное сердцебиение, влажные ладони, но в его основе всегда лежат явления психические, так как музыкант может испытывать внутренние переживания, страхи, связанные с публикой, инструментом, обстановкой, памятью.

Ошибка, которую допускают многие, состоит в попытках «бороться» с волнением. В целом музыканту не стоит превращать выступление на публике во что-то особо значимое и драматизировать предстоящее событие, притягивая тем самым волнительную реакцию своего организма. Во-первых, вместо того, чтобы задерживаться на неприятных мыслях о возможной неудаче, музыканту стоит обратить свои воспоминания к случаям, когда он выступал с особым успехом, тогда приятные эмоции вытеснят ненужные страхи.

Во-вторых, необходимо настроиться на положительное восприятие предстоящего выступления, то есть на формирование психического состояния творческого подъема. Музыканту важно сделать установку на следующие потребности: потребность приобщиться к прекрасному, участвуя в творческом процессе, потребность в творческом общении с партнерами по ансамблю и с публикой и потребность в самовыражении, в желании запечатлеть, сохранить, донести до других людей особое, личное видение мира.

Казалось бы, можно решить для себя вопрос волнения такими ясными и простыми установками. Но исполнитель, выходя на сцену, даже четко осознавая свою готовность к выступлению, может потерять способность контролировать происходящее и не реализовать задуманные творческие цели. Поэтому необходимо разобраться, как особенности нашей психики могут повлиять на наше поведение на публике, каким должно быть состояние готовности к выступлению, какие факторы влияют на его становление, какими техниками, приемами может воспользоваться музыкант в ходе подготовки к выступлению.

В музыкальной психологии рассмотрен вопрос взаимосвязи типа темперамента человека (совокупности душевных, психических свойств человека, характеризующих степень его возбудимости и проявляющихся в его отношении к окружающей действительности, в поведении) с его музыкальными способностями. В музыкальном исполнительстве успеха могут добиться люди с любым типом высшей нервной деятельности, но знание своего типа темперамента поможет музыканту обратить внимание на отдельные стороны своей исполнительской деятельности, скорректировать недостатки в своей игре, лучше понять себя

в той или иной ситуации. Так, с точки зрения выступления на публике, исполнители с темпераментом холерика в исполнительской интерпретации ярко проявляют волевое начало. Их игра отличается высоким артистизмом, они стремятся играть ярко и выразительно, тяжело переживают неудачи. У исполнителей с темпераментом сангвиника в некоторых случаях эмоциональное начало превалирует над рациональным. Они работают неровно – перед ответственным выступлением много и увлеченно занимаются, после выступления с трудом входят в режим ежедневных занятий. Сангвиники проявляют инициативу в организации своих выступлений, неудачи переносят относительно легко.

Исполнителям с темпераментом меланхолика часто недостает масштабности исполнения, артистической раскрепощённости, творческой смелости, особенно тяжело страдают от негативных форм сценического волнения, неудачи переживают чрезвычайно болезненно. Исполнители с темпераментом флегматика характеризуются относительно небогатой шкалой динамических оттенков, недостатком артистизма в исполнении, не проявляют инициативы в организации своих выступлений, менее других подвержены негативным формам сценического волнения [5].

Интересной может показаться информация по данной теме из области спортивной психологии. Оказывается, что предстартовое волнение спортсмена и сценическое волнение артиста имеют немало схожих черт. Спортивные психологи установили, что предстартовые реакции спортсмена проявляются в трех основных формах:

«Боевая готовность» характеризуется быстротой реакции, обострением мысли и внимания, повышением уровня помехоустойчивости и адаптивных возможностей;

«Предстартовую лихорадку» можно сравнить с состоянием беспокойства, ощущения тревоги у музыканта во время выхода на сценическую площадку. Тормозные процессы в коре головного мозга не могут сдерживать возбуждение, по-

ведение становится суетливым, внимание рассредотачивается, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно ситуации;

«Предстартовая апатия» имеет схожие черты с такой формой сценического волнения, когда музыкант-исполнитель жалуется, что у него пропало всякое желание к творчеству, что ему все безразлично и хочется остаться одному. При этом тормозные процессы в головном мозге превалируют над возбуждением, ощущается вялость, нежелание действовать, реакции замедляются, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное возбуждение невелико.

Предстартовое волнение спортсмена и сценическое волнение артиста имеют немало схожих черт, но все же это не отражает глубинные особенности профессиональной деятельности. Рекомендации спортивных психологов не имеют прямой направленности на творчество, не обостряют музыкальное мышление и, безусловно, не помогают обрести музыканту состояние творческого вдохновения [3].

Интересно обратиться к практическому опыту замечательных исполнителей, так как он несет в себе много советов, наработок, теоретических обобщений, полезных молодых исполнителям. Выдающийся пианист С.Т. Рихтер высказал такую мысль, что исполнителю нужно целиком подчиниться автору: его стилю, характеру и мировоззрению. Интересно, что Н.А. Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение. Чтобы воспользоваться данными советами, музыканту необходимо расширять, обогащать свой жизненный и творческий кругозор, профессиональные знания. Только тогда он сможет художественно ярче и глубже истолковывать сочинение и, следовательно, направить своё волнение в русло творческих задач.

Бесспорно то, что чем больше исполнительский опыт у музыканта, тем реже он страдает от недугов сценического волнения. Однако нельзя путать опыт с при-

вычкой, когда привычное выполнение музыкантом своих служебных обязанностей, каждодневное пребывание на сцене «убивает» не только вредное волнение, но и чувство творческой «окрылённости».

Музыкант может испытывать внутренние переживания, связанные с мыслями о публике, непривычной обстановке, но в первую очередь, на наш взгляд, с памятью, так называемая «боязнь забыть нотный текст». Разучивая музыкальный текст, исполнитель, сам того не осознавая, настолько автоматизирует работу пальцев, что все его движения остаются в подсознании. И в последующем, выходя на сцену, не стоит сомневаться и вспоминать каждую ноту музыкальной фразы, стоит довериться своей бессознательной памяти, своим пальцам.

В данном случае можно воспользоваться техникой польского пианиста И. Гофмана. Его методика заключается в мысленном, беззвучном «проигрывании» произведения сначала по нотам, а затем и не глядя в них. Пальцы нажимают воображаемые клавиши, мышцы рук и корпуса совершают движения, необходимые для исполнительского процесса, но музыка звучит лишь в голове музыканта. Если таким образом удалось проиграть все сочинение, то музыкант уже не боится забыть текст.

Молодому музыканту сделать концертную программу помогает его наставник, преподаватель. Роль педагога в подготовке к выступлению не менее важна, чем самостоятельная настройка музыканта. Педагогу важно помнить о следующих важных психических состояниях своего ученика как: заинтересованность, увлеченность, вдохновение, решительность, уверенность. Они должны быть выработаны в репетиционном процессе, чтобы проявиться на концертной эстраде. Для их правильного формирования необходимо обратить внимание на следующие моменты:

Предшествующее состояние: состояние страха вызывает состояние неуверенности, а состояние увлеченности вызывает состояние вдохновения, оно должно сопровождать занятия и быть закреплено за игровыми движениями;

Значимость ситуации, в которую попал человек: перед выступлением педагогу не следует акцентировать внимание на ответственности, а создавать обстановку на обычное выступление;

Физическое состояние: болезнь, усталость могут стать причиной раздражительности, безразличия. В таких состояниях правильной будет прекратить занятия;

Определенная установка на преодоление определенных трудностей, на достижение цели способствует мобилизации воли, мышления и других психических процессов;

Психические состояния могут мгновенно передаваться от одного человека к другому. Перед выступлением избегать разговоров о страхе, сценическом волнении [4, с. 190].

Таким образом, можно сделать вывод о том, подготовка к сценическому выступлению представляет собой очень разноплановый длительный процесс, и он начинается уже с момента разбора музыкального текста. Для ее результативности важно помнить о следующих правилах работы, соблюдение которых поможет дольше сохранять активное физическое и психическое состояния: принцип постепенного вхождения в работу; систематичность занятий; регулярное переключение с одного вида деятельности на другой; чередование труда и отдыха [4, с. 192].

В заключении можно добавить, что в работе над своим сценическим волнением музыканту следует помнить, что универсального «рецепта» для преодоления негативных форм сценического волнения не существует. Работа над его преодолением может зависеть от индивидуальных особенностей человека, важно понять причину волнения, это поможет более успешно решить проблему сценической боязни, тем самым даст возможность легче воплощать задуманные творческие планы на публике. Всегда нужно помнить, что для успешного выступления необходимо поддерживать состояние уверенности в благополучном его завершении, а встреча с публикой всегда должна быть долгожданной потому что,

как говорил испанский гитарист Андрес Сеговия: «Твое искусство все еще неспелый фрукт, который может созреть лишь под солнцем, именуемым публикой» [1, с. 11].

Список литературы

1. Видаль Р.Ж. Заметки о гитаре [Текст] / Р.Ж. Видаль, пер. с фр. Л. Берекашвили. – М.: Музыка, 1990. – 32 с.

2. Маккиннон Л. Игра наизусть [Текст] / Л. Маккиннон. – М.: Классика-XXI, 2004. – 152 с.

3. Носырева Т.Д. Психологическая подготовка музыканта / Т.Д. Носырева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.b17.ru/blog/29427/>

4. Пилипенко И. Взаимосвязь психических состояний и игровых движений исполнителя на этапах подготовки и осуществления концертного выступления [текст] / И. Пилипенко // Крюкова, В.В. Музыкальная педагогика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – С. 189–194.

5. Сухомлинова А.Г. Сценическое волнение учащихся класса эстрадного пения / А.Г. Сухомлинова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0a65625a3ac78b5d43b88521316d27_0.htm

1