**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «ОВАЦИЯ»**

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
И ИСКУССТВ "ОВАЦИЯ"
Дата: 2021.07.01 08:17:36 +03'00'

Методическое собщение

«Психологические особенности подготовки пианиста к концертному выступлению»

Бабич Наталья Юрьевна

преподаватель фортепиано
МБОУ ДОД ДШИ «Овация» г. Краснодара

Проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению - одна их важнейших тем в музыкально-исполнительском искусстве. Нет артиста, который ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения.

Н. А. Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение. Однако я не хочу рассматривать ситуации сценического провала, возникшие из-за банальной недоученности программы. Для начинающих музыкантов я бы хотела напомнить известное правило: на сцене случайной может оказаться неудача, но никогда случайно не возникает успех. Однако сценическое состояние исполнителя зависит не только от того, насколько надёжно и крепко выучено музыкальное произведение.

Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое некоторыми музыкантами во время выхода на сцену, сопровождается изменениями в организме, типичными для любой стрессовой ситуации. Как отмечают психологи, в подобные моменты времени процессы в коре головного мозга не могут сдерживать возбуждение; поведение становится суетливым, внимание рассредоточивается, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно ситуации. Рассмотрим некоторые причины страха перед сценой.

Волнение всегда имеет определенное объяснение. Чтобы научиться владеть собой перед публикой, надо начинать с того, чтобы следить за собой дома, где можно тренировать внимание и сосредоточенность ежедневно и ежечасно. По мнению педагогов, занимающимися вопросами музыкальной психологии, вредные житейские привычки человека негативно сказываются на его выступлении. Так, вечно откладывая на завтра то, что необходимо сделать сегодня, музыкант может расстроить функции памяти, так как нерешительность ослабляет характер. Музыкант-исполнитель не может, подобно поэту или художнику выбирать для работы самые удачные минуты; он вынужден играть в заранее назначенный день, независимо от настроения. Это требует гибкости, способности сосредоточения внимания на том, что важно в данный момент. Качества эти вырабатываются годами ежедневной тренировки.

Если пианист становится жертвой опасного волнения, он должен спросить себя: «Всегда ли я учу музыку добросовестно, делаю все, что в человеческих силах, чтобы добиться успеха?» Чувство неуверенности, чаще всего возникает в результате недостаточной работы. Но страх - это чувство ненадежности. Ничего не следует так бояться, как самого страха!

Одной из самых распространенных причин волнения является внушенная извне мысль о возможном провале. Попав на благоприятную почву недостаточно бдительного сознания, она может развиться в опасное самовнушение.

Не только ученик, но и каждый преуспевающий артист порой испытывает моменты отчаяния; будучи только человеком, и он может забыть несколько тактов во время выступления. Но вместо разговоров о досадном происшествии, он сделает единственно разумную вещь - постарается следующий раз играть лучше. Если исполнитель играет с душой, публика и критика всегда простят ему несколько фальшивых нот и небольшую осечку памяти.

Музыкант должен игнорировать любой промах, допущенный на эстраде, иначе, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю программу. Нужно учиться слушать себя спокойно и надеяться на лучшее. Старание подавить страх только ухудшает положение, а вместо того, чтобы задерживаться на воспоминаниях о неудаче, благоразумный музыкант обратит свои мысли к случаям, когда он выступал с особым успехом. Только приятные эмоции вытеснят постепенно страхи, поскольку теперь уже внимание сосредоточено на другом, более значимом.

Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления - как физического, так и эмоционального. Частой причиной сценического волнения является отсутствие общей сценической культуры, четкой и ясной методики подготовки к выступлению. Музыканту важно тренировать устойчивость к психическим помехам, которые характерны для исполнительской деятельности

Состояние готовности, или установка, имеет очень важное функциональное значение. Исполнителю, который с нетерпением

ждёт выступления, легче обрести сценическое состояние, способствующее успеху. Чем больше исполнительский опыт, чем чаще музыкант выходит на концертную эстраду, тем реже страдает он от различных форм сценического волнения. Однако опыт нельзя путать с привычкой. Чем шире жизненный и творческий кругозор исполнителя, чем больше у него профессиональных знаний, тем ярче и глубже способен он художественно истолковывать сочинение и, тем легче ему направить своё волнение в русло творческих задач.

Широко распространен взгляд, согласно которому концертное исполнение всегда будто бы хуже репетиционного. Наблюдения показывают, что многие артисты лучше играют при слушателях: контакт с аудиторией стимулирует у них большую содержательность исполнения.

Иначе говоря, можно направить свою любовь к зрителю (и это наверняка будет взаимно), а можно, игнорировав незримую помощь публики, остаться один на один со своими страхами. Кто боится аудитории, тот редко находит с ней контакт. Если исполнитель не скован страхом, а находится в состоянии творческого возбуждения, привычки и память отвечают на его замыслы с такой четкостью и быстротой, на которые они были неспособны во время репетиции.
Нередки случаи, когда на сцене возможны так называемые случаи «выпадения» текста. Нужно отметить, что между уверенностью памяти и творческой содержательностью игры существует двусторонняя связь: уверенность памяти - бесспорная предпосылка творческой настройки, а наличие творческой настройки, в свою очередь, укрепляет работу памяти.
Уверенность движений не менее важна, чем уверенность памяти. Если движения рук и пальцев вдруг становятся менее уверенными, то это сразу же отражается на звучании и эмоциональном тонусе игры. Уверенность движений зависит от гармоничного состояния игрового аппарата, а это - в свою очередь - связано с тем, насколько молодой исполнитель контролирует свой пианистический аппарат в течение всего периода подготовительной работы.

Эмоциональное возбуждение - важнейшее условие для успешного выступления музыканта. Важно, однако, чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы.

Важным критерием готовности программы к выступлению является исчезновение ощущения технических трудностей. Более важное значение имеет в связи с этим наличие технических резервов: резерва беглости, резерва выносливости, резерва силы и т.д.
Другим не менее важным показателем как технической, так и художественной готовности программы является импровизационная свобода игры.

В процессе работы над музыкальным произведением большое значение имеет и верные установки преподавателя, цитаты высказываний великих исполнителей.

Конечно, универсальных рецептов для преодоления негативных форм сценического волнения не существует; каждый должен выбрать для себя свой собственный проверенный временем способ подготовки к концертному выступлению.
Различные рекомендации к успешному выступлению я помещаю во второй части своего доклада. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики артиста. Секрет успешного выступления состоит в том, что любой музыкант должен помнить: на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из- под его рук. Он должен выступить посредником между композитором и слушателем; показать лучшее, на что он способен.
Несколько рекомендаций.
В день выступления у большинства исполнителей возникает так называемое «предконцертное волнение», основанное на беспокойстве за качество выступления. Правильная психологическая установка на успешное выступление, разумное сбережение нервно-психологической энергии в день концерта оказывает положительное влияние на исполнение программы на сцене.
В предконцертные дни, чем меньше занимается музыкант, тем лучше;

он должен, не напрягая внимания, просто просматривать программу. Накануне концерта (предпочтительно утром) нужно проиграть программу только один раз, не разделяя музыку на куски и не повторяя их отдельно, чтобы не разрывать единство музыкальной ткани.

В день концерта важна каждая мелочь. Скажем, перед выходом из дома, одеваться следует не торопясь, а на дорогу к месту выступления нужно предусмотреть время с большим запасом, чтобы не создать дополнительных ситуаций беспокойства. В артистической ничто не должно волновать музыканта; даже лучшим друзьям доступ должен быть закрыт, чтобы они не могли принести с собой мысли о возможных волнениях и опасениях.

Самый плохой способ провождения времени перед выступлением - это бессодержательный разговор за кулисами, рассеивающий внимание исполнителя, его творческий настрой. Ничем не лучше и молчаливое нервное хождение по артистической комнате. А.П. Щапов советовал перед выходом на сцену заставлять себя спокойно сидеть в удобной позе - при несколько расслабленной мускулатуре, тренируя этим столь необходимую для выступления волевую выдержку.

В процессе разыгрывания рук перед концертом нужно помнить о такой психологической особенности исполнителя, как темпы проигрывания: игра в быстром темпе перед самым выходом на сцену обычно ведет к усилению беспокойного состояния и ненужному растрачиванию нервной энергии.

Важнейшим моментом психологической подготовки исполнителя, предшествующим выходу на сцену, является вхождение в образ. Пианисту нетрудно весь день прожить в образах концертной программы, но перед началом выступления в большинстве случаев бывает необходимо заново войти в них, и, вместе с этим, вызвать состояние так необходимого для успешной игры состояния творческой приподнятости.

В процессе подготовки к концертному выступлению, большую помощь может оказать искусственное моделирование состояния, близкого к сценическому.

При недостаточной уверенности музыканта, можно воспользоваться маской уверенности; на первых порах искусственная и наигранная, она со временем становится частью характера: сознательно «играя»

определенное состояние духа, можно вызвать его к жизни. Простой совет: если волнуешься, очень помогает просто притвориться спокойным.

Исполнитель даже самому близкому другу не должен признаваться, что боится выступления; он не должен признаваться в этом и самому себе. Следует повторять своим друзьям и себе самому: «Я с нетерпением жду концерта». И если повторять это достаточно часто вслух или про себя, страх перед выступлением постепенно будет уступать место чувству уверенности.

Пианистам бывает трудно приспособиться к незнакомому инструменту. Весь концерт может быть загублен чрезмерно высоким или слишком низким стулом - обстоятельство, непосредственно связанное с привычками техники. Очень важно и освещение: затемненная клавиатура раздражает не меньше, чем свет, бьющий в глаза. Обо всем нужно заблаговременно позаботиться, включая температуру артистической.
Замечание для женщин. Высокие каблуки на эстраде противопоказаны: пианистке они мешают пользоваться педалью. Сюда же можно отнести и форму носка обуви: чересчур острый или «обрубленный» носок обуви также негативно сказывается на технике владения педалью. Очень важным со всех точек зрения обстоятельством является одежда, но выбирать ее следует прежде всего из соображений удобства, причем в идеале костюм должен быть настолько удобным, чтобы не отвлекать внимание исполнительницы.
Выходя на сцену и уходя со сцены, никогда не нужно торопиться. Хорошая осанка означает нечто большее, чем достойный вид: это одновременно и более глубокое дыхание и лучшее самочувствие, а следовательно и уверенность в себе.

Главное, что должен понять ученик: сценическое выступление - это не только испытание нервной системы на прочность, но и радость от общения с публикой; творческое вдохновение и профессиональный рост. Чем больше выходишь на сцену - тем больше проявляется уверенности, ибо сцена - лучшее лекарство от волнения.