

*Скубченко Татьяна Георгиевна*

педагог-психолог

МУ ДО «ДМШ им. В.В. Андреева»

г. Нефтеюганск, ХМАО-Югра

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ МУЗЫКАНТА К ПУБЛИЧНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ**

*Аннотация:* практически все исполнители музыканты испытывают волнение перед концертным выступлением. В статье рассмотрены причины возникновения волнения, а также оптимальные его варианты. Автором даны рекомендации по снижению непродуктивного волнения и созданию оптимального концертного состояния.

*Ключевые слова:* тревожность, волнение, концертное выступление, оптимальное концертное состояние.

### *Вступление*

В жизни каждому человеку приходилось хоть один раз переживать непростой период сдачи экзаменов либо участия в различных олимпиадах и конкурсах, а правильный психологический настрой – немаловажный фактор успеха, который предполагает наличие у человека определенных умений.

Именно в школьном возрасте, ребенок должен научиться бороться со стрессом, выработать правильную стратегию поведения в период больших физических и психологических нагрузок, справляться со страхами, преодолевать неудачи.

### *Тревожность. Причины проявления*

Уровень волнения перед выступлениями зависит от множества факторов, таких как уровень самооценки учащегося, тревожности, подверженности стрессу, волевых качеств.

Тревожность наиболее сильно влияет на состояние ребенка во время публичных выступлений. У детей младшего школьного возраста тревожность связана с появлением внутриличностных конфликтов, с негативными требованиями

ми, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение, неадекватными, чаще всего завышенными требованиями, а также противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями и / или школой, сверстниками. А также тревожность в этом возрасте может быть связана с нарушением внутрисемейного и / или внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками.

К подростковому возрасту тревожность становится уже личностным свойством. Я-концепция подростка часто противоречива, что вызывает трудности в восприятии и адекватной оценке собственных успехов и неудач, подкрепляя тем самым отрицательный эмоциональный опыт и тревожность как личностное свойство. В этом возрасте тревожность возникает в результате невозможности удовлетворить потребность устойчивого удовлетворительного отношения к себе.

#### *Необходимость волнения перед выступлением*

Возвращаясь к ситуации публичного выступления хочется вспомнить о том, что очень часто озвучивается информация, что тревога не всегда наносит ущерб качеству исполнения. Определенная степень эмоционального возбуждения обычно благотворно влияет на выступление музыканта; это относится даже к такому уровню тревоги, который самому исполнителю кажется дискомфортным и нежелательным. Но здесь обязательно отметить, что тревога оказывает мобилизующую роль начиная только с подросткового возраста. На деятельность младших школьников она оказывает только дезорганизирующее влияние, снижая ее продуктивность.

Практика показала, что волнение необходимо во время публичного выступления, оно должно привносить в игру артиста повышенную остроту восприятия и чувствования. Такое волнение называют продуктивным. Излишнее волнение, мешающее самовыражению, является непродуктивным. Даже кратковременное выступление требует от человека психических затрат, равноценных восьмичасовому рабочему дню.

Противостоят оптимальному концертному состоянию такие два неблагоприятных для выступления состояния, как эстрадная лихорадка и апатия.

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.

#### *Методы овладения оптимальным концертным состоянием*

Итак, каковы же методы овладения оптимальным концертным состоянием.

Слагаемыми оптимального концертного состояния (ОКС) являются компоненты физической, умственной и эмоциональной подготовки. Два последних компонента представляют собой собственно психологическую подготовку, основывающуюся на хорошем физическом самочувствии музыканта. Здесь можно наметить ряд приемов и методов, которые повышают психологическую устойчивость музыканта во время публичного выступления.

#### *Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления*

За несколько дней до выступления музыкант должен представить себе то, как он будет выступать, чтобы проиграть и прожить предстоящую ситуацию в своем воображении, что сделает её менее пугающей. Сначала ему лучше расслабиться, а затем уже представлять саму ситуацию.

*Первый этап.* Расслабление мышц тела. Когда человек произвольно расслабит при помощи образных представлений мышцы своего тела, то кора го-

ловного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи это состояние называют фазовым. Его важнейшей особенностью является то, что в нем способность человека к внушению и самовнушению сильно увеличивается. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в полтора-два раза быстрее, чем в состоянии сна.

*Второй этап.* Я отчетливо могу представить сцену, рояль, 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 могу хорошо играть... Я знаю, что я сделаю все, что задумал... Все мои действия я четко вижу и выполняю... 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 заключительных этапах работы, когда вещь уже готова, она проигрывается целиком от начала до конца с представлением, что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте.

*Медитативное погружение.* Этот прием связан с осуществлением принципа «здесь и сейчас», практикуемый в буддизме и гештальт-терапии. Исполнение на основе этого приема связано с глубоким осознанием и прочувствованием всего того, что связано с извлечением звуков из музыкального инструмента. Погружение в звуковую материю происходит при выполнении упражнений следующих видов: пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента; пропевание вместе с инструментом, причем голос идет как бы впереди ре-

ального звучания; пропевание про себя (мысленно); пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

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.

*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.

*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.

*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 вылезает во время публичного ответственного выступления. *Возникает проблема – каким образом эту ошибку можно вытащить из внешне вполне благополучно исполняемого произведения?*

Для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приемов, суть которых состоит в следующем.

Завязать на глазах повязку. В медленном или среднем темпе, уверенным, крепким туше с установкой на безошибочную игру сыграть отобранное произведение.

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.

В момент исполнения программы в трудном месте педагог или кто-то другой произносит психотравмирующее слово «Ошибка», но музыкант при этом должен суметь не ошибиться.

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

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

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.

Для самоотчета перед выступлением можно ответить на следующие вопросы: «Что вы чувствовали, думали и делали накануне вашего удачного выступления и перед самым выходом на сцену?»; «Умеете ли вы целенаправленно создавать у себя ОКС?»; «С помощью каких приемов вы этого достигаете?»; «Кто из других людей помогает вам достичь ОКС?»; «Как часто удается вам выступать в оптимальном концертном состоянии?»; «За сколько времени до начала выступления вы чувствуете наступление ОКС?»; «Является ли ваше ОКС устойчивым? Отчего это зависит?»; «Если вы редко испытываете ОКС или не испытываете его вовсе, помечтайте, каким это состояние могло бы быть».

#### *Компоненты оптимального концертного состояния*

*Эмоциональный компонент оптимального концертного состояния.* Складывается из ощущений эмоционального подъема, радостного предвкушения предстоящего выступления, желания играть для других людей и приносить им своим искусством радость.

*Мыслительный (когнитивный) компонент оптимального концертного состояния.* Складывается из ясности и быстроты мышления, способности четко представлять программу выполняемых игровых движений и воплощаемых слуховых образов. Перевод программы умственных представлений, содержащихся в сознании, в технический аппарат музыканта осуществляется при помощи целенаправленной исполнительской воли, которая включает через контролируемую деятельность внимания все психические процессы – мышление, память, воображение. 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.

### ***Список литературы***

1. Музыкальная педагогика и психология. Для студентов IV курса инструментально-оркестрового и вокально-хорового факультетов / сост. Т.Н. Новожилова. – Самара: Изд-во Самар. гос. акад. культуры и искусств, 2008.
2. Овсянкина Г.П. Музыкальная психология. –Союз художников, 2007. – 240 с.
3. Петрушин В.И. ПЗО Музыкальная психология: учебное пособие для вузов. – 2-е изд. – М.: Академический Проект; Трикста, 2008. – 400 с.
4. Гленн В. Психология артистической деятельности: таланты и поклонники / пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2001. – 384 с.
5. Как подготовить ребенка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения/ сост. Н.Ю. Кадашникова, Т.Филларионова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137 с.
6. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румфнцева. – СПб.: Речь, 2007. – 248 с.

7. Медведева И.В. Этапы психофизиологической подготовки музыканта к концертному выступлению [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=7017> (дата обращения: 24.03.2020).