

Методический доклад

Концертное волнение. Методы
овладения оптимальным концертным
состоянием.

Выполнила: Желтовских Л. Л.
МБОУ ДОД «ДМШ п. Оверята»

2014г.

Ни одна тема в музыкальной психологии не вызывает столько споров, эмоциональных высказываний, как вопрос о концертном волнении, самочувствии и поведении исполнителя во время концертного выступления, завершающего этапа подготовки музыканта, итога, кульминации, когда происходит творческое соединение композитора, художника-интерпретатора и слушателя, когда рождается музыка. Концертное выступление дарит исполнителю особое, наивысшее состояние духа – вдохновение. Оно концентрирует внутренние силы, всю энергию и волю исполнителя для воздействия на слушателя.

Вместе с тем, исполнитель испытывает на сцене сильнейшее волнение, связанное с огромной сложностью и ответственностью решения музыкально-художественных задач. Перед исполнителем возникает психологическая проблема – преодоление своих страхов, сомнений, неуверенности для утверждения себя как артистической личности, несущей слушателям неисчерпаемую красоту музыки.

Кому из музыкантов – педагогов не знакома такая картина – прекрасно подготовленный в техническом и художественном отношении учащийся, выйдя на эстраду, становится вдруг совершенно неуправляемым: груз ответственности за выступление, словно придавливая его, парализует творческую волю. Чрезмерное волнение не даёт полностью раскрыться его таланту. Довольно часто подобные случаи приводят учащихся к тяжёлым нервным переживаниям и даже психическим срывам.

Поэтому знание исполнителем причин волнения, умение различать признаки стрессового состояния и вовремя справляться с ними, т.е. умение адаптироваться на сцене к концертному состоянию для выполнения главной цели – художественного воплощения музыкального произведения в индивидуальном исполнении, является одной из актуальнейших тем в процессе обучения учащихся – будущих музыкантов, формирования их музыкальной индивидуальности с учётом особенностей личностных данных. Какова же причина возникновения концертного волнения? Прежде всего, следует остановиться на скрытых осознаниях, на прочных связях, которые образуются у каждого с ближайшим для него окружением, т.е. обществом. Зависимость личности от коллектива велика. Извне, из социального окружения получает человек одобрение или осуждение своим поступкам. Оттуда же он получает оценку себя как личности. Если общественная оценка совпадает с субъективной, т.е. общество вовремя замечает успехи индивида – это стимулирует развитие личности, поднимает самооценку, окрыляет. И наоборот, несправедливая оценка задевает личность, является причиной неврозов, срывов. Таким же образом причина концертного волнения

заключается в неопределённости, непредсказуемости общественной реакции. Волнуются все: и ораторы, и драматические актёры, но оратор, например, может достаточно свободно импровизировать в пределах определённой темы, а музыкант связан нотным композиторским текстом и свободен лишь в собственной трактовке исполняемого произведения.

Концертное волнение имеет все признаки стрессовых состояний, которые проявляются в виде физиологических, нервно-психических и эмоциональных перегрузок. Существенно изменяются психофизиологические параметры, что значительно затрудняет деятельность исполнителя в условиях концертного выступления: упадок сил, нарушение пищеварения, головокружение, раздражительность, боли в сердце, нарушение координации и внимания.

Признаки стрессовых состояний – это чрезмерная стимуляция двигательной активности, зажатость игрового аппарата, повышение тонуса мышц (дрожание рук), потливость, холодные руки, учащённое сердцебиение, нарушение ритма дыхания, бессонница, мучительное состояние тревоги, постоянные мысли о провале концерта; перевозбуждение нервной системы часто выражается в виде агрессии, либо наоборот – внезапного резкого психологического угнетения, доводящего человека до нарушения восприятия, неуверенности памяти, полной подавленности, депрессии, т.е. состояния эмоционально-вегетативного кризиса. Истоки такой «лихорадки» кроются в области психологической реакции на страх перед предстоящим выступлением, на непривычные состояния психики и всего организма музыканта-исполнителя.

Концертному волнению подвержена подавляющая часть музыкантов-исполнителей, несмотря на их профессиональный опыт и большой стаж профессиональной деятельности.

Индивидуальные различия в субъективных переживаниях и внешних проявлениях концертного волнения очень велики. Это говорит о связи между типом высшей нервной деятельности и концертным волнением.

Существуют люди с сильным и слабым типом нервной системы:

– у лиц с сильной нервной системой во время концертного выступления учащается пульс, появляется огромный энергетический подъём, время для них как бы убыстряется; к этому типу принадлежат выдающиеся мастера: симфонист-дирижёр Е. Мравинский, Е. Светланов, пианист С. Рихтер, Э. Гилельс, певица Е. Образцова, скрипач Д. Ойстрах; всех их отличала вдохновенность и удивительная стабильность во время концертных выступлений;

– у лиц со слабой нервной системой на концертной сцене холодеют руки, бледнеет кожа, они ощущают упадок энергии, вялость;

Независимо от превалирования того или иного типа нервной системы, все музыканты-исполнители проходят определённые фазы концертного волнения, связанного с выступлением на сцене. Так как человеческая психика очень неустойчива, то наряду с отрицательными факторами предконцертного выступления есть и положительные.

Первая фаза – длительное предконцертное состояние, оно начинается с установки точной даты выступления. По мере приближения срока выступления, мысли о нём всё чаще приобретают навязчивый характер и волнение всё возрастает; ему сопутствуют раздражительность, плохой сон, повышенное внимание к собственным переживаниям: то кажется, что ожидается грандиозный успех, то наоборот – полный провал. Чем ближе дата концерта, тем волнение всё нарастает, зато возрастает субъективная, психологическая готовность к концертному выступлению.

Выделим следующие моменты:

1. Заметно улучшается знание текста, ориентация в нём, умение начать с любого места;
2. Всё больше растёт внутренняя удовлетворённость от проделанной работы над сочинением, появляется желание сыграть на эстраде;
3. Возникает психологическое представление о «лёгкости» пьесы («пьеса в руках»);
4. Постепенно исчезают психологические состояния сомнения, неуверенности, тревоги за судьбу выступления;
5. Создаётся как бы «запас прочности» концертного выступления.

Вторая фаза – непосредственное предконцертное состояние в день выступления. У многих возникает возбуждённое состояние, тревога. Возможны температура, головная боль, желудочные недомогания, ученик жалуется, что заболел и выступать не может. Однако, если педагог или сам ученик не преодолеет это состояние, связанное, как правило, с эстрадным волнением, оно будет всегда сопутствовать предконцертной и концертной ситуации.

Третья фаза – короткий промежуток времени между объявлением и началом исполнения: выход из артистической комнаты на сцену. Это безмолвное шествие на виду у публики, обстановка, поклон. Этот момент переживается очень остро и проходит по-разному.

Некоторые идут как на Голгофу, другие стараются не смотреть на публику, внутренне отстраняясь от неё, третьи идут «работать», т.е. выполнять свой музыкальный долг. Но равнодушных нет, и быть не может.

Желательно репетировать с учеником выход к инструменту, поклон, расположение стула и т. д. Эти внешние атрибуты помимо создания внутренней подготовленности к исполнению помогают возникновению спокойного и делового настроения у выступающего.

Четвёртая фаза – начало исполнения. Здесь важно внутренне подготовиться к исполнению, сосредоточиться и представить себе темп, динамику, желательно пропеть про себя начало пьесы. Многое здесь будет зависеть от воспитания внутреннего слуха. Именно темп и звучность – наиболее уязвимые стороны для учащегося.

Если программа хорошо проработана, и предконцертные репетиции закрепили основные детали концертного выступления и поведения, исполнение будет устойчивым.

Пятая фаза – состояние исполнителя после концертного выступления. К сожалению, она недооценивается или даже игнорируется некоторыми педагогами. Между тем, переживание, которое насыщено эмоциональными перегрузками, не может мгновенно прекратиться с уходом со сцены – оно продолжается ещё довольно долго. Волнения перед концертом и после него переходят в сильнейшее желание услышать отзыв, оценку слушателей своего выступления. Как важна в этих случаях спокойная уверенность педагога, поддержка друзей, сверстников. Редко кто даже из взрослых исполнителей равнодушен к отзывам. Ранимость детской психики требует особенно бережного отношения к послеконцертным переживаниям. Даже после неудачного выступления педагог должен найти и озвучить положительные моменты: хорошо звучал такой-то эпизод, выдержал темп и т. п.

Возможно ли воспитать в себе выдержку и овладеть концертным состоянием?

Существуют определённые закономерности, некие нехитрые в основе своей правила, следуя которым можно если не полностью избавиться от волнения, то хотя бы приспособиться к нему, обуздать его стихийно-разрушительную силу.

Прежде всего – основательность и тщательность предварительной подготовки.

На первых этапах работы над музыкальным произведением очень важна помощь педагога. От того, насколько грамотно будет разобрано учеником произведение, будет зависеть успешность его выступления. Как известно, многие дети, заучив в начале работы неверно текст музыкального произведения, с трудом переучивают его и часто на концертах эти ошибки вновь повторяются. Также совершенно необходима отдельная проработка

частей, пассажиров, трудных мест. «Будь суеверен – бойся недоработанной программы» - Н. Перельман.

Н. А. Римский-Корсаков так говорил в своё время, что мера сценического волнения музыканта обратно пропорциональна его подготовленности к выступлению. Чтобы сыграть на концерте на «пять», выучить произведение надо на «пять с плюсом».

Существуют специальные методы занятий, помогающие адаптироваться к концертному состоянию.

Метод занятий «без инструмента»; метод мыслительного проигрывания произведения. Необходимо психологически, благодаря внутреннему слуху прослушивать сочинение, постоянно продумывать его исполнение (проигрывание произведения по «нотам глазами»).

Своеобразным приёмом при подготовке к концертному выступлению является выработка психологической устойчивости исполнителя к случайным ошибкам. Умение ошибаться, а точнее – способность успешно справляться с внезапно возникшей «ситуацией ошибки» во многом снимает психологический страх. Ученик должен помнить, что «ошибаться на эстраде можно, исправлять ошибку на эстраде нельзя» (Н. Перельман)

Существует специальное упражнение на расслабление мышц. Дыхательные упражнения, предложенные Б. Струве: «Медленное глубокое вдыхание через нос, задержка, медленное выдыхание через рот. Затем отдых и снова повторяем». Эта форма терапии периферической нервной системы даёт ощутимые результаты в методике приспособляемости к концертному волнению.

И всё же даже те учащиеся, которые считают, что они прекрасно знают сочинение, могут сбиваться во время публичного исполнения. Существуют несколько способов проверки степени готовности музыканта – исполнителя. Поскольку чаще всего ошибки случаются из-за слабой концентрации и переключаемости внимания, то предлагаемые методы нацеливают на моделирование соответствующих психологических трудностей и преодоление их в процессе домашних занятий по суворовскому принципу: «Тяжело в учении – легко в бою».

Вот какие методы можно предложить для преодоления эстрадного волнения:

1 Завяжите глаза платком. В медленном или среднем темпе сыграйте произведение, предназначенное для концертного выступления. Следите за тем, чтобы нигде не возникало мышечного напряжения, чтобы дыхание оставалось ровным.

2 Включите радио или телевизор на среднюю громкость и выполните предыдущее задание. Вряд ли вам удастся сделать это с первой попытки. Если даже при полной громкости передачи вы сможете сыграть произведение от начала и до конца без запинки, то вашей сосредоточенности можно позавидовать и на эстраде с вами вряд ли приключатся какие-нибудь казусы. И если вы смогли «отключиться» от звучащего приёмника, вы сможете забыть и про нервирующую обстановку публичного выступления, сосредоточив всё своё внимание на исполнении.

3 Сделайте несколько поворотов вокруг своей оси до появления лёгкого головокружения. Затем, моментально собравшись, начинайте играть в полную силу, в темпе, с максимальным подъёмом.

4 Сделайте 50 прыжков или 30 приседаний до большого учащения пульса (90-100 ударов в минуту) и выполните предыдущее задание.

По истечении времени тягостное чувство неуверенности и неудобства во время игры после каждого из этих упражнений будет сменяться приятным чувством свободы и лёгкости, а также ощущением полного контроля над каждым движением.

Также для уверенности в исполнении необходима предварительная и, по возможности, неоднократная «обыгранность» конкретной программы.

Привычка вообще лучшее лекарство от волнения, концертно-исполнительская практика подтверждает это лучше, чем что-либо другое. Хорошо известно обыкновение С. Рихтера проигрывать в канун ответственных выступлений свои программы в ДМШ и училищах: «...гораздо легче несколько, даже много концертов подряд. Тогда исчезает чувство страха», - уверял он. О том же говорил в своё время и К. Игумнов: «Многое зависит от привычки к эстраде. Очень полезны турне. Когда проедешь 10-15 городов и сыграешь там, поневоле привыкаешь и перестаёшь смотреть на выступление как на нечто из ряда вон выходящее».

Хорошее средство – запись исполнения программы учеником на диктофон или видеокамеру. Ученик, играя для записи на звукозаписывающие устройства, в большей степени концентрируется и сосредотачивается. К тому же ученик может сам себя услышать и оценить своё выступление.

Несомненно, исполнителю необходимо всецело сконцентрироваться на творческой стороне дела. На самой музыке, на художественном образе и на том, что надо будет сделать на сцене.

И. Гофман считал, что артист должен мысленно представить себе, что и как он сделает во время выступления, вникнуть ещё раз во все детали своей трактовки, проиграть их «в уме». Его внимание тем самым всецело

поглощается работой, творческой задачей как таковой, что уже само по себе способствует подавлению возбуждения и беспокойства.

Считать ли эти методы универсальными? Ясно одно: всё должно быть испробовано. То, что помогло хотя бы один раз, должно браться «на вооружение» и внедряться в творческую практику.

Несколько слов о лекарственных препаратах. Некоторые из людей сцены пытаются найти своё спасение в таблетках. Трудно дать однозначный ответ – тот ли это путь. Несомненно, лишь, что злоупотреблять таблетками не стоит. И не только потому, что это вредно для здоровья. Это вредно для дела: от успокоительных, как известно, и вялость, и душевная апатия, и пониженный психический тонус, и блёклость эмоциональных красок.

Но лучше всего излечивает от эстрадобоязни успех. Не лекарственные препараты, а сценические удачи – одна, другая, третья...

Удача ведёт зачастую к довольно существенным структурным изменениям в психике человека. Меняется самооценка, повышается мнение о собственной персоне, о своих природных возможностях.

Концертное выступление – лучший учитель музыканта-исполнителя, высокий долг которого состоит в передаче слушателю наивысшего психологического состояния человека вдохновения, которое испытывали композиторы, создавая музыкальные шедевры, то есть музыкант-исполнитель, интерпретатор, постигший гений автора и воплотивший его замысел в художественную реальность.

Лишь в этом случае происходит слияние воедино трёх компонентов музыкального искусства: композитора, исполнителя и слушателя. Рождается подлинное сотворчество, погружение в таинственный, бездонный Мир Музыки, приоткрывающий тайну высшего предназначения человека, загадку бытия.

V. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вицинский А.В. Психофизиологический анализ процесса работы пианиста над музыкальным произведением. – М., 1948.
2. Перельман Н.Е. В классе рояля. – Л., 1970.
3. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. – М., 1993.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психология. – М. 1997.
5. Савшинский С. Работа пианиста над музыкальным произведением. – М., 2004.
6. Маккиннон Л. Игра наизусть. – М., 2004.
7. Крюкова В.В. Музыкальная психология и педагогика. – Ростов-на-Дону, 2002.
8. Психология музыкальной деятельности. Теория и практика. Под редакцией Цыпина Г.М. – М., 2003.
9. Гофман И. Фортепианная игра: ответы на вопросы о фортепианной игре. – М., 1961.