Санкт-Петербургский Государственный Университет Культуры и Искусств

Факультет искусств. Кафедра народных инструментов.

*Äèïëîìíàÿ ðàáîòà*

*Периодизация этапов психофизиологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению.*

Выполнил студент 532гр

Зуев Д. В.

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, старший преподаватель: Бычков О.В.

Рецензент:

доцент Бирюков В.П.

Санкт-Петербург

2007

**Содержание**

***Введение****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* **3**

**ГлаваI. Начальный этап подготовки к**

**концертному выступлению\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6**

***1.1. Нейротизм и реактивность нервной системы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 6**

***музыканта***

***1.2.2. Режим и гигиена занятий, выступлений\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 8**

***1.2.3. О количестве занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*\_12**

***1.2.4. Предварительные проигрывания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 13**

***1.3. Оценка предварительного проигрывания и работа***

***над ошибками\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 15**

***1.4.Оптимальное концертное состояние\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 17**

***1.4.1. Методы овладения оптимальным концертным***

***состоянием\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 18**

***1.4.2. Медитативное погружение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 21**

***1.4.3. Ролевая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 23**

***1.4.4. Выявление потенциальных ошибок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 24**

***1.4.5. Эмоциональный компонент оптимального***

***концертного состояния\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 26**

***1.4.6. Мыслительный компонент оптимального концертного***

***состояния концентрированное внимание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 27**

**ГлаваII.Доминантный этап подготовки к концертному выступлению \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 31**

***2.1.Самоконтроль и волевая регуляция\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 32**

***2.1.1.Воля\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 33**

***2.1.2.Психомоторика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 35**

***2.1.3.Самоконтроль психических состояний\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 36**

***2.2.* *Формирование сценическое самочувствие по***

***системе К. С. Станиславского\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 39**

***2.3. Воспитание творческого воображения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 48**

***2.4. Мышечные напряжения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 52**

***2.5.Взаимоотношения музыканта и слушателя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 53**

**Глава III. Предконцертный период подготовки к**

**публичному выступлению\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 56**

***3.1. Советы мастеров музыкальной педагогики***

***и исполнительства\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 56**

***3.2. Память\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 58**

***3.3. Перспективное мышление\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* 62**

### Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 64

### Список использованной литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 66

***Введение***

Выступление — результат напряженного творческого тру­да артиста и является для него ответственным актом, стимулирующим его дальнейший творческий рост. Различные свойства натуры исполнителя, воля, интеллект, глубина эмоций, творческая фантазия,— все это, в той или иной мере проявляется во время публичного выступления.

«Сценическое самочувствие» (Станиславский) представляет собой единство интеллектуальной и эмоциональной сферы артиста, устремленное на лучшее выполнение творческой задачи. В этом единстве важным началом является интеллект — «бдительное око», следящее за тем, чтобы содержательная эмоция не подменялась аффектированным возбуждением, чтобы вместо жизни образа на сцене или эстраде не проявился бы грубый натурализм. Из этого следует, что сценическое, творческое волнение артиста никогда не должно выходить за свои эстетические пределы и переходить в сферу обыденного «переживания». Подготовка к концертному выступлению, таким образом, превращается в наиважнейший этап формирования музыканта-исполнителя, а успешность его выступления на сцене будет напрямую зависеть не только от качества и надежности выученных произведений, но и от уровня его психологической готовности к общению с публикой. Работа профессионального музыканта представляет собой один из наиболее сложных видов человеческой деятельности, требующей многолетнего каждодневного труда, нередко физи­чески и психически изнурительного. Нагрузки непрерывно растут из-за постоянно увеличивающейся конкуренции среди входящих в жизнь молодых музыкантов. И сегодня победителем нередко оказывается тот, кто оказался более выносливым, более работоспособным, более собранным, более крепким физически и морально. Сколько существует человечество и его деятельность, столько же существует извечная проблема объ­ективной оценки состояний человека. К сожалению его силы, ограничены, а увеличение нагрузки (ум­ственной или психомоторной) сверх дозволенной ему природой вызывает состояние глубокого утомления: музыкант теряет свежесть, чувство радости от исполнения. В таком состоянии тщетно надеяться на высокие результаты. Излишнее волнение не позволяет пользоваться ни возможностями деятельной стороны разума, ни энергопотенциалом а, порой приводит к краху всего задуманного и наработанного за долгое время и что самое страшное - это может произойти во время ответственного выступления. Отсутствие свежести, то есть оптимального - лучшего из всех возможных психического состо­яния, отрицательно отразится на качестве мышле­ния, чувств и воображения а, в состоянии переутом­ления их функции окажутся, награни исчезновения. И всё же волнение волнению рознь. Взволнованность или некоторая «приподнятость» настроения перед выступлением не только естественна и желательна, как показывает практика, она часто спасает исполнение от будничности.

Так как настроиться на нужный ритм перед выступлением и донести до слушателя лучшее, на что способен, какие механизмы включить для достижения успеха на сцене и как воспитать в себе любовь к общению с публикой? Эти вопросы волнуют, сегодня, множество музыкантов, будь то ещё обучающийся или же давно выступающий перед публикой концертный исполнитель. Решение, несомненно, кроется в подготовительном этапе, который и будет главным объектом моей работы. Несомненно, каждому исполнителю будет интересно: сколько длится подготовительный период, какие приёмы саморегуляции психических состояний нужно применять и в какой момент, какие задачи на разных временных отрезках нужно успеть решить музыканту, как грамотно построить процесс подготовки так, чтобы он не превратился в сумбурное испытывание разных приемов и методик работы. Ценные советы по психологической подготовке исполнителя к концертному выступлению содержатся в книгах, статьях выдающихся музыкантов и педагогов – Л.А.Баренбойма, Г.Г.Нейгауза, Г.М.Когана, С.И.Савшинского и др. Но, к сожалению, эти рекомендации не систематизированы, не объединены в самостоятельную книгу и самое главное - не дают ясного анализа временной периодизации в подготовке к публичному выступлению.

**Цель работы**: обосновать необходимость введения комплекса психотехнических приёмов, способствующих коррекции эстрадного волнения у музыканта в исполнительскую практику, определить временную периодизацию этапов подготовки к концертному выступлению.

**Задачи:**

1. Определить комплекс мер для достижения оптимального сценического состояния;
2. Выявить потенциальные ошибки при подготовке к выступлению, а также выявить конкретные цели и задачи исполнителя в каждом периоде подготовки к публичному выступлению.
3. Обозначить основные периоды в подготовительной работе к концертному выступлению.
4. Рассмотреть и предложить, исполнителям на музыкальных инструментах, элементы актерской техники для преодоления эстрадного волнения.
5. Выяснить влияние механизмов самоконтроля и волевой регуляции на индивида с точки зрения психофизиологии.

***Глава I.Начальный этап подготовки к концертному выступлению.***

***1.1. Нейротизм и реактивность нервной системы музыканта***

***Нейротизм*** *—* обозначение внутренней психологической неустойчивости че­ловека. Начальный период в подготовительной работе музыканта к ответственному выступлению оказывает большое влияние на формирование комплекса эмоциональных состояний и устойчивых психофизиологических ощущений, воспроизводимых его организмом,

впоследствии на концертной арене. И первый временной отрезок, отделяющий музыканта от встречи с публикой, будь то конкурсное выступление или давно запланированный концерт, призван решить ряд задач:

1)оценка уровня нейротизма и реактивности своей нервной системы 2)построение режима и гигиены занятий и выступлений. 3)Послеконцертная оценка предварительного выступления и работа над ошибками.

4)выбор механизмов и приемов достижения оптимального концертного состояния.

Цель работы на начальном этапе – формирование устойчивости нервной системы к внешним раздражителям (депрессантам) воздействующим на исполнителя, достижение оптимального концертного состояния.

Чтобы грамотно построить работу на начальном этапе, прежде всего, нужно объективно оценить уровень нейротизма и реактивности своей нервной системы, от этих факторов будут во многом зависеть временные рамки первого этапа подготовки и особенности использования приемов саморегуляции психических состояний музыканта. Одним из важных показателей уровня реактивности нервной системы является спо­собность к накоплению и расходованию психической энергии. Индивиды различаются чувствительностью к окружающей об­становке. Одинаковые по своей силе стимулы вызывают у одних людей больший эффект, у других — меньший. Сила, с ко­торой индивид отвечает на воздействия внешней среды или внешних раздражителей, приня­то называть ***реактивностью***, которая может быть высокой и низкой. Между ответом нервной системы на стимул — реактив­ностью и силой раздражителя существует обратная зависимость. Чем выше реактивность, тем меньший по силе стимул необхо­дим, чтобы вызвать реакцию. Поэтому музыкантов можно условно разделить на низкореактивных — дающих слабую реакцию на стимул, и на высокореактивных — дающих сильную реакцию на тот же стимул.

Для того чтобы нервная система нормально функционирова­ла, ей нужно находиться в определенном оптимальном режиме возбуждения. Реактивность тесно связана с возбудимостью ин­дивида, его способностью давать реакцию на самый слабый раздражитель.

Возбудимости и реактивности противостоит работоспособ­ность и выносливость, которые связаны с силой нервной си­стемы. Чем меньше реактивность, тем больше выносливость, тем сильнее должен быть раздражитель, при котором достигает­ся максимум работоспособности. Чем сильнее реактивность, тем слабее должен быть раздражитель, при котором нервная си­стема впадает в охранительное торможение.

Поскольку каждый исполнитель имеет свое оптимальное рабочее напряжение, то низкореактивные индивиды стремятся, как бы поднять уровень своего напряжения до оптимума через увели­чение числа воспринимаемых раздражителей. Высокореак­тивные индивиды, быстро достигающие чрезмерного возбужде­ния и предела работоспособности, будут предпринимать дей­ствия по снижению уровня напряжения. Оптимальный уровень возбуждения будет таким образом представлять собой опреде­ленную зону, в рамках которой музыкант производит в процессе исполнения наименьшие физиологические затраты при максимуме производительности.

Экстраверты отличаются общительностью, открытостью и яркостью переживаемых эмоциональных состояний, обращенностью во внешний мир. Но они могут быть излишне импульсивны, и склонны к спонтанности поступков. Ин­троверты характеризуются обращенностью в свой собственный мир, замкнутостью, склонностью к уединению. Они мало об­щительны, но обладают настойчивостью, глубиной чувств и размышлений.

У исполнителей-интровертов с высоким уровнем неиротизма, трудности в концертной практике, как правило, связаны с раскрытием художественного замысла на сцене. «Раскрыться», выразить себя на публике - вот та проблема, которая должна быть решена в первую очередь музыкантами склонными к интроверсии. Степень воздействия на такого музыканта со стороны наставника, педагога всегда играет важную роль, ведь именно такой человек может вовремя зажечь, «раскачать» скрытые, углубленные переживания, обратить весь внутренний потенциал во вне, на обращение со слушателем. Таким людям не требуется длительный период для подготовки к ответственному концерту или конкурсу, поскольку устойчивость нервной системы к воздействиям факторов депрессантов, обуславливает их стабильность в исполнении. При сочетании экстраверсии с высоким уровнем неиротиз­ма, музыканты больше подвержены эстрадному волнению, негативным внешним воздействиям, несмотря на это, эмоциональный тонус, внешняя отзывчивость, экспрессивность этих исполнителей всегда будет высока. Для подготовки к сценическому выступлению таким исполнителям требуется более длительный период, тренировка (закалка) психики экстраверта требует большого контроля. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения и момент перед выходом на сцену, может характеризоваться как «эстрадная лихорадка». Даже единичное неудачное или сорванное выступление может навсегда оставить негативные последствия - чувство неуверенности и боязнь сцены. Одной из драм, которая развертывается на концертно-исполнительной сцене, является то, что те из музыкантов, кото­рые обладают более тонко организованной нервной системой и отличаются впечатлительностью и ранимостью, а, следователь­но, и одухотворенностью исполнения, особенно болезненно пе­реживают стресс публичного исполнения. Людей, принадлежа­щих к так называемому «слабому» типу высшей нервной дея­тельности, наш выдающийся русский физиолог И.П.Павлов прямо называл «художественным» типом, т.е. особо предраспо­ложенным к творческому виду деятельности. Однако этот тип оказывается наиболее уязвимым в атмосфере концерта.

***1.2.2.Режим и гигиена занятий, выступлений.***

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

В первом случае нарастающее волнение перестает уравнове­шиваться усиливающимся процессом торможения. Это проис­ходит в силу того, что у большинства людей сила возбуждения нервной системы сильнее силы торможения. 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. Так бывает в резуль­тате долгого ожидания очередности выступления не только у музыкантов, но и у начинающих спортсменов, актеров, ар­тистов цирка.

Точкой отсчета начального периода подготовки к ответственному выступлению или конкурсу может служить момент, когда музыкант выучил программу целиком и стабильно исполняет её на память. Целесообразным будет сказать, что выучить программу необходимо не позднее, чем за месяц до назначенной даты концерта, поскольку музыкальный материал должен «устояться, прижиться» в рефлекторных ощущениях и собственном слуховом восприятии. Если период составляет менее 4 недель процессы формирования стабильности и уверенности в исполнении могут не успеть закрепиться как в памяти, так и в и психомоторике. Конечно, выдающиеся музыканты приводят нам совершенно удивительные и противоречащие этому примеры: «… С. Рих­тер играл три русских концерта с симфоническим оркестром. Один концерт (Первый Рахманинова в новой редакции) он уже играл раньше, но давно, два других — Первый Глазунова и Римского-Корсакова — он выучил ровно в неделю, никогда прежде не играл их. Концерт все-таки был превосходный. Дело тут, конечно, не только в гро­мадном даровании, но также в изумительном умении работать, учить. Этот метод работы я бы назвал «авральным»[[1]](#footnote-1). К сожалению, этот метод неподвластен большинству музыкантов и при такой работе, как правило, ведет к неудачному исполнению.

Как бы ни были велики психологические сложности пу­бличного исполнения, они могут быть с успехом устранены, если музыкант будет владеть соответствующими прие­мами и способами их преодоления. Как правило, удачным выступлениям сопутствуют приподня­тое настроение, желание играть хорошо, особый боевой задор, отсутствие утомления, хорошие отношения с окружающими, нормальное физическое самочувствие. Неудачным выступлени­ям, предшествуют общее утомление и пе­реутомление, плохое питание, отсутствие режима труда и отды­ха, плохая физическая подготовка, пониженное настроение.

Можно иметь выдающиеся музыкальные способности и пре­красных учителей, можно иметь несгибаемую волю и упорство в достижении целей высокого профессионализма, но все эти прекрасные качества и преимущества не многого стоят, если у музыканта нет хорошего здоровья и поддерживающего его ре­жима работы.

Г.Нейгауз приводит слова А.Корто о том, что самое важное для концертирующего музыканта, совершающего турне — это хороший сон и здоровый желудок. Для самого Г.Нейгауза самой важной предпосылкой удачного концерта являлся предвари­тельный отдых, бодрое, хорошее состояние здоровья, свежесть души и тела.

Вопросу о том, сколько и как надо заниматься над совер­шенствованием профессионального мастерства, многие музы­канта уделяли большое внимание. Здесь мы находим массу по­лезных рекомендаций, интересных приемов, которые использовали большие музыканты в своей ра­боте.

Важный элемент в начале ежедневных занятий — **разыгрыва­ние.** Оно необходимо не только для разминки мышц, уча­ствующих в игре, но, прежде всего — психического аппарата музыканта в целом. И.П.Павлов в своих научных докладах от­мечал, что никакую сложную работу, как бы человек ни привык к ней, никогда нельзя начинать стремительно. Это надо делать с некоторой постепенностью, смотря по условиям деятельности. В процессе разыгрывания организм входит в состояние «боевой готовности» — повышается частота пульса, ритм дыха­ния, чувствительность анализаторов, скорость протекания мыс­лительных процессов.

У многих музыкантов разыгрывание означает игру гамм и специальных упражнений. Гофман, например, рекомендовал начинать игру с гамм во всех тональностях, каждую, по крайней мере, дважды. Потом играть гаммы октавами, переходя от них к этюдам Черни. Крамера, а затем к произведениям Баха. Моцар­та, Бетховена, Шопена. При работе по три часа в день Гофман советовал разбивать их так: два часа утром и один час после полудня: утренние занятия посвящать технической работе, тре­бующей большого внимания и концентрации, а час после по­лудня — интерпретационной. Самое главное, как считалвели­кий маэстро, — предельная сосредоточенность — первая буква в алфавите успеха. Если мозг занят чем-нибудь другим, он де­лается невосприимчивым к впечатлениям от данной работы, и такого рода занятия являются совершенно напрасной тратой времени.

Одним из важных моментов в самостоятельной работе моло­дого музыканта должно быть умение структурировать соответ­ствующим образом время своих занятий. Что поможет настроиться и сосредоточиться на процессе работы. Существует два основных принципа их построения — режимное и целевое. При ре­жимном подходе музыкант старается заниматься каждый день положенное количество часов и не превышает установленную норму, даже если после работы остается что-то недоделанным. При целевом подходе музыкант не прекращает своих занятий до тех пор, пока не добьется того, что он задумал сделать, — на­пример, выучить в быстром темпе какой-нибудь пассаж, запом­нить наизусть произведение, сыграть без ошибок этюд в бы­стром темпе три раза,

Каждый из этих подходов имеет свои плюсы и минусы. Плюсом режимной работы надо признать воспитание воли, усидчивости, чувства ответственности за свою профессиональ­ную судьбу. Минусом этого подхода может стать формальное отсиживание положенных часов, когда произведение играется, но по-настоящему ничего не выучивается.

Плюсом целевого подхода надо признать высокую эффек­тивность работы, основанной на конкретной целеустремлен­ности. Минусами — возможное увлечение авральными приема­ми работы, когда музыкант в один присест пытается выучить то, на что требуется не один месяц. Большое перенапряжение, воз­никающее в этом случае, грозит истощением нервной системы и небольшой стабильностью результата, полученного за корот­кий срок. Естественно предположить, что молодому музыканту следует научиться гармоничному соотношению обоих принци­пов структурирования занятий.

Полезно иметь каждодневные планы занятий, а также осу­ществлять планирование профессионального роста на неделю, на месяц, на год вперед, двигаясь от ближайших целей к даль­ним и ставя себе все новые и новые задачи.

***1.2.3. О количестве занятий***

Выработка игровых рефлексов возможна только при работо­способном состоянии нервных клеток. При наступлении в них тормозных процессов формирование рефлексов затрудняется, поэтому работа должна прекращаться и организм должен отды­хать. Согласно законам физиологии, после отдыха работоспо­собность нервных клеток может даже возрастать и поэтому уровень достижений может заметно повыситься без видимых уси­лий.

Гофман советовал делать перерыв на пять минут через каж­дые полчаса, на чем бы вы ни остановились. Физиологи реко­мендуют делать паузу после 40—45 минут занятий, не особенно ее затягивая, так как при перерыве более 15 минут теряется состояние «вработанности» и музыканту приходится заново разыгрываться. Частый и короткий отдых предпочтительней для музыкантов со слабой нервной системой. Для тех, кто обладает сильной нервной системой, предпочтительнее делать перерывы после полутора-двух часов работы.

Следует отметить, что выносливость повышается во время систематической работы. Такое важное свойство нервной си­стемы как выдержка развивается в результате длительной тре­нировки внимания, сформированности двигательных автома­тизмов, снижающих напряженность внимания, правильной физической подготовки.

Серьезный вопрос — сколько времени надо отводить заняти­ям. Известный методист — Л.Николаев полагал, что три часа ежедневной работы — вот минимум, при котором можно кое-как держаться на достигнутом уровне; работая четыре часа — уже можно двигаться вперед. Но для талантливого пианиста, ставящего перед собой высокие цели, хорошая норма — это пять часов занятий в день. И.Гофман считал, что серьезный пианист должен привык­нуть к серьезной работе — играть шесть, семь, восемь часов в день. Учитывая время на необходимые перерывы, рабочий день музыканта оказывается безразмерным. Выдающийся скрипач и педагог Л.Ауэр считал, что ученик для 4 или 5 часов ежедневных упражнений должен иметь на самом деле в своем распоря­жении 6 или 7 часов. По мнению Н.Рубинштейна, четырех часов в день, рас­пределенных между первой и второй половиной дня, должно хватать с избытком, потому что превышение этой нормы приносит музыканту вред. В период подготовки к концертному выступлению происходит мобилизация всех сил организма, вследствие ответственности предстоящего события, зная это, необходимо грамотно распределять внутреннюю энергию, направлять ее в русло эффективной и продуктивной работы. Игра на музыкальном инструменте требует затрат большо­го количества энергии а, затрата сил требует соответствующей физической подготовки и многие музыканты уделяют ей пристальное внимание. Соблюдение психогигиенических правил работы — пока­затель культуры, зрелости и профессионализма молодого музыканта. Талантливому человеку непростительно сходить с дистанции творческого пути и не реализовать все те возмож­ности, которые ему были отпущены природой.

***1.2.4. Предварительные проигрывания***

При достаточно частых и регулярных выступлениях организм адаптируется к сложной ситуации, и человек научается справ­ляться с

волнением. Если перерывы между выступлениями рас­тягиваются, достигая 2—3 месяцев, то адаптации не происходит. Выступления перед главным (целевым) концертом далее - Предварительные проигрывания, призваны выявлять множество проблем в подготовительном этапе: от обнаружения недостатков в исполнении, до анализа динамики и состояния готовности музыкальной программы и психологической натренированности исполнителя. Так же дается новый импульс, определяется новое направление, в котором следует дальше работать. Как уже говорилось ранее, концертная программа должна быть выучена не позднее, чем за 4 недели. С этого дня, в повседневный режим работы должен войти и режим предварительных проигрывании. Многие музыканты полагают, что страсть, волевые усилия, духовное напряжение нужно приберегать для публичного выступления, для эстрады, дома же можно заниматься без полной эмоциональной отдачи. Это является глубокой ошибкой и заблуждением. Что говорить, прилив вдохновения, нервный подъем во время концерта – вещь превосходная, чрезвычайно желательная. Но на одном подъеме далеко не уедешь. Конечно же, эстрадное увлечение не заменит выучки, оно опирается на нее, дополняя импровизационными находками, придавая игре артиста особую окраску, сообщая новое качество его исполнению. Тем не менее, медленное проигрывание должно чередоваться с моментами «примерки» настоящего исполнения данного места (и произведения в целом), примерки в быстром темпе или в полной звучности, как если бы дело происходило на концерте. При этом полный эффект достигается только при условии энергичнейшей мобилизации всех сил исполнителя. «Пусть это исполнение будет редким, но наиважнейшим событием в процессе работы»2. Повторные проигрывания с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение. Также полезно перейти к творческому общению с аудиторией. Это нужно, прежде всего, для того, чтобы создать более близкое подобие концертной атмосферы. Для этой цели годится любой слушатель, вне зависимости от того, на сколько они сведущи в музыке; нужно играть всем, кто готов вас послушать. Уметь себя слышать очень важно и очень не просто; хорошим подспорьем в этом деле может служить звукозапись. Она откроет много неожиданного в вашем исполнении. Поможет услышать материал в новом свете и «рассмотреть» его под новым углом. Настоящий концерт всегда вносит в исполнение что-то новое, неожиданное для самого играющего. Только в настоящем зале, при настоящей публике, пьеса «сварится» полностью – и часто не так как планировалось. Обыгрывание программы нужно делать как можно чаще, и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, трудное стало привычным, привычное - легким, а легкое – приятным. «Сюрпризы» а эстраде, - вещь неизбежная. Ведь выступления протекают в разных условиях, каждый раз в иной обстановке, да и сам артист не машина: акустика зала, состав публики, ее поведение и реакция, физическое и душевное состояние исполнителя, всякого рода случайности – ведь это все так или иначе влияет на исполнение и требует постоянных коррективов, мгновенного приспособления к изменившимся обстоятельствам. Кто всегда готов к подобным изменениям, у кого хорошо развиты быстрота реакции, находчивость фантазия – тому не страшны никакие случайности, наоборот, они могут поджечь воображение, стать источником творческих находок. Позднее мы еще вернемся к теме предварительных проигрывании.

***1.3. Оценка предварительного проигрывания и работа над ошибками.***

Итак, выступление состоялось. Оно могло быть успешным или неуспешным, но в любом случае, необходимо про­анализировать его и извлечь полезные уроки для подготовки к последующим выступлениям. Особого внимания заслуживает разбор неудавшиеся моментов в исполнении, выяснение исходных причин срывов. Понимание и осознание сделанных ошибок уже само по себе есть первый шаг к их устранению.

Первый вопрос, требующий ясного ответа, касается психологического настроя исполнителя. Здесь следует выяснить характер вол­нения, вспомнить:

— когда удалось избавиться от излишнего напряжения

— каким было эмоциональное состояние до выступления, в момент исполнения и в паузах между пьесами

— что раздражало и отвлекало

— удалось ли установить психологический контакт с аудито­рией.

Нельзя оставить без внимания анализ чисто внешних факторов: удобство костюма и обуви, высоту стула, акустику зала и пр.

Все перечисленные факторы, каждый в отдельности и вместе, оказывают влияние на состояние музыканта и уровень его игры. В случае успешного выступления следует запомнить положительные ощущения с целью развития и закрепления их в дальнейшей практике. Немаловажно выявить потенциально «слабые» места, как известно где тонко, там и рвется. Моменты, в которых эмоциональный накал доходил до своего максимума, могут, в последствии, выйти за рамки контролируемого процесса исполнения, поэтому важно, в послеконцертной работе, найти оптимальный баланс звучности, стараясь удержать его в рамках осознанного процесса, не давая внутреннему напряжению перехлестнуть через край. Осознание целостности формы часто приходит именно в процессе исполнения на публике, поэтому, также, наиглавнейшей задачей будет являться анализ музыкальной формы произведения, его отдельных частей, выявление кульминационных точек и смысловых акцентов.

Одна из главных ошибок, которая присутствует у многих музыкантов,— это полное размежевание между работой у себя дома и исполнением на эстраде. Понятие ***«***учить» становится тождест­венно понятию «упражняться», они готовы часами играть какую-нибудь прекрасную пьесу, выколачивая каждую ноту, по­долгу учить каждую руку отдельно, без конца повторять один и км же пассаж, одним словом — заниматься «музыкой без музы­ки»; им не приходит в голову сыграть произведение в целом, думая прежде всего о музыке, для них понятие «музицировать» несовместимо с понятием «работать». Ведь понятно, что при ис­ключительности такого способа наилучшие музыкальные произ­ведения превращаются в упражнение или этюд. Логическая и практическая ошибка, которую делают исполнители, работающие предпочтительно этим способом, состоит в том, что они считают этот способ этапом для достижения некоей «высшей» цели, но так как они пребывают в нем слишком долго, то «этап» становится самоцелью, дальше которой уже ничего достигнуть нельзя. Стремиться к цели, то есть к художественно законченному исполнению, надо по возможно­сти прямолинейно. Эта установка правильно организует чисто техническую, ремесленную работу, и если даже последняя временами — при разрешении особенно трудных, виртуозных задач — и будет преобладать, то она все-таки не заведет пианиста на ложные пути, но будет именно тем этапом, который делает возможным достижение цели. И все же говоря о подготовительной работе музыканта нельзя не упомянуть о его физической форме, как о важном компоненте, влияющем на последующую эстрадную деятельность. «Когда я после кон­церта (или ряда концертов) иногда размышлял о том, почему концерт был такой, а не другой, я очень легко устанавливал при­чинную связь между качеством концерта и предшествовавшим ему образом жизни и стилем работы. И вот — почти всегда ока­зывалось, что самой для меня важной предпосылкой удачного концерта является предварительный отдых, бодрое, хорошее состояние здоровья, свежесть души и тела»[[2]](#footnote-2)3.

***1.4. Оптимальное концертное состояние***

Напутствие, высказанное французской пианисткой Маргаритой Лонг мо­лодым музыкантам, можно адресовать не только пианистам, но и музыкантам любой специальности: «Пианисту предстоит вести жизнь с добросовестностью спортивного чемпиона, уметь защищать свое здоровье, строго следовать правилам физической и моральной гигиены, подходящим для того, чтобы преодолевать утомление от многочисленных часов, проведенных за клавиатурой, избегать износа нервов, ослаб­ления воли». Для того чтобы удачно выступить в концерте или сыграть на экзамене или зачете, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют оптимальное боевое состоя­ние. И поэтому будет логично рассматривать подобное состоя­ние, как и в спорте, по трем важнейшим параметрам — фи­зическому, эмоциональному и умственному.

При хорошем физическом самочувствии,когда возникает ощущение здоровья во всем организме, тело кажется силь­ным, гибким 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, дающая ощуще­ния здоровья, силы, выносливости и хорошее настроение, 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 вовремя выступления.

Не секрет, что многие известные исполнители могли вы­ходить на сцену и при плохом физическом самочувствии и, тем не менее, выступать очень хорошо. Современники отме­чали такие силы и возможности у Рахманинова, Гилельса, Караяна. Более того, выходя на эстраду, эти исполнители в физическом плане начинали себя чувствовать лучше. Кон­цертный стресс активизировал защитные силы организма и музыканта отпускали его недуги. Но для молодых исполни­телей, пробирающихся через частоколы экзаменов и отбо­рочных прослушиваний, поддержание хорошей физической формы является немаловажным фактором роста профессио­нального мастерства.

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» пальцах, 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.

***1.4.1.Методы овладения оптимальным концертным состоянием***

«Знаете, прямо перед выходом на сцену, - рассказывают Rolling Stones, - все немножко нерв­ничают, но мы все слишком заняты: мы настраиваем инструменты, вы­пиваем и вообще подкрепляемся. Но некоторые ребята вроде Боуи или Лу Рида — лучше на них не смотреть, потому что они каменеют. Все вокруг трясутся и выглядят параноиками. Никакого веселья нет. Это все равно, что наблюдать камеру пыток. Вы никогда ничего подоб­ного не видели»[[3]](#footnote-3)4

Иррациональное происхождение эстрадного волнения подтверж­дается тем, полное излечение от его негативных форм лечится исключительно гипнозом, проникающим в глубины бессознательного. «Психолог Гарри Стэнтон разделил студентов консерватории на две группы. Каждый участ­ник эксперимента предварительно прошел тестирование на эстрадное волнение. Первая группа еженедельно проходила трехчасовые сеансы гипнотерапии с расслаблением, включающей дыхательные упражне­ния и визуальные образы. Вторая группа получала обычные сеансы психотерапии, где врачи воздействовали на сознание испытуемых, пы­таясь внушить им мысль о полной бессмысленности и неадекватности эстрадного волнения. Через полгода обе группы снова прошли тести­рование на эстрадное волнение. Значительное улучшение показали лишь участники первой группы, подтверждая полное бессилие обыч­ных психотерапевтических методов по сравнению с гипнозом»[[4]](#footnote-4)5. Тем не менее, мы не имеем сведений, как сеансы гипноза отразились на исполнении и поведении музыкантов на сцене. Гипноз, таким образом, может использоваться только как один из методов лечения негативных последствий эстрадной болезни, а отнюдь не регулятивная методика.

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 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 мыши 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. 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 К.Н.Игумнов, по воспоми­наниям близко знавших его людей, перед концертом или во время утомительных занятий с учениками умел в течение нескольких минут расслабиться и отдохнуть.

*Инструкции погружения* *в аутогенное состояние*.

Сядьте прямо. Дыхание должно быть совершенно спокойным. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощу­щениях, которые будут вызывать у вас произнесенные слова. Сосредоточи­ли ваше внимание на своих руках. Говорите себе следующие фразы: Мои руки становятся теплые. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются... Я представляю, что погружаю их в приятнуютеплую 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 в плечах. Мои плечи спокойно опушены... 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... Губы слегка приоткрыты... Мне дышится легко и спокойно... Спокойно и ровно бьется мое сердце.

***Второй этап****.* 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 на репетиции дома... 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...

Игра перед воображаемой аудиториейна начальном этапе работы, когда вещь уже готова, она проигрывается цели­ком от начала до конца спредставлением, что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудито­рией. Музыкальное произведение может быть записано на маг­нитофон. Вместо слушателей может быть выставлен рад стульев и на них посажены куклы и игрушки. Во время исполнения

Нужно быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концер­те. «Пусть это исполнение будет редким, но наиважнейшим со­бытием в процессе работы», говорил своим ученикам А.Б.Гольденвейзер. 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.

***1.4.2.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 время. 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 вокально 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 клавише или 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.

Глубокое погружение в исполнение образует тот самый ма­лый круг внимания, который К.С.Станиславский рекомендовал актерам, склонным к сильному волнению на сцене, позднее мы еще вернемся к этому подробнее. Представ­ление, что кроме тебя и музыки никого на сцене нет, сосредо­точение только на стихии звуков и есть объектно - центрированное отношение, при котором музыкант становится жрецом искусства.

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 ***рр (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. Терпеливое проигрывание вещи от начала до конца с полным контролем каждого взятого звука сродни тем упражнениям на концентрацию внимания, в кото­рых надо отделять зернышки риса от зерен проса.

***1.4.3.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. Вол­шебная сила воображения, магического «если бы» давно из­вестна людям. В своей известной книге Дейл Карнеги расска­зывает об опытах английского психиатра Дж.А.Хэдфилда, кото­рый проверял влияние образных внушений на физическую си­лу. Трем мужчинам он предлагал сжать динамометр изо всех сил. Когда эксперимент проводился в условиях нормальной ра­боты испытуемых, средняя сила сжатия составляла 45,81 кг. Затем испытуемые были подвергнуты действию гипноза, и им было внушено, что они очень слабы. В результате они смогли выжать только 13,15 кг. В третьем эксперименте Хэдфилд внушил испытуемым, что они очень сильны. После этого каж­дому из них удалось выжать в среднем 64,41 кг. «Когда созна­ние было заполнено положительными мыслями о силе, — пи­шет Д.Карнеги, — то их действительная сила увеличилась почти на пятьдесят процентов»

В экспериментах отечественного психолога А.В.Запорожца проверялось действие воображения на игры детей. В одном эксперименте их просили поиграть в зайчиков, которые пере­прыгивают через ручей. Во втором эксперименте детей просили вообразить, что они — спортсмены-прыгуны, и им надо прыг­нуть в длину как можно дальше. Во втором случае результаты оказались намного выше, чем в первом. Известный отечественный врач-психотерапевт В.А. Райков, внушая своим пациентам, образы великих людей — художников, исполнителей, шахматистов — добивается того, что в состоянии внушения определенного образа талантливого человека у испы­туемых повышается уровень творческого потенциала

Смысл ролевой подготовки заключается в том, что исполни­тель, чрезмерно волнующийся перед ответственным выступле­нием, вопреки своему состоянию начинает играть роль челове­ка, который уверен в себе и ничего не боится. Молодому музы­канту можно посоветовать представить себе уверенного и сме­лого концертанта, на которого ему хотелось бы быть похожим. Далее надо с максимально возможной полнотой постараться вжиться в этот 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. Если робкий и застен­чивый пианист или скрипач во время аутогенного погружения будет достаточно долго и уверенно, а главное — с большим убеждением говорить себе: «Я первоклассный исполнитель, у меня свободные и непринужденные движения, мне нравится играть или большом стечении публики», «Я играю как Рахма­нинов» (Паганини, Горовиц, Венявский и т.д.), «Я получаю ог­ромное наслаждение от своей игры», то он наверняка в значи­тельной мере избавится от гнетущего чувства уязвимости во время публичного выступления.

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. Известны и такие случаи, когда совершенно здоровые люди, перестраивая свое воображение на роль человека, который должен умереть, действительно через какой-то промежуток времени умирали, следуя предпи­санному ролевому сценарию.

Предконцертное самочувствие исполнителя в значительной мере зависит и от психического состояния его наставника или педагога (если такой имеется). Его миссия уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердце, т.е. быть своеобразным психотерапевтом. Нетничего более нелепого и более психотравмирующего для исполнителя, нежели вид собственного наставника или друга, волнующегося до дрожи и в то же время призывающего к спокойствию и уверен­ности в своих силах.

***1.4.4.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 выявляется во время публичного ответственного выступ­ления. Возникает проблема, — каким образом эту ошибку мож­но вытащить из внешне вполне благополучно исполняемого произведения? Ведь только тогда, как справедливо указывает в одном их своих трудов Г.Коган, когда музыкант при желании не смогошибиться, только тогда игровое движение можно считать 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 приемов, суть которых состоит в следующем.

1. Завязать на глазах повязку. 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 ненапряженным.

2. 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. Подобные упражнения требуют большого нервного на­пряжения. Вполне вероятно, что многие музыканты могут почувствовать после их выполнения большую усталость. Ее можно объяснить не только недостаточной выученностью программы, но и слабой функциональной подготовкой, т.е. нетренированностью сердечно-сосудистой системы. Если при включенном радиоприемнике исполнитель может без труда играть свою программу, то его сосредоточенности можно позавидовать и на эстраде с ним вряд ли смогут при­ключиться неприятные неожиданности.

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

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

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

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

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.

***1.4.5.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. Такого состояния легче добиваться исполнителям экстравертного плана, по сравнению с интровертами, но и у послед­них, эмоциональное состояние может быть оптимизировано. 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 самоотчетам музыкантов различных специальностей, оп­тимальная частота пульса у большинства студентов перед заче­том или экзаменом равнялась 75—80 ударам. Пользуясь методом психоэмоциональной регуляции, можно как понижать, так и повышать частоту пульса, приводя его к тем показателям, кото­рые для данного музыканта оптимальны.

***1.4.6.Мыслительный компонент оптимального кон­цертного состояния.******Концентрированное внимание***

Складывается из ясности и быстроты мыш­ления, способности четко представлять программу выполняе­мых игровых движений и воплощаемых слуховых образов. Пе­ревод программы умственных представлений, содержащихся в сознании, и 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. Итак, подойдем к теме, задав себе простой вопрос: чего мы боль­ше всего боимся, выходя на эстраду? Думаю, что все согласятся с та­ким ответом: как правило, мы боимся ошибиться, остановиться, забыть.

Внимание! **Ошибиться, остановиться и забыть**— это разные вещи, и они не всегда связаны между собой, поскольку:

- можно ошибиться, но не остановиться и не забыть;

- можно остановиться, но не вследствие ошибки или того, что мы забыли;

- можно забыть, но неошибиться и не остановиться (кстати, это в практике бывает достаточно часто — значительно чаще, чем нам ка­жется; многие музыканты, которые лишь на том основании, что они не ошибаются и не останавливаются, дума­ют, что знаюттекст, хотя на самом деле они его в должной мере не знают и проверить это для педагога пара пустяков).

Несмотря на разницу между ошибиться, остановиться и забыть (не станем эту разницу более подробно уточнять), есть нечто общее, по­зволяющее не случиться ни одному, ни другому, ни третьему. Это об­щее назовем неким «базовым состоянием», дающим возможность из­бежать и ошибки, и остановки, и забывания текста, а его отсутствие свяжем с вероятностью появления ошибки, остановки и выпадения текста из памяти и моторики.

Taк что же это за «базовое состояние», необходимое исполнителю для концертного выступления и позволяющее во время исполнения сделать все, что чувствуешь, знаешь, умеешь и понимаешь на сегод­няшний день? Вполне справедливо будет определить его как «концентрированное внимание». Однако любое дело требует от человека концентрированного вни­мания. Так чем же отличается необходимое намвнимание, чтонас более всего страшит в публичном выступлении? Редкостный музыкант Ма­рия Израилевна Гринберг перед выходом на эстраду нервно вопроша­ла: «Господи! Почему я не портниха?!» Оказывается, и ей было страшно выходить, страшны эти двадцать метров до рояля, до звуков... И правда; всех или почти всех нас, выходящих на концертную эстраду, в какой-то (большей или меньшей) мере беспокоит, волнует, страшит то, что, начав исполнение, мы ответ­ственны перед музыкальным временем — перед художественным про­цессом*.* Мы не можем прервать егопо своему желанию, и вынуждены развертывать и развертывать его, пока не свершится музыкальная фор­ма: у произведения есть своя логика, которой мы обязаны не только подчиниться, но и выявить ее с максимальной убедительностью и дос­товерностью. Итак, мы должны развернуть музыкальное время (или, точнее, худо­жественный акустический процесс, каковым является музыкальное про­изведение) в соответствии с его законами, а не с нашей свободной волей: мы не можем остановиться там, где нам хочется, не можем ошибиться (даже на ничтожную долю секунды), не можем — не имеем права— забыть.

Чтобы не ошибиться, не остановиться и не забыть, нужно рабо­тать над повышением концентрации внимания, поскольку только наша способность к мотивированному вниманию и качество его концентра­ции позволят, выйдя к публике, исполнить музыкальную композицию так, как мы на сегодня умеем это сделать.

Но, быть может, способность к концентрированному вниманию является частью наших музыкальных данных? Может быть, те, у кого лучше данные, и вниманием овладевают проще? Качества музыкального слуха определяют многие вещи, хотя — если пользоваться традиционным, противопоставлением «слуха» и «ритма» — скорее качества музыкального ритма напрямую связаны с концентрированным вниманием. Но если музыкальные данные связаны с необходимым нам вниманием, то, может быть, работая над произведением, мы работаем над качеством внимания, которое поможет не только избежать потерь в процес­се концертного исполнения, но и, «приобрести» — исполнить свой луч­ший вариант из всех возможных на сегодня.

На первый взгляд, целенаправленная работа над непрерывной кон­центрацией внимания в разной мере необходима на различных ступе­нях образования: кажется, что она важнее в консерватории, чем в шко­ле для начинающего первоклассника. Но это только кажется. В консер­ватории изучаются сочинения, требующие большого объема мотиви­рованного и концентрированного внимания, поскольку без этого не­возможно в короткие сроки изучить и достойно исполнить ни одно круп­ное сочинение. Но если мы уже с самого начала обучения потихоньку и целенаправленно станем нарабатывать объемэтого внимания, то тогда уйдут многие проблемы, связанные с триадой «остановиться, ошибиться, забыть», и можно будет заняться другими задачами — бо­лее высокого и творческого порядка.

Итак, работа над вниманием — мотивированным и концентриро­ванным — что в ней особенного, чем она отличается от нашей каждод­невной работы? В истории исполнительского искусства есть впечатляющие при­меры овладения этими навыками. Вспомним А. Г. Рубинштейна, кото­рый не занимался более трех часов. Причем это была сознательная пе­дагогическая установка его учителя Александра Ивановича Виллуана, который считал, что «малолетним ученикам достаточно упражняться сначала час <...> Более взрослым должно упражняться вообще музы­кой не более полутора или двух, а дошедшим до полного развития физических сил не превышать трехчасового упражнения с десятиминутным отдыхом между каждым часом», Шопен также не занимался более трех часов. Один из важных моментов здесь это — способность к неимоверной концентрации вни­мания. При такой концентрации невозможно заниматься более трех ча­сов, поскольку необходимо длительное восстановление. Вспомним, что одним из главных требований А. И. Виллуана во время занятий с юным Антоном Рубинштейном были «внимание и сосредоточенность; когда он замечал рассеянность в своем ученике, он всегда прекращал урок, говоря, что лучше ничего не делать, чем работать кое-как» Второй момент — отсутствие рутинной, механической работы, что чрезвычайно важно. Как мне представляется, есть ряд базовых положений, соблюде­ние которых помогает развитию мотивированного концентрированно­го внимания (умению сосредоточиться не на три, а на пять, десять ми­нут и т. д.) и увеличению его временного объема (расширение объема внимания — очень важный показатель обучения исполнительству). 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. 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 привадят к ошибкам.

Каждый музыкант по-разному описывает свое наилучшее концертное состояние, находя для этого свои какие-то опреде­ления возникающих в тот момент ощущений. Проанализировав и запомнив ощущения, которые предшествовали удачному вы­ступлению, музыкант может затем сознательно воспроизводить такое же состояние перед последующими выступлениями. Для этих целей используется психорегулирующая тренировка, про­водимая на фоне измененного состояния сознания.

Для самоотчета 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 приемов вы этого достигаете?

4. Кто из других людей помогает нам достичь ОКС?

5. Как часто удается вам выступать в оптимальном концерт­ном состоянии?

6. За какое время до начала выступления вы чувствуете наступление ОКС?

7. Является ли Ваше ОКС устойчивым? Отчего 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 или не испытываете его вовсе, помечтайте, каким бы это состояние могло бы быть.

Ответы учащихся специальных музыкальных учебных заве­дений на данную анкету и сравнение ее результатов с успевае­мостью по специальности показывают, что оптимальное кон­цертное состояние чаще всего проявляется у тех студентов, ко­торые обладают музыкально-исполнительской одаренностью.

***Глава II. Доминантный этап подготовки к концертному выступлению.***

Итак, почему же «доминантный»? Для выделения данного периода, как отдельного этапа в подготовке к концертному выступлению, находится множество оснований: появление новых задач в работе музыканта, необходимость применения, наряду с предшествующими, новых приемов саморегуляции, изменение самочувствия исполнителя вследствие приближения ответственного выступления, изменение понимания и воплощения исполняемой программы.

Доминантность, прежде всего, проявляется в решающей роли данного отрезка времени, по отношению ко всему предконцертному периоду. Продуктивность работы музыканта в последние 6-7 дней перед концертом и осознание им первостепенных задач, в значительной мере отразится на качестве исполнения программы на публике. Встает вопрос: почему неделя - срок, обозначивший данный период? Первые значительные переживания, связанные с предстоящим выступлением, относят именно к этому отрезку времени и методика предотвращения их негативных влияний призвана решать новые проблемы, обращаясь к опыту не только музыкальной психологии. К этому периоду, «созревание» концертной программы создает в воображении музыканта некие стереотипы звучания отдельных фрагментов и формы произведений в целом, что может привести к штамповости и неодухотворенности выступления. Особенно значимым, на этапе подготовки, становится понимание исполнителем роли общения со зрителем, т.к публичное выступление подразумевает под собой не только выразительную интерпретацию звучания программы, но и более того, выражение эмоционального, артистического «посыла», как связующего элемента между музыкантом и аудиторией. И наконец самыми негативными, для исполнителя, могут стать последствия мышечных зажимов, парализующие как аппарат исполнителя так и его эмоциональную сферу, которые нередко проявляются именно в последние дни подготовительного периода.

Отсюда можно определить задачи доминантного этапа подготовки музыканта к концертному выступлению:

1)Определить значимость и влияние процессов – самоконтроля и волевой регуляции на исполнительское искусство музыканта.

2)Формирование сценического самочувствия по системе К.С.Станиславского

3)Воспитание творческого воображения музыканта, как необходимого элемента успешного исполнительства.

4)Пути преодоления мышечных зажимов исполнителя

5)Определение роли музыканта в общении с публикой.

***2.1. Самоконтроль и волевая регуляция.***

Публичное выступление связано с ситуацией оценки высту­пающего со стороны других людей, которые могут повысить или понизить его самооценку. Это вызывает рост психической напряженности, которая сначала повышает, а затем снижает устойчивость проявления выработанных психических процессов — внимания, памяти, восприятия, мышления, двигательных реакций. Вусловиях психической напряженности человеку не всегда удается контролировать свои действия управляющей си­лой воли. Но у музыкантов, обладающих исполнительской ода­ренностью, как это было, например, у Листа и Паганини, со­стояние эстрадного волнения вызывает особый подъем духа, помогающий им в выступлении.

Способность находиться в наилучшем концертном состоянии, тесно связана с такими характеристиками личности, как отсутствие чувства тревоги и беспокойства, сковывающей застенчивости. Са­мое же главное здесь — горячее желание выступать перед слушате­лями и общаться с ними посредством музыки. У тех, кто не обла­дает исполнительскими способностями, публичное выступление нередко страдает различными недостатками.

Чаще всего это бывает у музыкантов, у которых:

* отсутствуют навыки психической мобилизации на испол­нение;
* не сформирована потребность в выступлении перед слу­шателями;
* отмечается высокая личностная тревожность и как след­ствие этого — снижение эмоциональной устойчивости;
* исполняемые произведения недостаточно хорошо выуче­ны;
* сформирован рефлекс на обязательное волнение перед выступлением и его отрицательное влияние на исполнение;
* внутренняя установка направлена не столько на исполне­ние произведения в нужном образе, сколько на самооценку собственной личности.

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 чаще всего понимают спо­собность человека к преодолению препятствий как внешнего, так и внутреннего плана на пути движения к цели. Настойчи­вость и упорство, самостоятельность и инициативность, вы­держка и самообладание, смелость и решительность — эти чер­ты волевого поведения по-разному претворяются в деятель­ности музыканта. Умение 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 конкурсном соревновании.

***2.1.1.Воля***

Интерес к проблеме воли заметно усилился в настоящее время. Воля как психический феномен находит свое конкретное выражение посредством осуществления волевого усилия, продолжительность которого следует рассматривать как ис­тинную меру воли. Особенности волевой сферы человека проявляются в процессах психического самоуправления и саморегулирования. Термин «волевая регуляция» нужно понимать в том смысле, что при его употреблении речь идет о каком-то определенном виде саморегуляции, в протекании которой наряду с другими психическими механизмами включено волевое усилие. Иначе говоря, психическая саморегуляция приобретает волевой характер, когда ее привычный, нормальный ход по тем или иным причинам затруднен (например, в условиях концертного выступления, когда психика музыканта испытывает достаточно сильное напряжение), поэтому достижение конечной цели требует со стороны субъекта приложения дополнительных сил, повышения собственной активности для преодоления возникшего препятствия. В психологической литературе не так уж редко можно встретить термин «волевой контроль». Говорится, например, о волевом контроле над чувствами и мыслями, о возможно­сти контролировать с помощью воли сознательную умственную деятельность и воображение. Деятельность человека может осуществляться с помощью двух основных видов действий — волевых и импульсивных, принципиальная разница между которыми состоит в наличие в первом и отсутствии во втором сознательного самоконтроля. Обратимся вновь к термину «волевой контроль» и попытаем­ся показать, что в самом сочетании составляющих его слов за­ложен двойственный смысл. С одной стороны, его употребле­ние может быть уместно, когда речь идет о запуске самоконтро­ля с помощью волевого усилия. Например, ученику не хочется (в силу лени) проверить, да, может быть, еще и не один раз, насколько безошибочно он выучил заданную пьесу. Но, руководствуясь чувст­вом ответственности и учебного долга, он все же посредством, волевого усилия заставляет себя сделать это, преодолевая воз­никшее внутреннее сопротивление. С другой стороны, акцент в понимании обсуждаемого термина может быть смещен на, включенность самоконтроля в протекание волевого усилия. Вэтом случае имеется в виду, что самоконтроль помогает воле­вому усилию не уклониться от намеченного пути, тем самым; предотвращая напрасные, неоправданные энерготраты, не связанные с достижением конечной цели. Иными словами, при та­ком взгляде на сущность термина в нем подчеркивается роль самоконтроля в обеспечении адекватности приложения волевого усилия. Насыщенность волевого усилия актами самоконтроля может в общем случае определяться различными, субъективными и объективными факторами. Оптимальным со­отношением между ними следует признать такое, при котором распределение энерготрат на их реализацию решается все-таки в пользу волевого усилия. Чрезмерный самоконтроль будет не­оправданно истощать их общую энергетическую основу, снижая тем самым эффективность волевого усилия. И наоборот, чем более рационально распределятся акты самоконтроля, тем боль­шие энергетические возможности могут быть высвобождены на проявление волевого усилия, тем более интенсивным и развер­нутым во времени может оно стать.

В процессе саморегуляции и воля и самоконтроль могут выступать по отношению друг к другу в качестве объекта воз­действия, т. е. как формирование волевых навыков и качеств протекает под неослабным контролем сознания, так и воспита­ние потребности, а также умений в самоконтролировании нуж­дается в поддержке со стороны волевых усилий.

***2.1.2.Психомоторика***

Говоря о механизмах психофизиологической саморегуляции необходимо обратить внимание на тот факт, что большой вклад в понимание закономерностей управления движениями был сделан Н. А. Бернштейном. Н. А, Бернштейн считал, что прибор самоконтроля, представляет собой интереснейший и пока глубоко загадочный физиологи­ческий объект. Саморегулирование и самоконтроль всех отправлений организма, замечает Н. А. Бернштейн, яв­ляется твердо установленным в настоящее время фактом. Все двигательные функции группируются по иерархическим уровням. Процессы самоуправле­ния можно соотнести с «возглавляющим» или «вышележащим управляющим прибором центральной нервной системы», а саморегуляцию с периферическим двигательным аппаратом. Когда саморегуляция оказывается не в состоянии справиться с создавшимся положением своими средствами, он подаст сигнал тревоги в «возглавляющий аппарат - самоконтроль», который, только и может необходимым образом перепрограммировать всю стратегию совершаемого действия и соответственно ввести в случае возникшей необходимости новый эталон действия в процесс саморегуляции.

Эффект психомоторной деятельности будет самым непосредственным образом зависеть от того, насколько полно и правильно окажутся сформированными и затем воспроизведенными из памяти человека представления о движении, которое он намеревается совершить. Эти представления выполняют регулирующую функцию, выступая в механизме самоконтроля. B качестве эталонов, человек сличает предпола­гаемые или уже реально достигнутые результаты своей деятель­ности (выученные произведения). Саморегуляция движений перестает быть оптимальной, если в «аппарат сличения» поступают из памяти неверные эта­лоны. Это приводит к нарушению не только точности познания и оценки сигналов, но и точности коррекции выпол­няемого действия. Оперирование неправильными образцами движений при выполнении психомоторной деятельности может повлечь за собой объективное недостижение цели или получе­ние некачественных результатов.

Целенаправленное движение есть в то же время движение сознательное и контролируемое. При этом «сознательный контроль над всеми этапами двигательного акта может совер­шаться в достаточной мере лишь при условии определенного темпа движений; при большой скорости движения этот конт­роль частично утрачивается, и в психически обусловленном дви­жении получают перевес автоматические компоненты». Задержанная сенсорная обратная связь (зрительная и слуховая) приводит к нарушениям в движениях, которые проявляются в виде снижения активности и увеличения времени их исполнения, появлении повторных движений, медленной и ограниченной адаптации к новым усло­виям. Изменения в организации движения сопровождаются по­явлением характерных ошибок: пропуск нужных и вместе с тем введение дополнительных действий, нарушение последовательности движения. На завершающем этапе овладения тем или иным видом психомоторной деятельности формируются и входящие в ее структуру отдельные двигательные навыки. Самоконтроль орга­ничным образом встраивается в общую мелодию исполнения навыка, как бы сливаясь в одно неразрывное целое с его содер­жанием. При этом процесс реализации двигательного навыка и включенного в него самоконтроля протекает неосознанно

***2.1.3.Самоконтроль психических состояний***

В качестве объекта психической саморегуляции может вы­ступать любое из психических явлений. Наибольший интерес вызывает изучение различных психологиче­ских аспектов саморегуляции состояния. Специфику «взаимоотношении» самоконтроля и психических состояний рассмотрим на примере наиболее представительной их группы, к которой обычно относят эмоциональные состояния. В психологии уже давно известны и описаны особенности про­явления эмоциональной сферы в зависимости от того, насколь­ко она находится под контролем субъекта. Как отмечает Я.Рейковский**,** нарушение или ослабление способности к само­контролю влечет за собой с особой силой и отчетливостью про­явление «эмоциональных проблем» у человека. Интенсивность развития эмоционального реагирования (радость, страх, гнев и др.) сопровождается нарастанием дефицита самоконтроля, вплоть до полной его утраты (если, конечно, мы не имеем дело с попыткой намеренного воспроизведения эмоциональных пере­живаний, как, например, это типично для практики актерского труда). Уже на собственном жизненном опыте мы убеждаемся в том, что люди различаются между собой в способе и силовыраже­ниях своих эмоции, умении осуществлять за ними контроль. Обычно человека, у ко­торого ослаблен эмоциональный самоконтроль, характеризуют как возбудимого, вспыльчивого, импульсивного, неуравновешен­ного, экспансивного и т. д. Человек с легко возбудимой эмоци­ональной сферой заметно склонен к совершению импульсивных поступков, принятию необдуманных решений. Соответственно более высокий эмо­циональный самоконтроль (как уже говорилось) отмечается у лиц интровертированного типа с низкими показателями по ненротизму, тревожности, с сильной нервной системой. Таким образом, в поведе­нии одних людей эмоциональное реагирование может быть выражено чрезмерно, у других, напротив, отличительной чер­той их взаимоотношений с окружающим миром является бес­страстность восприятия и отклика на происходящее вовне. Самообладание является той очень важной чертой характе­ра, которая помогает человеку управлять самим собой, собст­венным поведением, сохранять способность к выполнению дея­тельности в самых неблагоприятных условиях. Человек с раз­витым самообладанием умеет при любых, даже чрезвычайных, обстоятельствах подчинить свои эмоции голосу рассудка, не позволить им нарушить организованный строй его психической жизни. Основное содержание этого свойства составляет работа двух психологических механизмов: самоконтроля и коррекции. С помощью самоконтроля субъект следит за своим эмоциональным состоянием, выявляя возможные откло­нения (по сравнению с фоновым, обычным состоянием) в ха­рактере его протекания. С этой целью он задаст себе контроль­ные вопросы: не выгляжу ли я сейчас взволнованным; не слишком ли жестикулирую. Если са­моконтроль фиксирует факт рассогласования, то этот результат является толчком к запуску механизма коррекции, направлен­ного на подавление, сдерживание эмоционального взрыва, на возвращение эмоционального реагирования в нормативное русло.

Воздействия на собственные эмоции могут носить и упреж­дающий (в некотором смысле профилактический) характер, т. е. еще до появления явных признаков нарушения эмоционального равновесия, но предвидя вполне реальную возможность такого события (ситуации опасности, риска, повышенной ответственности и др.), человек с помощью специальных при­емов самовоздействия - (самоубеждения, самоприказы) стремится предотвратить его наступление. Наступает минута, когда мы чувствуем, что зашли слишком далеко и не в состоянии совладать с собой. Надо принять, как общее правило, что чем раньше мы вмешаемся в дело, тем лучше. Хорошо известно, что в эмоциональных ситуациях не всегда достаточно четко удается проследить последовательность пере­хода от самоконтролирования к самовоздействию на эмоцио­нальную сферу, в силу довольно слитного протекания этих про­цессов, быстроты их следования друг за другом. У людей с цельным характером самоконтроль происходит быстро, и поэто­му он почти незаметен, а у людей колеблющихся, нерешитель­ных самоконтроль продолжителен.

Уже сами по себе привычка и характер профессии помогают человеку подавить иногда даже очень сильную эмоцию. Среди величайших исторических лиц нередко можно встретить людей, которые обладали горячим, вспыльчивым нравом, но вместе с тем они умели с твердою решительностью держать свою «движущую силу» в строгом подчинении дисциплине. Еще в глубокой древности мы находим примеры серьезного и настой­чивого интереса к созданию специальных приемов и упражнений, которые были бы доступны обыкновенному человеку и помогали ему развить навыки владения собой, своими эмоциями и чувствами. Одним из таких убедительных примеров является древнеиндийская система йога, созданная усилиями не одного поколения людей. Особенный интерес для современной науки представляют не перегруженные мистическими наслоениями философские концепции йоги, ее практические разделы (прежде всего хатха-йога), в которых представлены богатейшие методические указания к развитию и совершенствованию природных сил организма, психических возможностей человека. Поскольку хатха-йога немыслима без психотренировки и воспитания воли, она помогает человеку укрепить свою эмоциональную устойчивость.Самоконтроль яв­ляется главным условием успеха в овладении техникой исполнения различных упражнений (физические, дыхательные и др.) по системе йога. Систематическиеи правильно организованные тренировки дис­циплинируют проявления эмоциональной сферы, подчиняют их сознательному самоконтролю и управлению.

***2.2.* *Формирование сценического самочувствия по***

***системе К. С. Станиславского***

«Артисту, глубоко ушедшему в творческие задачи, нет времени заниматься собою как личностью и своим волнением!». Первая ступень в овладении искусством актера заключается, по утверждению К.С. Станиславского, в умении привести себя на сцене в «правильное, почти совершенно естественное человеческое самочувствие», вопреки всем условностям сценического представления. Это «правильное, естественное» самочувствие актера К.С. Станиславский и называет творческим (сценическим) самочувствием. К.С. Станиславский различает внутреннее, внешнее и общее сценическое самочувствие.

Внутреннее сценическое самочувствие складывается из элементов системы, относящихся «работе актера над собой в творческом процессе переживания».

Внешнее сценическое самочувствие объединяет элементы системы, относящиеся к «работе актера над собой в творческом процессе воплощения». «Наподобие внутреннего сценического самочувствия оно складывается из своих естественных частей-элементов, каковыми являются мимика, интонация, речь, движение, пластика ...все части вашего физического аппарата воплощения»[[5]](#footnote-5)6

Общее сценическое самочувствие соединяет в себе как внутреннее, так и внешнее самочувствие. «При нем всякое создаваемое внутри чувство рефлекторно отражается вовне. В таком состоянии артисту легко откликаться на все задачи, которые ставят перед ним пьеса, поэт, режиссер, наконец, он сам. Все душевные и физические элементы его самочувствия у него начеку и мгновенно откликаются на призыв».[[6]](#footnote-6)7

Проблема нормального творческого самочувствия актера на сцене занимает весьма существенное место в системе К.С.Станиславского. К.С. Станиславский настойчиво подчеркивает естественный, органичный характер творческого (сценического) самочувствия. «Сложенное по отдельным элементам сценическое самочувствие оказывается самым простым, нормальным человеческим состоянием, которое нам хорошо знакомо в действительности».[[7]](#footnote-7)8 Суть проблемы, однако, составляет весьма ощутимая сложность перенесения этого нормального человеческого состояния в специфические условия концертной площадки. «К удивлению, то, что так хорошо нам известно, что в подлинной жизни происходит естественно, само собой, то бесследно исчезает или уродуется, лишь только артист выходит на подмостки. Нужна большая работа... для того чтобы вернуть на сцену то, что в жизни так нормально для каждого человека».[[8]](#footnote-8)9

Наиболее существенным моментом, противодействующим правильному сценическому самочувствию, является публичность творчества.«Под влиянием неестественных условий публичного творчества почти всегда создается неправильное актерское самочувствие... Приходится искусственно создавать естественное человеческое состояние».[[9]](#footnote-9)1[[10]](#footnote-10)0 Самочувствие артиста характеризуется, прежде всего, потерей самообладания, ощущением «зависимости от толпы». «Когда человек-артист выходит на сцену перед тысячной толпой, то он от испуга, конфуза, застенчивости, ответственности, трудностей теряет самообладание. В эти минуты он не может по-человечески говорить, смотреть, слушать, мыслить, хотеть, чувствовать, ходить, действовать»1[[11]](#footnote-11)1.

Достаточно очевидно, что проблема преодоления актерского и создания творческого самочувствия представляет собой проблему оптимизации уровня эмоциональной активации актера в специфических условиях публичности актерского творчества. Очевидно также, что актерское самочувствие, характеризующееся состоянием «беспомощности, растерянности, скованности, напряженности, страха, волнения» [[12]](#footnote-12)1[[13]](#footnote-13)2 представляет собой чрезмерную эмоциональную активацию, с трудом поддающуюся контролю и порождающую нарушение деятельности. «Это уже не возбуждение, связанное с жизнью роли и с творчеством, а личное волнение, волнение человека, которое актер не может подчинить своим заданиям, не может ввести в русло сценических задач... От простого страха это волнение может вырасти до состояния ужаса: оно приобретает форму явно выраженного аффекта и может привести к почти полной дезорганизации поведения». Иными словами, проблема создания правильного сценического самочувствия прямо и непосредственно выступает как проблема ограничения уровня эмоциональной активации артиста в экстремальных условиях публичности. Как показывают полученные экспериментальные данные, весьма существенной предпосылкой успешности актерского творчества является именно возможность ограничения уровня эмоциональной активации действующего на сцене артиста некоторыми оптимальными пределами: относительно устойчивый (не превышающий определенных норм) уровень активации в ситуации повышенной эмоциональной нагрузки обусловливает сравнительно высокую эффективность произвольного воздействия на эмоционально-вегетативную сферу и большую адекватность динамики произвольно вызываемых эмоциональных реакций по отношению к динамике вызывающих их представлений.

Наиболее специфическим механизмом ограничения уровня активации нервно-психического аппарата действующего на сцене артиста является высокая лабильность эмоционального возбуждения, высокая скорость торможения последействия эмоциогенных раздражителей. Таким образом, эмоциональное напряжение в экстремальных условиях публичности актерского творчества, провоцируемое повышенной эмоциональной возбудимостью и реактивностью артиста школы переживания, нейтрализуется высокой скоростью возвращения уровня эмоциональной активации к его рабочему оптимуму. Достаточно очевидно, что возможность такого рода нейтрализации и является наиболее существенным моментом преодоления актерского и создания нормального, естественного (творческого) самочувствия артиста на сцене. Разумеется, проблема сценического самочувствия не решается одной лишь высокой скоростью возвращения к оптимальному творческому состоянию актера на сцене Сценическое самочувствие — гораздо более сложный в психическом отношении феномен. К.С. Станиславский подчеркивает интегративный смысл понятия «сценическое самочувствие», объединяющего целый класс «элементов творческой психотехники актера». Важнейшим среди них является сценическое внимание: «Сценическое внимание — это первое, основное, самое главное условие правильного сценического самочувствия, это самый важный элемент творческого состояния актера».[[14]](#footnote-14)1[[15]](#footnote-15)3

Весьма существенным моментом создания сценического (творческого) самочувствия, как было только что отмечено, является возможность быстрого угашения вызываемых зрительным залом «вегетативных помех». В специальном исследовании Н.М.Валуевой показано, что «регулирование вегетативными реакциями сводится к активирующим влияниям на вегетативную сферу и практически не располагает приемами прямого торможения вегетативных сдвигов, если они почему-либо возникли. Угашение их удается путем намеренного отвлечения внимания от источников «вегетативных помех», путем сосредоточения на других раздражителях».[[16]](#footnote-16)1[[17]](#footnote-17)4

Соответственно, К.С.Станиславским разработана целая система практических приемов противопоставления посторонним, дезорганизующим деятельность актера раздражителям, максимального сосредоточения на том, что происходит на сцене. «На спектакле одной из заезжих в Москву знаменитостей, внимательно следя за гастролером, я актерским чувством учуял в нем знакомое мне сценическое самочувствие... Яощущал, что все его внимание по ту, а не по эту сторону рампы, и что именно это сконцентрированное на одной точке внимание заставило меня заинтересоваться его жизнью на сцене»[[18]](#footnote-18)1[[19]](#footnote-19)5; «Надо с помощью систематических упражнений научиться удерживать внимание на сцене. Надо развивать особую технику, помогающую вцепляться в объект таким образом, чтоб затем уже сам объект, находящийся на сцене, отвлекал нас от того, что вне ее»[[20]](#footnote-20)1[[21]](#footnote-21)6.

Физиологическую основу внимания составляет, как известно, явление доминанты, впервые указанное А.А. Ухтомским. Доминанта — это устойчивый очаг возбуждения, занимающий господствующее положение в центральной нервной системе. Доминантный очаг подавляет все остальные очаги возбуждения. Доминировать может сложная функциональная система, объединяющая группу нервных центров, принадлежащих к различным анализаторам. Если воздействия среды обусловят появление более сильного очага, то доминантные отношения изменятся. В процессе эволюции возникли механизмы сосредоточения внимания, при помощи которых из массы раздражителей отбираются лишь те, которые наиболее существенны в данный момент.

Активное сосредоточение внимания актера на жизни, происходящей на сцене, на объектах сценической среды и является инструментом создания «сценической доминанты», появление которой сопровождается торможением, частичным или полным подавлением остальных нервных центров. Сопряженное торможение функциональной системы нервных центров, активируемых специфическими условиями публичности актерской деятельности, и создает возможность естественного (творческого) состояния актера на сцене.

Как «предельное» состояние оно может стать состоянием так называемого «публичного одиночества». Публичное одиночество достигается с помощью специального методического приема, заключающегося в создании «кругов внимания». Станиславский рекомендует актеру ограничивать свое внимание пределами отдельных участков сценического пространства. «Актер, имеющий соответствующий навык, может произвольно ограничивать круг своего внимания, сосредоточиваясь на том, что входит в этот круг, и лишь полусознательно улавливая то, что выходит за его пределы, В случае надобности он может сузить этот круг даже настолько, что достигнет

состояния, которое можно назвать публичным одиночеством»[[22]](#footnote-22)1[[23]](#footnote-23)7. Такого рода надобность возникает, как правило, при интенсификации действия отвлекающих факторов, разрушающих правильное сценическое самочувствие. «Вы вполне оцените этот прием только тогда, когда очутитесь на громадной площадке концертной эстрады. На ней артист чувствует себя беспомощным, точно в пустыне. Там вы поймете, что для своего спасения необходимо владеть в совершенстве средним и малым кругами внимания. В страшные минуты паники и растерянности вы должны помнить, что чем, шире и пустыннее большой круг, тем уже и плотнее должны быть внутри его средние и малые круги внимания и тем замкнутее публичное одиночество» 18

Что же представляют собой «объекты сценической среды»? На чем именно «но ту сторону рампы» должно быть сосредоточено внимание актера?

Каковы особенности этих объектов, помогающие ему «вцепляться» в них и удерживать внимание достаточно продолжительное время, отвлекая его оттого, что находится вне сцены?

В самом общем виде ответ на эти вопросы заключается в следующем: «В каждый момент нахождения на сцене, актер должен быть сосредоточен на том, на чем сосредоточен изображаемый образ по логике его внутренней жизни». Разумеется, проводя параллель с исполнительством на музыкальном инструменте, важно обратится к тому музыкальному образу, который вы хотите передать для своего слушателя. Построить так сюжетную линию своего музыкального произведения, чтобы она имела свою непрерывную логику развития, со своей кульминацией. «Чтобы удерживать внимание на объекте возможно более продолжительное время, мы должны... обосновывать наше смотрение вымыслами своего воображения»[[24]](#footnote-24)1[[25]](#footnote-25)9. «Вымысел перерождает объект и с помощью предлагаемых обстоятельств делает его привлекательным»[[26]](#footnote-26)2[[27]](#footnote-27)0.

Не менее существенным моментом является эмоциональное отношение к объекту сценического внимания. «Преображенный в воображении актер, объект создает внутреннюю, ответную эмоциональную реакцию... Нужно перерождать объект, а за ним и самое внимание из холодного — интеллектуального, рассудочного — в теплое, согретое, чувственное» [[28]](#footnote-28)2[[29]](#footnote-29)1. Иными словами полюбите детали своего образа.

Важную роль в становлении «сценической доминанты» принадлежит физическим действиям. Хотя мы аккордеонисты заметно стеснены возможностью полноценной физической активности, но все же мы можем использовать в той или иной мере глаза, мимику, голову, ноги, руки, плечи и т.д.

В основе технологии актерского искусства лежит принцип допущения — «если бы». Что бы я делал, как бы я поступил, если бы находился на месте

сценического героя? — спрашивает себя артист и отвечает серией последовательных поступков. Поставить себя на место изображаемого лица — значит воспроизвести в своем воображении совокупность условий, в которых живет и действует сценический персонаж. Это необходимо для обоснования и конкретизации физических действий, ибо отказ от уточнения ведет к действиям вообще, вне определенных условий данного произведения. Точно найденное физическое действие вызывает нужное сценическое переживание, которое, в свою очередь, уточняет действие, делает его более обоснованным, более соответствующим вымышленным (воображаемым) обстоятельствам «жизни роли». Вместе с тем физическое действие «является хорошим возбудителем, подталкивающим воображение. Пусть это действие пока еще не реализуется, а остается неразрешенным позывом. Важно, что этот позыв вызван и ощущается нами не только психически, но и физически. Это ощущение закрепляет вымысел».[[30]](#footnote-30)2[[31]](#footnote-31)2

Таким образом, воображение, чувство и действие актера составляют единую «технологическую триаду» в процессе становления «сценической доминанты»

Сказанное в значительной мере конкретизирует ответ на поставленный выше вопрос относительно объекта внимания действующего на сцене актера. Сценическое внимание сосредоточено не столько на том или ином конкретном объекте сценической среды, сколько на действии актера с этим объектом. Именно действие удерживает объект в зоне внимания актера, преобразует его, придавая ему сценическое значение, и, в конечном счете, вызывает нужное эмоциональное отношение к нему. Кроме того, сценическое действие обладает чрезвычайно важной с точки зрения рассматриваемой проблемы характеристикой — целенаправленностью. Уяснение актером мотивов и целей взаимодействия с объектом — необходимое условие организации сценического внимания: «Смотрящий должен определить, для чего, то есть по какому внутреннему побуждению он рассматривает объект. Другими словами, нужна внутренняя задача целенаправленность действий актера, как сценического персонажа обусловлена двумя основополагающими понятиями системы К.С. Станиславского: «сверхзадача» и «сквозное действие». Сверхзадача — основная, главная цель действующего лица пьесы: сквозное действие — основная линия борьбы за решение сверхзадачи, пронизывающая всю пьесу от первого акта до последнего. Сквозное действие образует тот «фарватер», который ведет актера к главной цели его поступков, не позволяя слишком сильно отвлекаться в сторону второстепенных событий. Разумеется, сверхзадача не в состоянии полностью объяснить внутренний смысл каждого отдельного действия, совершаемого для ее достижения. Возникает необходимость дробления цепи событий пьесы на составляющие ее звенья. Расчленение пьесы на «куски» и определение «кусковых задач» означает детализацию сюжетности. Благодаря кусковым задачам каждая музыкальная мысль, подчеркнутая действием актера-музыканта, становится предельно обоснованным и целеустремленным. Подобное деление пьесы, однако, таит в себе опасность нарушения сквозного действия. Поэтому действия актера-музыканта, направленные на достижение кусковых (промежуточных) целей, должны образовывать непрерывную линию, ведущую исполнителя к решению сверхзадачи.

Сохранение перспективы — обязательное условие сценического творчества. Таким образом, внимание актера в каждый момент сценического времени сосредоточено на действии, реализующем конкретную кусковую задачу, и одновременно на перспективе роли, конечной цели (сверхзадаче), в известном смысле «внешней» по отношению к этому конкретному действию. Эта «двойственность направленности» сценического действия, соединение в нем конкретных и перспективных целей — чрезвычайно важный момент для понимания психологического смысла феномена «сценического самочувствия».

Очевидно, что процесс сценического творчества предполагает общение актера со зрителем. Хотя в большинстве случаев это не прямое, а косвенное общение — через объект сценической среды. Собственно говоря, «потребность сообщения» — основной источник энергии, движущий поведением сценического персонажа. Практике сценического искусства хорошо известно, насколько труден творческий процесс в обстоятельствах, осложняющих реализацию этой потребности, например при отсутствии зрителя, при пустом зрительном зале.

Направленность актера «на себя», на свои внутренние переживания (особенно отрицательного характера), не связанные с «жизнью роли»,— второй из существенных моментов, противодействующих «сценическому самочувствию». Актер, по той или иной причине потерявший «нить действия» и попавший в зону «собственного внимания», мгновенно становится «жертвой» актерского самочувствия. Это тоже хорошо известно практике сценического искусства. Чтобы вернуть нормальное творческое состояние, необходимо «забыть» о себе, заставить себя вновь сосредоточиться на последовательности конкретных действий и тем самым на перспективе роли, т. е. на цели, «внешней» по отношению к переживаниям, не связанным с «жизнью роли». Иными словами, направленность «вовне» или, точнее, достаточная выраженность свойств личности, обеспечивающих возможность реализации этой направленности, является существенным условием естественного (творческого) самочувствия актера на сцене.

Таким образом, сценическое самочувствие — достаточно сложное понятие, объединяющее целый ряд разноуровневых (как физиологических, так и психологических) характеристик. В физиологическом плане сценическое самочувствие — это не превышающий определенных пределов уровень активации в ситуации повышенной эмоциональной нагрузки. В психологическом плане — это определенный (не слишком высокий) характерологический уровень тревожности, под которой принято понимать отрицательно окрашенное переживание внутреннего беспокойства,

озабоченности, «горячки», взбудораженности, переходящих в ажиотацию

возбуждения непродуктивного, демобилизующего характера.

Результаты предпринятого анализа позволяют выделить три группы

разноуровневых характеристик, связанных со способностью организации

«сценического самочувствия» в специфических условиях актерского

творчества:

1. Характеристики, обеспечивающие возможность быстрого и динамичного угашения «эмоциональных помех», «выбивающих» актера из оптимального творческого состояния.

2. Характеристики, обеспечивающие возможность активного (произвольного) сосредоточения актера на сценическом действии, формирующем «сценическую доминанту» — устойчивый очаг возбуждения, подавляющий влияние отвлекающих, дезорганизующих творческий процесс факторов.

3. Характеристики, обеспечивающие возможность реализации направленности «вовне», на перспективу роли, главную цель персонажа (сверхзадачу), тем самым «отвлекающие» актера от своих собственных не связанных с «жизнью роли» переживаний отрицательного характера,

не в меньшей мере чем сама по себе публичность творческого процесса, способных дезорганизовать сценическое поведение.

***2.3.Воспитание творческого воображения***

Воспитание творческого воображенияимеет целью развитие его инициативности, гибкости, ясности и рельефности. В период подготовки к ответственному выступлению, нередко возникает проблема преодоления штамповости и закостенелости исполнения. Своего рода индикатором состояния свежести и одухотворенности исполнения могут служить как собственные слуховые представления музыканта, так и отзывы о исполнении из слушательской аудитории. Тренировка или воспитание творческого воображения, таким образом, являются неотъемлемым компонентом подготовки музыканта - исполнителя.

Зрительные образы непрофессионального музыканта (его «видения») — неотчетливы, слуховые представления — расплывчаты. Иное дело у исполни­теля-художника: воображаемый образ в результате работы проведенной над произведением проясняется, становится рель­ефным, «осязаемым»; «видения» приобретают четкие контуры, «слышания» — ясность каждой детали. Точность и выпуклость представлений в значительной мере определяют качество худо­жественного творчества. В период подготовки к выступлению музыкант сосредотачивается на цели – донести до аудитории образ, художественный смысл исполняемого. Каждое выступление несет в себе элемент неповторимости и импровизационности, что и делает исполнительское искусство таким ценным в глазах зрителя. Способность рельефно представлять себе художественный образ, характерна не только для исполни­телей (актеров или музыкантов), но и для писателей, компози­торов, живописцев, скульпторов

Только в том случае, если воображение музыканта отлича­ется ясностью и рельефностью, оно способно стать «манком», возбудителем творческой страстности. Для творчества нужна де­тализация представлений, доведенная до последнего предела.Подробности воображаемой картины, постепенно вырисовываю­щиеся в представлении артиста, только и могут вызвать яркую эмоцию. Не только для продуктивного или репродуктивного художе­ственного творчества, но и для полноценного восприятия искус­ства необходимо обладать воображением. Это относится и к чтению художественной литературы, и — быть может, еще в большей мере — к слушанию му­зыки.

В системе подготовки актера воспитанию воображения, по Станиславскому, должно быть отведено ведущее место. Эти слова могут быть отне­сены и к исполнителю-музыканту. В не меньшей, если не в большей сте­пени, воображение необходимо для понимания и воплощения музыкального сочинения: ведь оно записано условными зна­ками, не имеющими абсолютного значения — относительна запись метроритма, темпа, динамики, агогики, артикуляции и даже звуковой высоты. Замороженные в нотной символике авторские чувства, мысли и образы исполнитель должен растопить теплотой своего воображения, питающегося опытом, знаниями и интуицией. Когда же И. Гофман пишет, что в нотном тексте «все сказано», он имеет, по-видимому, в виду музыканта, который обладает культурой и творческим воображением; для такого исполнителя, способного увидеть скрытый за мертвыми знаками поэтический смысл и понять его, в нотной записи действительно сказано очень много.

Продуктивность творческого воображения, как указывалось, определяется не только способностью гибко и инициативно со­четать и комбинировать — в соответствии с поэтической иде­ей — художественный материал, но и находится в зависимости от опыта и культуры. В силу этого воспитание воображения му­зыканта представляет, быть может, большие трудности, чем актера. Актер ежечасно получает материал для своей творче­ской работы, питающий его фантазию: он видит человеческие поступки, проявления страстей... Для музыканта этого недоста­точно: как и всякий художник, он должен уметь видеть, слышать отбирать; но в своем искусстве он оперирует лишь звуками и ритмами. Повседневная жизнь обычно не дает ему готового му­зыкального материала для воображения. Он нуждается в по­стоянном приобретении специального музыкального опыта; он должен уметь слушать, слышать и делать отбор. Необходимейшим условием для воспитания творческого воображения музы­канта является достаточно высокий уровень слуховой культуры. Надо обладать развитым внутренним слухом, а воспитать его, как известно, значительно труднее, чем «внутреннее зрение» актера.

Одним из способов развития воображения является работа над музыкальным произведением без инструмента. Метод этот не нов: им пользовались еще Лист, Антон Рубинштейн и др. Гофман указывал «четыре способа разучивания музыкаль­ного произведения: 1) за инструментом с нотами, 2) без инструмента с нотами, 3) за инструментом, но без нот, 4) без инструмента и без нот. Он считал, что «второй и четвертый способы наиболее утомительны для ума, но зато развивают память и то, что мы называем «охватом», что является фактором большого значения». Польза работы над произведениями без инстру­мента заключается, во-первых, в том, что «аппарат воплощения» не ведет исполнителя по проторенной тропе и благодаря этому музыкальное воображение может проявиться с большей гибкостью и свободой; во-вторых, в том, что исполнителю — при честном отношении к работе — приходится проду­мывать и вслушиваться в детали, которые могут остаться незаме­ченными при работе за инструментом. Еслипред­ложить актеру выпить из воображаемого стакана, ему придется с большой точностью представить себе всю цепьсвоих поступ­ков. Работа с воображаемыми предметами важна для актера именно потому, что при реальных предметах многие действия инстинктивно, по жизненной механичности, сами собой проскакивают, так что играющие не успевают уследить за ними. При «беспредметном действии» волей-неволей приходится приковы­вать внимание к самой маленькой составной части большого действия.

В развитии творческого воображения исполнителя большую роль могут сыграть сопоставления и сравнения. Вводимые этим путем новые представления, понятия и образы становятся воз­будителями фантазии. Музыкально-исполнительская педагогика пользовалась и продолжает пользоваться этим методом работы с учениками. Смысл сопоставлений: они заставляют работать музыкальное воображение исполнителя. Вводимые сопоставления возбуждают его эмоциональную сферу и благодаря этому помогают творчески осмыслить музыкальный образ. Психологическая схема этого процесса в несколько упро­щенном виде может быть изображена так: вводимый образ, допустим зрительный, напоминает о той или иной пережитой эмоции (скажем, о гневе); подобная же эмоция определяет и характер исполняемого музыкального отрывка; конкретное и яр­кое сопоставление «выманивает» нужную эмоцию, которая «пе­реносится» на исполняемый музыкальный отрывок, помогает лучше понять-почувствовать его и стимулирует работу воображения. Вот почему так важно, чтобы сопоставления были эмоцио­нально действенными и впечатляющими.

Не всегда сравнение стимулирует работу воображения и возбуждает творческую страстность. Иной раз сопоставление, само по себе удачное, скользит по поверхности и не оказывает воздействия на исполнителя.

Вот один из примеров. Нередко обучающимся музыкантам советуют представить себе эле­менты фортепианного изложения в исполнении оркестровых ин­струментов. Для чего? Не для того, конечно, чтобы призвать к невозможному: фортепиано не станет звучать ни как гобой, ни как альт, ни как литавры. Однако сопоставления эти спо­собны разбудить фантазию исполнителя и повлечь за собой поиски своеобразной фортепианной звучности, чем-то напомина­ющей то ли тембр, то ли манеру исполнения на оркестровом инструменте. А между тем исполнителю, обладаю­щему инициативным воображением, сама жизнь дает тот мате­риал, который ему нужен: случайно брошенное восклицание, прочитанный рассказ, просмотренный театральный спектакль, прослушанный концерт — все это способно заставить работать его фантазию.

***2.4.Мышечные напряжения***

Вопрос о парализующем воздействии мышечного напряже­нияна творческую деятельность, который поставил Станислав­ский, важен и для музыкально-исполнительской педагогики. Вынося на показ программу, музыкант практически не задумывается на сколько важно, для осуществления всего задуманного на сцене, свежесть и свобода исполнительского аппарата. Физические перенапряжения обычно попадают в поле внимания педагога-музыканта лишь тогда, когда они дезорганизуют «аппарат воплощения» и вызывают технические неполадки. Телесные «зажимы», даже в том случае, если они явственно не сказываются на технике музыканта, сковывают его душевные переживания и творческое во­ображение. Пока существует физическое напряжение, — пи­шет Станиславский об актере, — не может быть речи о пра­вильном, тонком чувствовании и о нормальной душевной жизни роли.

В фортепианно-педагогической практике известны многочис­ленные случаи, когда мускульные перенапряжения учащегося отрицательно сказываются на его эмоциональной сфере; в свою очередь, неестественный характер музыкального переживания (обычно всякого рода эмоциональные преувеличения) усили­вает мышечные напряжения. Эмоциональное возбуждение «от сущности» исполняемого, не получая разрешения в игровых движениях пианиста, вызывает спазматические мышечные сок­ращения, которые поглощают эмоциональную энергию играю­щего. В свою очередь, эти мышечные «зажимы» пагубно ска­зываются и на «аппарате переживания» и на «аппарате вопло­щения».

Для того чтобы избавиться от мышечных перенапряжений, в каждом отдельном случае нужно выбирать — индивидуальный путь работы. Один из таких путей: временно отказаться от «выразительного» ис­полнения (точнее говоря, от исполнения, которое представ­ляется играющему выразительным) и выработать в себе, как предлагает Станиславский, путем специальной тренировки и в обыденной жизни и в процессе игры «механического мышеч­ного контролера». Роль контролера трудная: он должен неустанно как в жизни, так и на сцене сле­дить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. При наличии зажимов контролер должен их устранить. Этот процесс самопроверки и снятия мы­шечного напряжения должен быть доведен до механической бессознательной приученности.

Мешать проявлению творческих способностей может не только общая телесная скованность, но и укоренившаяся при­вычка «зажимать» какую-то отдельную группу мышц, поэтому музыканту следует постоянно серьезно «присушиваться» к своим ощущениям, исключая возникновения зажимов на ранней стадии их появления и поддерживая положительный тонус мышц.

***2.5.Взаимоотношение музыканта и слушателя.***

Принято иногда считать, что эстрадное самообладание тре­бует умения «забывать о слушателе» и что величайшая соб­ранность играющего позволяет ему «совсем не замечать» ауди­торию. Представь себе, — порой советует педагог ученику перед публичным выступлением, — что в зале никого нет, что тебя никто не слушает. Педагог добивается, чтобы исполнитель за­был о том, что он... исполнитель, забыл о том, что он посред­ник между автором и слушателями. Неверная и вредная уста­новка! Исполнитель не может и не должен «забывать о публи­ке». Артистизм — это способность общаться со слушателями. А общение предполагает взаимную связь: исполнитель-музы­кант, как и актер, лектор, докладчик, не только воздействует па аудиторию, но и испытывает на себе ее влияние. Музыкант не только воздействует на аудиторию средствами музыкального искусства, но и испытывает на себе ее влияние: «вы проявляетесь как личность только в общении с другими людьми. Если бы не было других людей, не было бы и вас, ибо то, что вы делаете - а это и есть вы,- приобретает смысл лишь в связи с другими людьми».

Одна из задач исполнителя, сводится к тому, чтобы воспитать желание общаться со слушателями и одновременно развить способности, необходимые для такого общения.

Воспитание «воли к общению» и «чувства общения» может быть осуществлено - на начальном этапе обучения, во всяком случае - только косвенно; путем развития эмоциональной отзывчивости на музыку. Яркое, эмоциональное насыщение восприятие музыки обычно влечет за собой желание передать переживаемое другим. Поэтому с первых же шагов работы нужно воспитывать в себе правильную музыкально-исполнительскую установку: исполняю - значит переживаю образную, музыкальную речь и ее воплощаю. Из этого развиваются в процессе новая исполнительская установка: исполняю - это значит переживаю, воплощаю, передаю,убеждаю, общаюсь.

Вот две психологические установки: первая - играю «вообще», ни к кому при этом не обращаюсь, разве лишь к себе; вторая - передаю, убеждаю и общаюсь с другими. Различие между ними огромно, и оно сказывается на артистической воле, на эстрадном самочувствии и в итоге на качестве исполнения.

Общение артиста с аудиторией - не только взаимодействие, но и борьба. Заметим, что профессионал обязан видеть борьбу даже в тех взаимодействиях, к которым слово это в обиходном употреблении, казалось бы, не подходит. Борьба раскрывает художника, вынуждает его обнаруживать самые разнообразные и противоречивые стороны своего духовного мира. Она подразумевает и победителя. Но особенность такой борьбы состоит в том, что здесь не существует побежденных. Исполнитель борется за инициативу в концертном зале, за признание, порой в самых трудных условиях. И тем конкретнее он видит цель «наступления», чем оно стремительнее и настойчивее, тем убедительнее его инициатива (и право на признание) в раскрытие собственной художественной концепции, воспринимаемой аудиторией.

Конечно, борьба художника за инициативу не преследует цели «полной победы» над слушателем, который отнюдь не безынициативен. В концертном зале взаимодействие, борьба рождают богатое и сложное содержание. Как только острота борьбы притупляется, ее содержание становится непонятным «побежденному» слушателю. Из этого следуют три основных требования к взаимодействию исполнителя и слушателя (обмену информацией). Во-первых, для того, чтобы музыкант своей художественной информацией мог воздействовать на слушателя, у него должна быть полная ясность о сообщаемом аудитории и о наилучших средствах достижения цели. Во-вторых, исполнителю надо не только видеть средства достижения цели, но мастерски владеть ими, чтобы слушатель был в состоянии воспринять эту информацию так, как она задумана музыкантом. В-третьих, художественную информацию необходимо ставить в зависимость от степени подготовленности воспринимающего, «прединформированность», от уровня его общей музыкальной культуры. Последнее не во власти исполнителя. Поэтому результативность его идейно-эмоционального воздействия на слушателя зависит в основном от того, насколько объективно музыкант учитывает «прединформированность» аудитории. Пассивность слушателя, отсутствие какой бы то ни было реакции, есть, по сути дела, сопротивление, непринятие художественной информации исполнителя. Это значит, что полученная аудиторией информация недостаточно эффективна из-за несоответствия ее хотя бы одному из указанных требований. Тогда исполнитель, чтобы наладить взаимодействие со слушателем, вынужден «выдать» новую, более значимую для них информацию, чем «выданная» ранее. Нередко не достигающая цели, она оказывается либо недостаточно новой, либо недостаточно значительной для всех слушателей потому, что важнее для одного из них не представляет той же ценности для другого. Исполнитель при этом должен стремиться предвидеть нужные ему сдвиги в сознании слушателей, а чтобы знать, произошли ли они в действительности, необходима и обратная связь-информация от аудитории. Поэтому публичное выступление музыканта можно рассматривать как обмен информацией. Цель аплодисментов в театре, в сущности, состоит в том, чтобы напомнить исполнителю о наличии двусторонней связи. Если же такой связи нет, то нет и борьбы, взаимодействия, что и является причиной ложного положения исполнителя на сцене.

Исполнитель-музыкант достигает своей цели, если ему удается подвести слушателей к открытию нового, к пониманию ранее не осознанного ими. Тогда слушатели приходят к тем идейно-эмоциональным выводам, которые и представляют собой сверхзадачу исполнителя, выполнимую им только в состоянии оптимального сценического самочувствия.

***Глава III. Предконцертный период подготовки к публичному выступлению.***

***3.1.Советы мастеров музыкальной педагогики и исполнительства.***

Наконец программа подготовлена, концерт объявлен. Наступил последний день перед выходом на сцену. Само название «предконцертный» говорит о близости его к предстоящему и довольно волнующему событию – выходу на концертную арену. И от того, на сколько правильно исполнитель будет действовать в последние 24 часа, будет напрямую зависеть качество и успешность его выступления, и исход всего подготовительного периода. Вся подготовительная работа, по сути, была направлена на достижение оптимального концертного состояния и донесение до слушателя наилучшего из возможных вариантов исполнения – живого и одухотворенного. К сожалению, многие из музыкантов часто недооценивают важность и значимость предконцертного периода подготовки к публичному выступлению. Как не странно, но растерять, все что наработал и все что «выносил», за довольно продолжительный период, можно в самые последние минуты, отделяющие музыканта от волнующего момента начала исполнения.

Как избежать возрастания нервного напряжения, возникновения «волнения паники» перед выходом на сцену, предотвратить неожиданные выпадения текста произведения из памяти (нередко ведущие к срыву всего выступления в целом) вот вопросы и одновременно задачи требующие разрешения в этой главе.

Многие музыканты, методисты, педагоги и исполнители обращались к проблеме подготовки к выступлению в последний день. Основываясь на их опыте, приведу лишь немногие, но, несомненно, основополагающие тезисы, проливающие свет на данную проблему.

В этот день следует, прежде всего, хорошо выспаться. Некоторые музыканты пред­почитают днем вообще не заниматься или играют другие пьесы (так поступал С. В. Рахманинов). «Думается, что в день концерта все же полезно проиграть в среднем темпе, спокойно, без эмо­ций всю программу, на что уйдет часа два. Этого вполне доста­точно. Ни в коем случае не следует переутомлять свои руки и чувства в этот день. Нужно сохранить свежесть чувств до вече­ра»[[32]](#footnote-32)23. Ф.Бузони и К.Таузиг также советовали не усердствовать за инструментом в день концерта.

Перед концертом желательно пообедать заранее. Когда че­ловек немного голоден, его ощущения обострены, что очень важно на сцене.

«Некоторые исполнители в день выступления продолжают зубрить отдельные пассажи, бесконечное количество раз проигрывают предстоящую программу, растрачивая понапрасну нервную энергию и эмоции. Успокоения это, как правило, не приносит, а вред ощутимый, поскольку все силы расплескиваются до концерта.

На концерт желательно прийти заблаговременно, примерно за час, приготовить устойчивый стул, найти наилучшую точку на сцене, ознакомиться с акустикой в зале, разыграться, просто побродить по сцене, настроиться для предстоящей игры». [[33]](#footnote-33)4

Наряду с психологической подготовкой один из важных факторов успешного выступления — состояние рук. Одни музы­канты, должны как следует разыграться перед концертом, другие почти всегда в хорошей форме. Вообще руки не надо излишне нежить, иначе в холодную погоду будет трудно разыгрываться. Если руки ледяные и долго не согреваются, можно выполнить ряд физических упражнений, например, несколько раз "хлоп­нуть себя с размаху (от плеча) в обнимку", "по-извозчичьи" или "проделать несколько других энергичных гимнастических дви­жений, убыстряющих кровообращение во всем теле", поднять руки вверх, крепко сжать их секунды на 2—3 в кулаки и плавно опустить расслабленные руки, склонившись в поясе на 4—5 секунд. Весьма полезны упражнения, которые советует Й.Гат. Приведу два из них: "Ударяйте кончиками пальцев сперва по подушечкам первого сустава, затем по середине ладони, нако­нец, по нижней части ладони". Ударять можно каждым паль­цем отдельно. "Подтягивайте 5-й палец как можно ближе к кис­ти, прикасаясь им к ладони, затем словно гладящим движением проведите кончиком его по ладони, до основы пальца. То же проделайте по очереди с остальными пальцами"[[34]](#footnote-34)25. После того как руки разогрелись, можно очень быстро привести их в хоро­шую форму, проиграв гаммы, арпеджио и т. д. — что кому удобнее.

В день концерта и особенно перед выходом на сцену надо стараться меньше разговаривать, не находиться в шумной ком­пании, не растрачивать понапрасну энергию. Волнение в этот момент, конечно, большое, оно повышается от сознания ответ­ственности. По словам К. С. Станиславского, различаются два вида волнения: "волнение в образе" и "волнение вне образа". Чтобы излишне не увлечься своим драгоценным "я" и чтобы волнение не перешло в панику, полезно несколько отрешиться от излишнего ощущения ответственности.

Совершенно противопоказаны мысли наподобие: "А что обо мне скажут, если я сыграю неудачно!?" Лучше в таком случае слегка подтрунить над со­бой. Хотя чрезмерное волнение мешает, но и излишнее спокойствие — плохо. Наилучшие твор­ческие достижения получаются тогда, когда исполнителю не­одолимо хочется на сцену. Творческое волнение помогает моби­лизовать психику, исполнительский аппарат.

Важный педагогический момент: если концерт играет уче­ник, то педагогу не следует давать последние наставления, ка­сающиеся интерпретации. У каждого ученика свой, индивиду­альный психологический настрой и подобные советы перед вы­ходом на сцену могут лишь вызвать скованность, неуверенность. Полезнее в данном случае помочь ему психологически настро­иться на максимальную отдачу.

***3.2. Память***

По мнению многих музыкантов, одной из главных причин, вызывающих волнение и даже некоторый страх у артиста, яв­ляется боязнь забыть текст. «По-моему, память — почти един­ственная причина волнения перед публичным выступлением, — писал Ф.Бузони. — Волнуются, прежде всего, потому, что боятся „забыть"»[[35]](#footnote-35)26. Ес­ли говорить искренне, то приходится признаться, что этот страх сковывает исполнителя.

Боязнь забыть текст может привести к скованности и психики, аппарата. Иногда бывает, что и забудешь текст, - в этом случае надо постараться не за­острять на этом серьезного внимания иначе от выступления к выступлению нервозность и недоверие к своей памяти будут усугубляться. Главное, чтобы такие моменты не западали глубоко в психику. Известны случай, когда талантливые музы­канты вообще вынуждены были отказаться от артистической карьеры вследствие выпадения памяти. Они никак не могли совладать с собой на публике, игра становилась судорожной, и терялись почти все лучшие исполнительские качества музыкан­та. Понятно, что одно дело - забыть текст во время домашних занятий, а другое - на публике, на глазах у всех. Многое зави­сит от того, как выучивался текст произведения.Нельзя заучи­вать текст по фразам, «зубря» их "от и до" по нескольку раз.

Чаще всего выпадение памяти случается в эпизодах, за­ученных формально, механически. Запоминать следует музыку, а не формальную последовательность нот. Важно, чтобы инто­нация запоминалась с эмоциональной осмысленностью, под влиянием логики развития. Например, никто не забывает текст там, где продолжение как бы само напрашивается.

Существует три вида музыкальной памяти: зрительная, му­зыкально-слуховая и двигательная. Можно считать решающей для запоминания музыкально-слуховую память, включающую в себя и фактуру произведения, и образно-эмоциональную сферу. Однако ни в коем случае нельзя недооценивать двигательное запоминание, теснейшим образом поддерживающее слуховое. "Двигательные моменты, — писал советский психолог Б.Теплов, — приобретают принципиально-существенное значение... тогда, когда требуется произвольным усилием вызвать и удер­жать музыкальное представление"[[36]](#footnote-36)27.

В начальной стадии работы главная роль принадлежит сознательному освоению всех деталей музыкального произведе­ния и его структуры в целом. Постепенно сознательно контро­лируемые игровые процессы автоматизируются и переходят в сферу подсознательного. Автоматизируется все, что относится к технологии исполнения, благодаря чему во время концертного выступления мы, не скованные техническими задачами, имеем возможность направлять все свое внимание на полноценное воссоздание художественного образа. Включение на сцене со­знания в технологические процессы за редкими исключениями нежелательно и может подчас привести к забыванию текста.

До концерта, когда лучше избегать многочасовых занятий на инстру­менте. Еще один важный "предконцертный" момент: в последние минуты перед выходом на сцену следует категорически избегать лихорадочных выхватывании коротких эпизодов программы и их поспешных проигрывании "для закрепления в памяти". Кроме лишней нервозности такая суетливость ничего не прине­сет. Что есть — то есть. Лучше внутренне собраться, представить себе темп, характер первого произведения, проверить правиль­ность включенных регистров, два-три раза глубоко вздохнуть, и смело выходить на сцену — побеждать*.*

Концерт. Слушатели пришли на концерт, они в ожида­нии предстоящего события. С появлением на сцене исполните­ля на него устремляются все взоры, и сам выход артиста может или настроить публику на нужный лад, или несколько рассла­бить (мешковатая или сгорбленная фигура не может выглядеть эстетически привлекательной на сцене). Следует еще раз прове­рить устойчивость стула, слегка переждать успокаивающийся шум в зале, одновременно с этим окончательно настраиваясь на исполнение. Нелишне еще раз проверить правильность включе­ния нужной для начала концерта клавиатуры (касается исполнителей на баяне и аккордеоне), готовой или вы­борной, а также регистров. Это может несколько успокоить. Но долгие приготовления нежелательны, они расхолаживают нетерпеливую, настороженную публику.

Очень важно почувствовать акустику зала. В хорошем зале играть легче, сама акустика этому способствует. К сожалению, далеко не каждый концертный зал наилучшим образом соответ­ствует звучанию инструмента. Если нет достаточного резонанса, если звук глохнет, как в вате, баянисту следует уметь себя сдерживать, не пережимать, иначе инструмент будет захле­бываться, взвизгивать, а тугую акустику зала все равно не про­бьет. Особенно это относится к произведениям, требующим большой эмоциональной отдачи от исполнителя.

Призвание исполнителя — формировать особое состояние души слушателя. Очень важно установить контакт между сценой и залом. Лучшие достижения артиста связаны с созданием осо­бой художественной атмосферы в зале. Иногда на сцене так сливаешься с исполняемым произведением, что вдруг начина­ешь ощущать: это твое произведение, ты его автор, и начинаешь убеждать в этом публику. Такие минуты — самые вдохновенные у артиста. На сцене, как и в жизни, надо уметь властвовать собой. Н.Метнер писал: "Вообще власть над мате­рией приобретается лишь тогда, когда она обретена над самим собою"[[37]](#footnote-37)28. Безудержные, бесконтрольные приступы темперамен­та не помогают раскрытию художественного образа и могут вы­звать в публике недоумение и даже улыбку. Антон Рубинштейн признавался Л. Толстому, что если, играя на эстраде, он сам взволнован, то его игра не доходит до слушателя. Ф. Шаляпин говорил, что на сцене всегда присутствуют два Шаляпина, один поет, другой контролирует. Словом, разум и интуиция всегда должны контролировать чувства и, если потребуется, вовремя их отрегулировать.

Известно, что сцена диктует свои определенные требования к артисту. В основном эти требования мы прекрасно знаем. Немаловажное значение имеет само сценическое поведе­ние: выход и уход со сцены, поклоны, поведение за инструмен­том — словом, то, что мы называем артистизмом.

Музыкант должен быть в образе на протяжении всего кон­церта. Отталкивающее впечатление производит картинность, манерность, поза. Ведите себя естественно: собранно, но не скованно, свободно, но не развязно. Не разглядывайте публику в зале! Заканчивать исполнение любого произведения следует всегда на сжим. Если произошла случайность и мех оказался разжатым — свести его лучше, нажав обеими ладонями макси­мальное количество клавиш нижнего регистра. Это гораздо бес­шумнее, чем использование клавиши-отдушника.

Перед исполнением каждого произведения необходимо проверять правильность включенных регистров-переключателей.

Следует научиться выдерживать паузы между произведе­ниями, между частями, но не передерживать их. У исполнителя постепенно вырабатывается общая динамика концерта. Суете на сцене не место!

Главным условием совершенствования исполнителя являет­ся его постоянная неудовлетворенность собой. И даже после весьма успешного концерта не следует почивать на лаврах, сла­достно перебирая в памяти несомненные исполнительские уда­чи и восторженные слова похвалы. Надо к себе относиться бо­лее требовательно, нежели публика. Настоящий артист сам себе самый строгий судья.

***3.3. Перспективное мышление***

Во время концерта могут появиться какие-то неожидан­ности, случайности, шероховатости. В конце концов, немудрено где-то и пассаж смазать или зацепить не ту ноту. Важно научиться не придавать этому никакого значения, чтобы мимолетная фальшь не перебила ход мыслей. Главное — сохранить течение музыки. Ганс фон Бюлов как-то, полушутя, сказал, что концертирующему музыканту не грех кое-где и промахнуться, иначе слушатели не заметят, на­сколько трудна пьеса. Непопадания на сцене чаще всего случаются от психи­ческой скованности. Свобода психики и аппарата дает большую уверенность, и наоборот, уверенность в своих силах помогает освободиться от скованности. Здесь все взаимосвязано.

Необходимо воспитывать у исполнителя умение «забыть» любой промах во время исполнения, иначе из-за незначительной помарки можно провалить все выступление. На практике это выглядит так: исполнитель, допустив одну ошибку (фальшивая нота, неверно сыгран­ный пассаж и т. д.), начинает активно переживать свою неудачу, т.е. мысленно возвращаться к ней, что, безусловно, отвлекает от решения чисто творческих задач. Он перестает думать о следую­щей фразе, фрагменте и т. п., и тем самым совершает вторую ошибку, так как игровые движения исполнителя, не подкрепленные мыслью, неизбежно приведут к срыву — остановке. Следователь­но, особую важность приобретает развитие у музыканта навыков перспективного мышления за инструментом, что помогает прео­долеть допущенную ошибку и способствует успешному выступле­нию на эстраде.

На сцене может случиться и так, что в какой-то момент ис­полнитель запутывается в тексте, не знает, что играть дальше. Эти моменты — серьезный экзамен для психики и нервов со­листа. Здесь важно не растеряться, не превратить случайность в катастрофу.

***Заключение***

Исполнительская деятельность музыканта – неимоверно сложный, напряженный и вместе с тем ответственный процесс. Готовясь к выходу на сцену, исполнитель затрачивает огромное количество энергии, как физической, так и эмоциональной. Чтобы самостоятельно определить слабые стороны своей творческой индивидуальности и выбрать наиболее полезную и продуктивную методику психофизиологической подготовки к концертному выступлению, нужно обладать немалым объемом знаний о этой проблеме.

В своей работе я попытался обосновать необходимость введения комплекса психотехнических приёмов, способствующих коррекции эстрадного волнения у музыканта в исполнительскую практику, определить временную периодизацию этапов подготовки к концертному выступлению. А так же рассмотрел теоретические аспекты сценического волнения в музыкальном исполнительстве: влияние механизмов самоконтроля и волевой регуляции на индивида, с точки зрения психофизиологии, обозначил понятие оптимального сценического состояния и нейротизма и реактивности нервной системы музыканта.

Руководствуясь своим небольшим опытом, рекомендациями выдающихся музыкантов и научными трудами психологов в этой области, я представляю ряд практических методов по воспитанию оптимального сценического самочувствия: предварительное проигрывание, медитативное погружение, ролевая подготовка перспективное мышление, концентрированное внимание.

Затрагивая тему сценического волнения нельзя обойти стороной опыт выдающихся театральных деятелей. В частности, в работах К.С.Станиславского этой проблематике уделяется большое внимание. Здесь можно выделить некоторые, на мой взгляд, полезные для музыкантов исполнителей элементы актерской техники: установление «сценической доминанты», «сверхзадачи» и «сквозного действия»; ограничение уровня эмоциональной активации в экстремальных условиях публичности; создание «кругов внимания».

Описывая подготовительную работу музыканта к концертному выступлению, я попытался выделить и систематизировать основные временные периоды, отделяющие исполнителя от выхода на сцену. Каждый из этапов обосновывает необходимость внесения корректив в тактику подготовки музыканта. Наряду с первоначальными, возникают все новые задачи, требующие своевременного решения, возникают новые психологические ощущения, вследствие приближения волнующего события и уровень готовности, к показу на публике программы, а следственно, появляется и необходимость внедрения новых методов подготовки музыканта к выходу на публику.

Дать однозначный рецепт, для того чтобы твое выступление всегда имело успех, не возьмется, пожалуй, не один из методистов и музыкантов исполнителей. Каждый человек неповторимая индивидуальность, и следственно, методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды человека. Поэтому, изучая себя, свои сильные и слабые стороны, анализируя и запоминая ощущения, которые предшествовали удачному выступлению, мы можем затем сознательно воспроизводить подобное состояние перед последующими выступлениями.

Общение с публикой, зрительской аудиторией – всегда творческий процесс и предполагает взаимную связь исполнитель-музы­кант не только воздействует па аудиторию, но и испытывает на себе ее влияние. Музыка для исполнителя является связующим звеном и одновременно средством общения с аудиторией. Преодоление эстрадного волнения должно идти по пути творческого желания общения со слушателем. Именно общение несет в себе истинный и непреходящий смысл всей подготовительной работы музыканта исполнителя. Полная отдача воплощению музыкального образа, непрекращающийся диалектический процесс открытия прекрасного в исполняемом, жажда выявить все это в реальном звучании – вот путь преодоления сценического страха.

**Список используемой литературы.**

1. Баренбойм.Л.А«Музыкальная педагогика и исполнительство» Л.:Музыка
2. Бассин Ф. В. «О некоторых современных тенденциях развития теории «бессознательного»: установка и значимость. В кн.: Бессознательное. Природа, функции, методы, исследования. Тбилиси: Мецниереба, 1985. т. IV, с. 435.
3. Гат Й*.* «Техника фортепианной игры». — М.—Будапешт, 1967, с. 226.
4. Бузони Ф*.* «О пианистическом мастерстве» — В кн.: Исполнительское ис­кусство зарубежных стран, вып. 1
5. Булыго К. «Проблемные ситуации в обучении баяниста». В кн.: Баян и бая­нисты. Вып. 6. М.: Сов. композитор, 1984, с. 69—86.
6. «Вопросы воспитания музыканта-исполнителя». Сборник трудов. Вып. 68 /государственным музыкально-педагогический институт им. Гнесеных; ответственный редактор кандидат педагогических наук Б. Л. Кременштейн. М.:Издание Гос. муз.-пед ин-та им. Гнесеных 1983г. с.168
7. «Вопросы музыкального исполнительства и педагогики». Труды ГМПИ им.Гнесеных, выпуск XXIV. 1976г. М.:Печатник с.290
8. «Вопросы музыкально-исполнительского искусства». Выпуск 4. редактор Екатерина Сазонива. М.:Музыка 1967г. с.374
9. «Вопросы музыкально-исполнительского искусства». Пятый сборник статей. М.:Музыка. 1969г., с.358
10. ГринбергМ.И «Статьи. Воспоминания. Материалы» сост. А.Г. Ингер. М.: Сов. Композитор, 1987. с.304
11. Иванников.В.А «Психологические механизмы волевой регуляции». М.:Издательство МГУ 1991. с.142
12. Капустин.Ю.В «Музыкант и публика» Л.:Знание, 1976г. с.40
13. Капустин.Ю.В «Музыкант-исполнитель и публика» Исслед.-Л.:Музыка, 1985г., с.160
14. Кирнарская.Д.К. «Психология специальных способностей. Музыкальные способности – М.: Таланты XXI век», 2004. с.469
15. Клименко В.В «Психологические тесты таланта».- Харьков: Фолио, СПб: Кристалл 1996г.- с.414 (Семейный альбом)
16. Коган.К. «У врат мастерства». М.; Музыка, 1969, с.132
17. Крайг.Г., Бокум Д. «Психология развития» 9-ое издание – СПб: Питер, 2004. 940с.: ил. (Серия «Мастера психологии»)
18. Кузовлев В. «Дидактический принцип доступности и искусство педагога». В кн.: Баян и баянисты. Вып. 2.М.: Сов.композитор, 1974, с. 3—11.
19. Маккиннон Л. «Игра наизусть». Л.: Музыка, 1967, 125 с.
20. Метнер.Н.К «Повседневная работа пианиста и композитора» М.:Музгиз, 1963.
21. Нейгауз.Г.Г «Об искусстве фортепианной игры». М.: Госмузиздательство, 1961, 318с
22. Нейгауз Г.Г. «Об искусстве фортепьянной игры: Записки педагога». 5-е издание – М.:Музыка, 1988г., 240с.
23. Никифоров.Г.С «Самоконтроль человека» - Л.: Издательство Ленинградского университета. 1989. 192с.
24. Петрушин Валентин Иванович «Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей» М.: Гуманитарно-издательский центр ВЛАДОС, 1997г., 384с.
25. Пятигорский.Г. «Виолончелист. Исполнительское искусство зарубежных стран», вып.5. 1970 М.. Музыка, с. 127-215.
26. Савшинский.К.С «Работа пианиста над музыкальным произведением». М. —Л.: Музыка, 1964, 183 с.
27. Савшинский.К.С «Режим и гигиена работы пианиста». Л.: Сов. композитор, 1963,114 с
28. Станиславский.К.С Собрание сочинений в 9-и томах. Т.3. «Работа актера над сбой в творческом процессе воплощения»/Вступительная статья Б. А. Покровского; общая редакция А. М. Смелянского. М.:Искусство, 1990. 508с.
29. Теплов.Б.М«Психология музыкальных способностей». — М.—Л., 1947, с. 255.
30. Фейнберг С.Е «Пианизм как искусство». М.: Музыка, 1969, 586 с.
31. Липс.Ф.Р «Искусство игры на баяне».- М.: Музыка, 1998.– 144с
32. Шумилин А. Т., Цепов В. М.» Инкубация в творческом поиске». В кн.: V-й семинар по проблемам методологии и теории творчества. Симферополь, 1986, 64с
33. Гольденвейзер.П. «О фортепианном исполнительстве. Вопросы музыкально-исполнительского искусства» вып.2.Стр73

1. Нейгауз Г.Г «Об искусстве фортепианной игры». М.: Госмузиздательство, 1961,стр173 [↑](#footnote-ref-1)
2. 3 Нейгауз Г.Г «Об искусстве фортепианной игры». М.: Госмузиздательство, 1961,стр.152. [↑](#footnote-ref-2)
3. 4 «Rolling Stones in their own words». (1977) London, p.46 [↑](#footnote-ref-3)
4. 5 Кирнарская.Д.К. «Психология специальных способностей. Музыкальные способности – М.: Таланты XXI век», 2004. стр320. [↑](#footnote-ref-4)
5. 6 Станиславский К. С. Собр. соч.: В З т. Стр. 269 [↑](#footnote-ref-5)
6. 7 Станиславский К. С. Собр. соч.: В 8 т, т З.стр. 270 [↑](#footnote-ref-6)
7. 8 Станиславский К. С. Собр. соч.: В 8 т, т З.стр. 271 [↑](#footnote-ref-7)
8. 9 Станиславский К. С. Собр. соч.: В 8т, т З. стр271 [↑](#footnote-ref-8)
9. 10 Станиславский К. С. Собр. соч.: В 8т. т 2. Стр. 324-325 [↑](#footnote-ref-9)
10. 11 Станиславский К. С. Собр. соч.: В 8 т. т 2.Стр. 321 [↑](#footnote-ref-10)
11. [↑](#footnote-ref-11)
12. 12 Станиславский К. С. Собр. соч.: В 8 т. т 6.стр. 79 [↑](#footnote-ref-12)
13. [↑](#footnote-ref-13)
14. 13 Станиславский К. С. Собр. соч.: В 8 т. т 2. Стр. 99 [↑](#footnote-ref-14)
15. 14 Станиславский К. С. Собр. соч. В8т. т 1.Стр. 43-44 [↑](#footnote-ref-15)
16. 15Станиславский К. С. Собр. соч. В8т. т 1.Стр. 301 [↑](#footnote-ref-16)
17. [↑](#footnote-ref-17)
18. [↑](#footnote-ref-18)
19. [↑](#footnote-ref-19)
20. 16 Станиславский К. С. Собр. соч. В 8т. т 2.Стр. 101 [↑](#footnote-ref-20)
21. [↑](#footnote-ref-21)
22. 17 Станиславский К. С. Собр. соч.: В 8 т. т 6 Стр235 [↑](#footnote-ref-22)
23. 19 Станиславский К. С. Собр. соч. В 8т. т 2 Стр102 [↑](#footnote-ref-23)
24. 20 Станиславский К. С. Собр. соч. В 8т. т 2 Стр121 [↑](#footnote-ref-24)
25. [↑](#footnote-ref-25)
26. [↑](#footnote-ref-26)
27. [↑](#footnote-ref-27)
28. 21 Станиславский К. С. Собр. соч. В 8т. т 2.Стр. 122 [↑](#footnote-ref-28)
29. 22 Станиславский К. С. Собр. соч.: В 8 т. т 2.Стр. 94 [↑](#footnote-ref-29)
30. [↑](#footnote-ref-30)
31. [↑](#footnote-ref-31)
32. [↑](#footnote-ref-32)
33. 24 Коган Г.М*.* «У врат мастерства». Работа пианиста. — М., 1969, с. 324. [↑](#footnote-ref-33)
34. 25 Гат. Й.«Техника фортепианной игры». — М.—Будапешт, 1967, с. 226. [↑](#footnote-ref-34)
35. *2*6 БузониФ*.* «О пианистическом мастерстве». — В кн.: Исполнительское ис­кусство зарубежных стран, вып№1.с69

    27Теплов Б*.* «Психология музыкальных способностей». — М.—Л., 1947, с. 255 [↑](#footnote-ref-35)
36. . [↑](#footnote-ref-36)
37. 28 Метнер Н. К*.* «Повседневная работа пианиста и композитора». — М., 1963, с. 19. [↑](#footnote-ref-37)