

Детская музыкальная школа №1

Преподаватель Хохлачёв Роман Николаевич

РЕФЕРАТ

Тема:

«Психологическая подготовка музыкантов к выступлению»

Волгоград 2023

Психологическая подготовка музыкантов к выступлению

Успешное публичное выступление музыканта на сцене – деятельность огромной степени психофизической сложности, которая оказывается по силам далеко не всякому музыканту. Все дело здесь, видимо в том, что музыкальное исполнительство, на одном конце которого стоит высокая тонкость в передаче с помощью звуков музыки различных чувств, другим своим концом упирается в цирковое искусство, в котором требуется смелость, точность и быстрота выполняемых движений.

Для удачного публичного выступления музыканту оказывается мало хорошо подготовить свою программу. Помимо этого надо уметь также хорошо подготовить и самого себя, войти в так называемое «оптимальное концертное состояние», которое обеспечивает наивысший художественный результат.

Оптимальное концертное состояние можно рассматривать по трем важным параметрам – физическому, эмоциональному и умственному.

При хорошем *физическом самочувствии* возникает ощущение здоровья во всем организме, тело кажется сильным, гибким, легким и послушным.

Физическая подготовка музыканта может включать в себя такие виды спорта, как бег, плавание, футбол. Не особенно рекомендуются упражнения, связанные с силовыми напряжениями в области рук и плеч, так как чрезмерные напряжения сгибательных мышц в таких видах спорта, как гимнастика или тяжелая атлетика могут формировать мышечные зажимы в кистях, плечах и грудных мышцах. Хорошая физическая подготовка прокладывает путь к хорошему эмоциональному состоянию во время публичного выступления, положительно сказывается на протекании умственных процессов, связанных с концентрацией внимания, мышления и памяти, столь необходимых во время выступления.

При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата у музыкантов возникают особые физические ощущения в руках, кистях и пальцах, которые характеризуются особым ощущением клавиатуры, смычка, грифа, мундштука. Пианисты говорят о «легких» и «умных» пальцах, которые «играют сами», скрипачи – о «полетных» руках, духовики – о «послушности» амбушюра. Рекомендуется эти ощущения запоминать, записывать, проговаривать, чтобы иметь возможность лучше вспоминать их перед выступлением и воссоздавать при разыгрывании перед выступлением.

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. Одним из важнейших показателей оптимального эмоционального состояния перед выступлением на сцене может служить частота сердечных сокращений, которую каждый музыкант должен найти у себя во время удачных и неудачных выступлений.

Оптимальная частота пульса у большинства студентов перед удачно сданным экзаменом равняется 75-80 ударам. Пользуясь методом психоэмоциональной регуляции, можно как понижать, так и повышать частоту пульса, приводя его к тем показателям, которые для данного музыканта являются оптимальными. *Мыслительный 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 контролирующую деятельность внимания все психические процессы – мышление, память, воображение. Волевое сосредоточение внимания позволяет музыканту перенести все то, что было сделано в умственном плане, в процессе предварительной работы, во внешний план, т.е. показать свою работу слушателям.

В данном случае важным является умение сосредотачивать внимание и длительно удерживать его на каком-либо объекте. Поэтому ежедневные упражнения на концентрацию внимания должны входить в программу подготовки музыканта-исполнителя.

Сосредоточение в момент исполнения только на том, что ты в данный момент играешь – задача практически неразрешимая для невнимательного человека. Отвлекающие мысли в момент исполнения почти всегда приводят к ошибкам.

Методы овладения оптимальным концертным состоянием

1. Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления: за несколько дней до выступления музыкант должен мысленно представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление.

На первом этапе проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором – прорабатывается образная картина концертного выступления.

Первый этап. Расслабление мышц тела. Когда человек произвольно расслабит при помощи образных представлений мышцы своего тела, то кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. В этом состоянии способность человека к внушению и самовнушению сильно увеличивается. Восстановительные процессы протекают в полтора-два раза быстрее, чем в состоянии сна.

Погружение в аутогенное состояние

Инструкция. Педагог проговаривает текст аутогенного погружения, ученик повторяет этот текст про себя.

Сядьте прямо. Дыхание должно быть совершенно спокойным. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях, которые будут вызывать у вас мои слова. Сосредоточили ваше внимание на своих руках.. Повторяйте про себя вслед за мной:

Мои руки становятся теплые. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются...Я представляю, что погружаю их в приятную, теплую воду, и они расслабляются, становятся теплыми и гибкими...Тепло от кистей рук поднимается по плечам... Предплечья и плечи расслабляются. Я ощущаю приятное тепло в руках и плечах. Мои плечи спокойно опущены...Теперь мое внимание переходит на ноги...Представляю, что мышцы ног погружаются в теплую воду. Мышцы ног приятно расслабляются...Тепло от ног поднимается вверх...Расслабляются мышцы бедер и живота...Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения...Мой живот и грудь расслабились и наполнились приятным теплом...Теперь мое внимание переводится на лицо...Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица...Нижняя челюсть легко отходит вниз. Губы слегка приоткрыты...Мне дышится легко и спокойно...Спокойно и ровно работает мое сердце.

Второй этап – прорабатывается образная картина концертного выступления. «Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. Я отчетливо могу представить сцену, 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 выполняю все, что я задумал...

Я играю так же хорошо, как и в классе...

Я могу хорошо играть...

Я знаю, что я сделаю все, что задумал...

Все мои действия я четко вижу и выполняю...

Я весь отдался моему вдохновенному исполнению...

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».

По окончании сеанса учащиеся могут обмениваться своими ощущениями и впечатлениями, которые у них возникли во время сеанса.

2.Игра перед воображаемой аудиторией.

На заключительных этапах работы, когда программа уже готова, она проигрывается целиком от начала до конца с представлением, что музыкант играет перед очень взыскательной комиссией или требовательной слушательской аудиторией. Исполнение музыкального произведения хорошо записать на магнитофон. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев и на них посажены куклы и игрушки. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте.

Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, которые проявляются в ситуации, когда волнение усиливается. Повторные проигрывания произведения с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение. Важно обращать внимание на мышечные зажимы, которые могут возникнуть во время мысленного проигрывания произведения в неработающих частях тела и их обязательное сбрасывание.

3.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. Предельная концентрация внимания на настоящем моменте, который протекает сейчас, в данное мгновение как неповторимая частица бытия, которая никогда не повторится.

При фиксации внимания на слуховых ощущениях улавливаются все переходы звуков из одного в другой, все интонируемые смыслы, которые возникают из соединения звуков между собой. Звуки как бы пробуются на вкус, на твердость и мягкость, вдыхаются как аромат благовоний, воспринимаются как окрашенные в различные цвета. Суметь повторить мысленно ноту за нотой, звук за звуком – все произведение от начала до конца может быть сравнимо с несением полной чаши, из которой на землю не упадет ни одной капли.

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 реального звучания
- Пропевание про себя (мысленно)
- Пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

При фиксации внимания на двигательных ощущениях осознается характер прикосновения пальца к струне, проверяется свобода движений и наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены. Что ощущают суставы, кончики пальцев, мышцы рук, плеч, лица? Удобно или неудобно играть? Доставляет ли игра физическое удовольствие?

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.

Медитативное исполнение формирует так называемые сенсорные синтезы, которые являются одним из главных признаков правильно сформированного навыка. Слуховые, двигательные и мышечные ощущения, мысленные представления начинают работать не порознь, а в неразрывном единстве. В этом случае возникает ощущение, что исполнитель и звучащее произведение представляют собой единое целое.

Медленная игра с динамикой пианиссимо 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.

4.Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным.

5.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. В психотерапии этот прием называется имаготерапией, т.е. терапией при помощи образа.

Необходимо с максимально возможной полнотой постараться вжиться в образ, выполняя для этого соответствующую систему действий. Надо скопировать манеру держаться этого человека, разговаривать, смеяться, манеру сидеть за инструментом. При этом внутри неминуемо будет рождаться новое психическое состояние, в котором будут преобладать настроения уверенности и мажорного мироощущения.

Способность через целенаправленное самовнушение к максимально полному и глубокому принятию новой «роли» является, пожалуй, высшим этапом психологической подготовки. История медицины знает немало случаев, когда, казалось бы, безнадежно больные люди, перестраивая свое воображение на роль человека, который не имеет права болеть и должен, просто обязан выздороветь, выздоравливали.

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников, т.е. быть для них своеобразным терапевтом.

6.Выявление потенциальных ошибок

Как бы ни было хорошо выучено произведение, в нем всегда может быть спрятанная и невыявленная ошибка, которая, как правило, и вылезает во время выступления. Как справедливо указывает Г.Коган, когда музыкант при желании *не смог* ошибиться, только тогда игровое движение можно считать по-настоящему закрепленным. Обычно музыканты проверяют это, проигрывая выученные вещи перед своими друзьями и знакомыми, меняя обстановку и инструменты, на которых им приходится играть. Психологи в этом случае говорят о генерализации навыка. (Пианистам известно, что то, что у них получается на одном инструменте, может совершенно не получаться на другом, даже очень хорошем инструменте). И причина этого - не только во внешних условиях и обстоятельствах, но и в прочности выученного материала.

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

Игра с завязанными глазами

Цель этого упражнения - перевод контроля за исполнительскими действиями со зрительного анализатора на мышечно-двигательный.

В медленном или среднем темпе, уверенным, крепким туше с установкой на безошибочную игру сыграть отобранное произведение. Проследить, чтобы нигде не возникло мышечных зажимов и дыхание оставалось ровным и ненапряжённым.

Игра с помехами и отвлекающими факторами

Цель данного упражнения - повышение концентрации внимания на исполняемом произведении.

Включить радио на среднюю громкость и попытаться сыграть программу.

Более сложное задание - сделать то же самое с завязанными глазами.

Подобные упражнения требуют большого нервного напряжения.

Многие музыканты могут почувствовать сильную усталость.

Её можно объяснить не только недостаточной выученностью программы, но и слабой функциональной подготовкой, т.е. нетренированностью сердечно-сосудистой системы.

Если при включенном радиоприёмнике исполнитель может без труда играть свою программу, то на эстраде с ним вряд ли могут приключиться неприятные неожиданности.

Провокация ошибки

1. В момент исполнения программы в трудном месте педагог произносит психотравмирующее слово «ошибка», но музыкант при этом должен суметь не ошибиться.

2. Сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления лёгкого головокружения. Затем вновь начать играть в полную силу с максимальным подъёмом.

3. Выполнить 50 прыжков или 30 приседаний до большого учащения пульса (100-120 ударов в минуту) и начинать играть программу. Похожее состояние бывает в момент выхода на эстраду. Преодолеть его поможет данное упражнение.

Выявленные ошибки затем должны устраняться тщательным проигрыванием программы в медленном темпе.

Для выяснения причин неудачных выступлений полезно ведение дневника, в котором фиксируются их причины. Образец в этом плане – Николай Метнер. Поддержание организма в хорошей физической форме требует выполнения каждодневной нормы физических упражнений.

Эмоциональный компонент оптимального концертного состояния (ОКС)

Этот компонент складывается из ощущений эмоционального подъёма, радостного предвкушения предстоящего выступления, желания играть для других людей и приносить им своим искусством радость.

Такого состояния легче добиваться исполнителям экстравертного плана.

Одним из важнейших показателей оптимального эмоционального состояния перед выступлением на сцене может служить частота сердечных сокращений, которую каждый музыкант должен найти у себя во время удачных и неудачных выступлений.

Согласно самоотчётам музыкантов различных специальностей, оптимальная частота пульса у большинства студентов перед удачно сданным экзаменом = 75-80 ударам. Пользуясь методом психоэмоциональной саморегуляции, можно как понижать, так и повышать частоту пульса, приводя его к тем показателям, которые для данного музыканта являются оптимальными.

Мыслительный компонент оптимального концертного состояния

Этот компонент складывается из ясности и быстроты мышления, способности чётко представлять программу выполняемых игровых движений и воплощаемых слуховых образов.

Умение сосредотачивать 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.

Сосредоточение на момент исполнения-задача очень сложная и для невнимательного человека практически неразрешимая.Отвлекающие мысли в момент исполнения почти всегда приводят к ошибкам. «Непроизвольно возникающая мысль,-писал Ганди,-есть болезнь ума.Обуздание её означает обуздание ума,что ещё труднее,чем обуздание ветра».

Лихорадка и апатия

Оптимальному концертному состоянию противостоят такие два неблагоприятных для выступления состояния,как эстрадная лихорадка и апатия.

В первом случае нарастающее волнение перестаёт уравниваться усиливающимся процессом торможения.

Сильное волнение проявляется в напряжённых и лихорадочных движениях,треморе рук и ног,торопливой речи,жестикуляции и мимике. 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.Так бывает в результате долгого ожидания очередности выступления не только у музыкантов,но и у начинающих спортсменов,актёров,артистов цирка.

При частых выступлениях организм адаптируется к сложной ситуации.Если перерывы между выступлениями 2-3 месяца,то адаптации не происходит. В зависимости от силы нервной системы каждый музыкант в пределах своего собственного темперамента будет тяготеть к соответствующей манере поведения перед выходом на сцену.

Как бы ни были велики психологические сложности публичного исполнения,они могут быть с успехом устранены,если молодой музыкант будет владеть соответствующими приёмами и способами их преодоления. Как правило,удачным выступлениям сопутствуют приподнятое настроение,желание играть хорошо,нормальное физическое самочувствие. Неудачным выступлениям предшествуют общее утомление,плохое питание,канфликт в семье или с педагогом.

Проанализировав и запомнив ощущения,которые предшествовали удачному выступлению,музыкант может затем сознательно воспроизводить такое же состояние перед последующими выступлениями.

Для самоотчёта перед выступлением можно ответить на следующие вопросы:

- 1.Что вы чувствовали ,думали и делали накануне вашего удачного выступления и перед самым выходом на сцену?
- 2.Умеете ли вы целенаправленно создавать у себя ОКС?
- 3.С помощью каких приёмов вы это достигаете?
- 4.Кто из других людей помогает вам достичь ОКС?
- 5.Как часто вам удаётся выступать в ОКС?
- 6.За сколько времени до начала выступления вы чувствуете наступление ОКС ?

7. Является ли ваше ОКС устойчивым? От чего это зависит?
8. Возможно, что наилучшее ОКС вы испытали не на эстраде, но играя в классе, либо в кругу друзей. Опишите это состояние.
9. Если вы редко испытываете ОКС, по мечтайте, каким бы это состояние могло бы быть.

Способность находиться в ОКС тесно связана с такими характеристиками личности, как отсутствие чувства тревоги и беспокойства, сковывающей застенчивости. Самое же главное здесь – горячее желание выступать перед слушателями и обжаться с ними посредством музыки.

У тех, кто не обладает исполнительскими способностями, публичное выступление нередко страдает недостатками.

Интровертированным исполнителям по сравнению с экстравертами приходится прилагать большее количество волевых усилий для того, чтобы достичь приемлемых результатов. Им в большей мере присуще качество личности, именуемое застенчивостью, общей характеристикой которого является ощущение страха и беспокойства в присутствии других людей, которые оценивают действия человека, склонного к переживанию этого состояния.

Для измерения тревожности разработано очень много разных тестов. Один из наиболее известных и удобных среди них – шкала самооценки Спилберга-Ханина.

Выводы

Профессиональные достижения музыканта оказываются обусловленными не только его природными способностями и наличием хороших учителей, но и в значительной мере наличием у него сильной воли, под которой обычно понимают способность человека к преодолению препятствий на пути движения к цели.

Умению затормозить нежелательные импульсы и усилить те, которые представляются желательными, составляют суть волевого поведения. В наибольшей мере навыков волевого поведения требует деятельность в экстремальной ситуации. В деятельности музыканта такие ситуации чаще всего возникают в процессе публичного выступления на экзамене или на конкурсе.

Для успеха в подобных ситуациях музыканту необходимо иметь приводить себя в оптимальное концертное состояние, которое имеет три компонента – физический, эмоциональный и мыслительный.

Каждый из компонентов нуждается в тренировке. Особое значение должно уделяться функции внимания, которое должно быть устойчивым, гибким и объёмным.

Методы овладения ОКС включают в себя аутогенное погружение, вживание в образ успешного исполнителя, объектно-центрированный подход к исполнению произведения, формирование помехоустойчивости.

Список используемой литературы:

1.Алексеев А.В. Себя преодолеть. М.,1985

2.Бочкарёв Л. Психология музыкальной деятельности. М.,Издательство «Институт психологии РАН»,1997.

3.Петрушин В.И. Музыкальная психология. «Академический проект». М.,2008.

4.Цыпин Г.М. Психология музыкальной деятельности. Теория и практика/Под ред.Г.М. Цыпина. М.:Издательский центр «Академия».2003.