Министерство культуры и архивного дела Приморского края

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Приморский краевой колледж искусств»

**Методическая работа**

«**Некоторые аспекты психологической подготовки к исполнительской деятельности»**

Выполнила: Добычина Регина Анатольевна

преподаватель отделения ОСИ

г. Владивосток

2023

Содержание

Введение………………………………………………………… 3

1. Память……………………………………………………… 4

2. Причины концертного волнения………………………… 6

3. Нервы……………………………………………………… 8

4. Метод самовнушения…………………………………… 9

5. Установка на успех……………………………………… 11

6. Психологическая подготовка к выступлению…………… 13

Заключение…………………………………………………. 15

Список использованной литературы ………………………. 16

**Введение**

Многие музыканты читали (или смотрели) знаменитый рассказ И. Андронникова «Первый раз на эстраде». Эта работа, о сценическом волнении, возможно, не первая, и уж точно не последняя. Многие юмористы (стендап-комики) используют эту тему в своем творчестве, музыканты пересказывают байки, анекдоты.

Вопросы сценического волнения настолько актуальны и всегда интересны в артистической среде, возможно, как вопросы жизни и смерти.

Психологическая подготовка к выступлению имеет большое значение т.к. все профессионально-исполнительские успехи во многом находятся в зависимости от неё. Вся работа, которая велась над музыкальным произведением проходит испытание на прочность в условиях публичного выступления.

Работу по формированию сценической устойчивости желательно начинать как можно раньше. Конечно, существует некоторые индивидуальные особенности характера, наследственная предрасположенность и т.п.

В педагогике существует известная схема для того чтобы боязнь сцены не допустить или чтобы она не прогрессировала: хорошая техническая подготовка, грамотно подобранный репертуар, исполнительская практика.

На мой взгляд, тема сценического волнения всё ещё открыта, несмотря на то, что написано много статей на эту злободневную тему. Разве может человечество похвастаться тем, что абсолютно все знает о душе и мозге.

**1. ПАМЯТЬ**

Память - одно из самых ценных свойств разума, его самый действенный инструмент.

С раннего детства человек поставлен в такие условия, что должен постоянно интеллектуально расти и развиваться, постоянно упражняя и обогащая свою память.

Память – это, прежде всего одна из функций нашего предсознатель - ного мышления. От момента получения, какого- нибудь впечатления и до вторичного его появления в поле сознания, работает предсознание.

Психологи называют способность помнить и воспринимать предсознательным полем мышления. Предсознательная часть разума сохраняет все впечатления, получаемые органами чувств. Поскольку такие впечатления не входят в сознание при посредстве памяти, то ввиду их малой пользы они, можно сказать, не существуют, т.е. без определенной степени внимания не сохранить продолжительного впечатления. Таким образом, недостаточно чтобы предмет произвел впечатление при посредстве чувств на мозг, для его эффективного запоминания в момент первичного впечатления, необходимы внимание и сознательность.

Психологи различают произвольное и непроизвольное внимание. Непроизвольным называется внимание, сосредоточенное с минимальным усилием воли. Произвольное внимание сосредотачивается исключительно усилием воли.

Впечатления складываются при помощи пяти чувств. Органы чувств разделяются на непосредственные и косвенные. Непосредственные органы чувств, сразу передают впечатления в мозг - это обоняние, осязание и вкус. Косвенные органы чувств - глаза, уши. Впечатления, передаваемые непосредственными органами чувств, с трудом приходят на память, тогда как впечатления, получаемые от косвенных чувств, легче припоминаются.

К примеру, вспомнить вкус, запах или впечатление от прикосновения очень трудно, хотя время и место полученных впечатлений вспомнить легче.

Человек не испытывает значительных трудностей припоминая впечатления полученные от органов зрения и слуха, т.е. с помощью воображения и памяти нарисовать увиденный образ или воспроизвести услышанный звук. Примером могут служить известные художники и музыканты, которые могли воспроизвести от начала до конца однажды услышанное произведение или изобразить недолго созерцаемый объект.

Не только органы чувств должны быть приучены к быстрому и легкому восприятию впечатлений, но и разум надо приучить направлять внимание и интерес на работу, чтобы при случае можно было вспомнить мыслительный и психический процесс.

По мнению К.Флеша игра существуют два способа игры наизусть - один основанный на сознательном запоминании, другой - на автоматизме. Второй способ не нуждается в посредничестве сознания. Способ удобный и надежный, но опасность заключается в так называемом «предварительном обдумывании», т.е. мысленном предвосхищении последующих действий, т.к. возникает недоверие к собственной памяти. \*

Здесь К.Флеш отсылает к моменту первоначального разбора музыкального произведения, выбору, желательно на первоначальном этапе, лучшей аппликатуры и «правильных штрихов», и о влиянии этих факторов на стабильное исполнение наизусть, т.к. для бесперебойной работы музыкальной памяти нужна возникающая в сознании картинка нотной записи. Поэтому необходима ясность во всех обозначениях, сопровождающих авторский текст.

Работа памяти зависит от индивидуальных особенностей ученика: слуха, чувство ритма, техники, эмоциональности. В педагогической практике существуют способы запоминания: начинать учить как можно раньше, анализируя технические трудности, гармонический план, учить текст по нотам, без нот, играть в более медленном темпе, даже если уже нет технических сложностей и, конечно, не забывать о художественной стороне.

\*К.Флеш Искусство скрипичной игры

**2. Причины концертного волнения**

Цель публичного исполнения в ознакомлении аудитории с музыкальным произведением, т.е. исполнитель как посредник между композитором и слушателями. В исполнительском акте в полной мере обнаруживаются наши достоинства и недостатки.

К. Флеш в статье «Помехи в публичном исполнении» очень интересно рассматривает проблемы, мешающие осуществлять художественные намерения исполнителя, изучение и устранение проблем как физического, так и психологического порядка, для реализации важнейшей задачи - подготовки молодого скрипача к концертной деятельности.

Помех для исполнителя всегда достаточно, и все они могут доставлять неприятности, отвлекать от исполнительского процесса. Проблемы могут быть и внешними, и внутренними. К внешним помехам можно отнести повышенную влажность помещения, ограниченное пространство на сцене при игре с оркестром, когда боишься задеть первый пульт скрипок, сзади дирижёр, впереди бездна.

Температура помещения также относится к помехам, когда пальцы теряют эластичность при низких температурах или соскальзывают от высокого потоотделения при высоких температурах. Смычок также сильно реагирует на высокие колебания температуры и влажности. Бывают ситуации, когда невозможно сделать достаточное для исполнения натяжение, или в процессе исполнения трость натягивает смычок так сильно, что некоторые штрихи теряют свою техническую привлекательность.

Для успешного концертного выступления, важным условием является хорошее физическое самочувствие исполнителя. Употребление алкоголя должно бать исключено, а также различных тонизирующих напитков, некоторых лекарственных препаратов.

Желательно хорошо выспаться, принять пищу не позднее, чем за два часа до концерта, не увлекаться принятием различных жидкостей, т.к. это приводит к дополнительному потоотделению. Хороши прогулки, желательно временно ограничить общения с друзьями, коллегами.

Дыхание должно быть спокойным, равномерным. Очень вредное действие оказывает непроизвольная задержка дыхания. Перед выходом на сцену очень полезны дыхательные упражнения. Контролировать дыхание во время исполнения довольно сложно, но необходимо, на мой взгляд.

По мнению К. Флеша, «сознательное управление дыханием во время исполнения вряд ли можно считать полезным, потому, что оно заставляет наш разум бодрствовать и может отвлечь внимание от чего-то более существенного». По собственному убеждению, и личному опыту, непроизвольная задержка дыхания наносит больший вред исполнительскому процессу, чем контроль над ним. Стоит также избегать чрезмерных наклонов корпуса влево, вправо, вперед и назад. Если продолжить список исполнительских помех на сцене, то ещё можно включить в него отбивание ритма ногой. Эта привычка из детства убивает раскованность исполнения и сковывает тело.

**3. Нервы**

Интересно высказывание К.Флеша о нервной системе скрипача: «нервная система музыканта должна обладать свойствами быстрой и непосредственной реакции на внутренние и внешние раздражения. Мы различаем три состояния нервов: до исполнения, во время исполнения и после него. Здоровая, пригодная для нашей профессии нервная конституция будет проявлять себя в течение этого цикла по-разному. Наблюдаемое перед выступлением неизбежное, даже необходимое нервное возбуждение, сопровождаемое некоторыми неприятными

ощущениями при выходе на эстраду, сменяется повышенным, радостным чувством готовности, целиком сосредотачивающим наши душевные силы на задачах интерпретации и начисто отметающим побочные явления, могущих помешать выполнению этих задач».\*

И следующий тип нервной системы музыкантов является полной противоположностью. Нервная система таких исполнителей профессионально непригодная. В расстройство приходят все функции организма, что влечет за собой сбои памяти, отрицательно воздействует на технику, приводит к эмоциональной скованности. Более успешная ситуация, когда исполнителю удается переключить неприятные эмоции, предшествующие исполнению в положительные, т.н. рабочие, т.е. состояние уверенности, творческой радости поделиться собственной музыкальной интерпретацией исполняемых произведений.

Практика показывает, что научиться управлять на сцене своей нервной системой, и хоть в какой-либо степени уметь переключать вышеописанные эмоциональные состояния, необходимо выполнить как минимум два условия: качественнее и профессионально грамотно быть подготовленным к выступлению и использовать возможность быть на сцене как можно чаще.

\*К.Флеш Искусство скрипичной игры

**4. Методы самовнушения**

Существуют различные психологические практики, помогающие человеку преодолеть те или иные сложные эмоциональные ситуации. Одна из таких практик самовнушение. Один из основателей теории самовнушения французский психолог и фармацевт Эмиль Куэ. Работая аптекарем, он обратил внимание, что люди, которые верят в своё излечение, выздоравливали легче и быстрее. Он создал свою клинику самовнушения. Э.Куэ считал, что человеком управляет воображение, и когда оно болезненно, более и сам человек. Сила воображения настолько велика, что способна творить чудеса. Куэ связал самовнушение с работой подсознания.

Основная формула: « с каждым днем во всех отношениях мне становиться все лучше и лучше». И не важно, соответствует эта формула действительности. Она адресована подсознанию, которое принимает ее как задание, что надо выполнять, и начинает его осуществлять.

По мнению Куэ формула должна быть короткая, произносить ее надо с закрытыми глазами каждый вечер и утро вслух монотонно 20 раз.

Куэ подчеркивал роль позитивной мысли для изменения жизни человека. Он утверждал, что заменив негативные мысли позитивными, человек может изменить даже свой характер.

Механизм действия - аффермации. Это позитивные утверждения, которые при частом повторении оказывают мощные влияния на подсознание и мышление. Этот метод в начале 20 века принимался как шарлатанство большинством врачей. Куэ уделял внимание такому малоизученному феномену как вера. Существует много примеров, когда люди обретали здоровье, прикоснувшись к религиозной реликвии или посетив святые места.

К.Флеш считал, что к профессии музыканта предъявляется много требований т.о. и формул самовнушения. Он предлагает несколько вариантов таких формул, например, при состоянии депрессии перед концертом: «я чувствую себя хорошо»\*. При нежелании выступать пред аудиторией: «я рад возможности снова помузицировать». При сомнениях в технической подготовке: « я чувствую себя вполне уверенным в технической подготовке» и т. д.

В процессе своего развития каждому музыканту приходится преодолевать трудности, как душевного свойства, так и технического. Творческий потенциал, внутренняя раскрепощенность, техническая свобода-формула совершенной интерпретации произведения.

\*К.Флеш Искусство скрипичной игры

**5. Установка на успех**

Речь пойдет о музыкально - творческой активности и музыкально-творческой установке. Установка на успех - одна из глав книги «Музыкальные способности» автора Д.К. Кирнарской, где она анализирует сложные структуры музыкальной одарённости.

Автор теории установки выдающийся грузинский психолог Дмитрий Узнадзе (1886-1950). Установка - склонность, направленность, готовность к совершению определённой деятельности, направленной на удовлетворение актуальной потребности.

Эта теория обращает внимание человека на внутренние слагаемые успеха, на его собственное отношение к деятельности, поскольку внешние условия не всегда в нашей власти. Меняйтесь сами, меняйте себя и свое отношение к делу, и вероятность успеха значительно возрастёт.\*

Акт активации сознания был назван учёным объективацией. Объективации – акт отделения действия от организма, переживание действительности вне зависимости от организма.

Изучив способности разных людей к объективации, учёный выделил ряд типов личности в зависимости от установки:

1. Динамичные люди – личность, имеющая развитую способность к объективации и обладающая готовностью легко переключаться в направлении объектированных целей.

2. Статичные люди – личность, которая состоит в постоянной задержке импульсов своих установок и выборе целесообразных видов деятельности лишь на основе значительных волевых усилий

3. Вариабельный – личность, обладающая достаточной лёгкостью объективации, но не имеющая достаточно волевых способностей для её реализации. \*\*

Музыкально-творческая установка – это установка на музыкальную волну, она направляет музыканта в его движении к успеху. Установка это то, на что человек может сознательно воздействовать: чувствовать и понимать контекст своей деятельности, формировать свой успех своим отношением к делу и своими мыслями.\*\*\*

Наблюдая образ жизни и режим творческой работы выдающихся музыкантов, можно усвоить их главные принципы: любовь к музыке, интерес к ней и стремление удовлетворять именно этот интерес, а не выполнять дисциплинарные требования. Правильно выбранный образ жизни и режим занятий приводят к тому, что его музыкально – творческая установка будет работать и приведёт к успеху.

\*Д.К. Кирнарская Музыкальные способности

\*\*Д. Узнадзе Теория установки

\*\*\*Д.К. Кирнарская Музыкальные способности

**6. Психологическая подготовка к выступлению**

Преподаватель часто в своей практике использует высказывания знаменитых музыкантов. Практика показывает, что образность выражения приносит реальную пользу для ученика. К примеру, Э.Фельтц предлагает целый перечень таких выражений: «Прикладывать смычок к струне …следует с такой лёгкостью, чтобы начало звука…уподоблялось скорее выдоху, чем удару» (Дж. Тартини), «Для хорошего жаркого нужен соус, но ради Бога, не надо соуса без жаркого» (Ю. Янкелевич), «…гаммаобразные пассажи должны звучать, точно ветер на кладбище» (Д.Ф. Ойстрах) и т.д.

Скрипичная педагогика, на протяжении столетий, создавала свой собственный язык. Преподаватель должен знать, что правильные высказывания вооружают его способностью передавать смысл поставленной задачи без искажений.

Процесс обучения на скрипке использует деятельность всех органов чувств, и устная речь играет при этом важную роль. Роль слова служит не только для передачи образного смысла произведения, но и в качестве стимула к повышению интереса к занятиям.

В скрипичной педагогике используется весь жизненный двигательно-игровой опыт. Для того чтобы этот опыт использовать в обучении нужно осознавать важность и незаменимость слова как второй сигнальной системы, представляющей весь накопленный в памяти опыт.

Преподаватель может время от времени стимулировать, освежать, дополнять опыт, как начинающих учеников, так и более взрослых, например, прикоснуться к шелковой ткани или бархатистому материалу, чтобы представить шелковистый или бархатистый тон звука и т.д.

Очень оригинальное, на мой взгляд, сравнение использует Э. Фельтц для исполнения штриха мартле: «головку спички прикладывают к поверхности трения и прижимают таким образом, что её наверняка удаётся зажечь с первого раза»\*. Ощущение контакта в момент «чирканья» даёт прекрасное сравнение со штрихом мартле.

Для начинающих скрипачей можно рассматривать постановку инструмента как форму физической активности и психологического состояния. Здесь также возможны различные образные ассоциации. Особенно интересно, когда начинающий или более взрослый ученик не только воспринимает предложенный ему образ, но и сам начинает отыскивать сравнения для своих действий на инструменте. Навык сравнивать и наблюдать развивает творческие способности.

Важна и роль диалога между преподавателем и учеником. Для развития взаимопонимания между учителем и учеником очень важен разговор во время урока, где спрашивает и задаёт вопросы обычно преподаватель. В своей личной педагогической работе, я требую, чтобы ученик на уроке задавал больше вопросов. Работая по такому принципу, я больше узнаю о личности ученика, если мы мало знакомы, более ясная картина о том насколько ученик погрузился в изучаемый материал.

Таким образом, образная речь помогает на начальном этапе обучения, в работе над постановкой и двигательными навыками. Образную речь можно рассматривать как метод, с помощью которого игра упражнений и т.п. перерастает в творческую работу.

И конечно, роль слова неоценима перед концертным выступлением.

\*Э. Фельтц « О роли слова в развитии интереса на начальной стадии обучения игре на скрипке».

**Заключение**

Идеальный путь формирования скрипача – профессионала, по мнению К. Флеша, заключается в солидном техническом фундаменте, в научном подходе к исполнительству и развитии артистической индивидуальности.

Музыканту-исполнителю необходимо иметь крепкие нервы и уверенность в себе. Последнее качество приходит с обязательной, как говорят музыканты, «обкатанностью», «обстрелянностью», хорошо выученного музыкального материала на сцене. Перед исполнителем на сцене всегда стоят в ряд сложных проблем, одна из таких, контроль и внимательное вслушивание своего исполнения, и при этом выполнять творческие интерпретаторские задачи.

Возможно, страх к сценическому выступлению формируется из-за каких-то внутренних, подсознательных умозаключений самого исполнителя. Волнуются все, но по-разному. Природа нервной конституции скрипача проявляет себя по-разному в разных ситуациях и зависит от индивидуальности. У одних волнение делает игру более интересной, эмоциональной, у других волнение служит причиной технических срывов. При расположенности ученика к техническим потерям от сценического волнения, следует внимательно относиться к выбору репертуара, выносимого на сцену. Он должен соответствовать его технической оснащённости.

Чем раньше удаётся обнаружить проблему сценического волнения, тем быстрее можно принять меры по борьбе с данным недугом.

**Список используемой литературы**

1. Д. Узнавадзе. Теория установки.- М-Воронеж.-М., 1993.
2. М.А. Готсдинер. Краткие очерки о скрипичном искусстве. –М. Классика – XXI., 2002.
3. В. Шевченко. Балет двух рук New Jersey. 2006.
4. К. Флеш. Искусство скрипичной игры. – М. Классика XXI.
5. Э. Фельтц. «О роли слова в развитии интереса на начальной стадии обучения игре на скрипке». Скрипичное искусство: История, исполнительство,педагогика.- М., 1985.
6. Д.К. Кирнарская. Музыкальные способности. – М.Таланты - XXI век., 2004.