

Фестиваль детского и педагогического
творчества Северо-Западного
региона России "Созвучия Севера"

Конкурс педагогического мастерства преподавателей ДШИ и ДМШ

Конкурсная работа в номинации «Методическая разработка»

«ПОДГОТОВКА МУЗЫКАНТА К СОЛЬНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ»

Выполнила:
Наконечная Елена Николаевна,
старший преподаватель Структурного
подразделения МАОУ «Холмогорская СШ»
«Музыкальная школа»

с. Холмогоры, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Основная часть.....	4
1. Особенности исполнения произведения на эстраде.....	4
2. Условия и благоприятствующие факторы подготовки к выступлению.....	7
3. Методы овладения стрессовым состоянием	8
4. Элементы работы над музыкальным произведением в аспекте публичного исполнения	10
5.«Кодовая форма» фиксации музыкального текста в мышлении и памяти исполнителя.....	11
6. Представление о готовности музыканта и произведения к концерту.....	12
7. Стадия непосредственной подготовки к выступлению	13
8. О поведении исполнителя в день концерта.....	16
9. Предконцертная «лихорадка»: средства преодоления.....	16
Заключение.....	19
Список источников.....	20

Актуальность проблемы. Сольное выступление музыканта-исполнителя представляет собой особую форму публичной деятельности, отличающуюся от всех других видов его творческой работы. Этот вид деятельности имеет свои важные закономерности, которые необходимо учитывать в ходе непосредственной подготовки к концерту и во всей предварительной работе над музыкальными произведениями. Притом как самим исполнителям, так и их педагогам для успешного достижения высших художественных целей и для профессионального становления музыканта - артиста в целом, нужно знать о специфических особенностях подготовки музыканта к сольному концертному выступлению.

Цель работы - оптимизация процесса подготовки музыканта к сольному концертному выступлению.

Задачи - изучить литературу, посвященную процессу подготовки произведения к исполнению на эстраде и способы достижения благополучности сольного концертного выступления музыканта инструменталиста.

Объект исследования: подготовка музыканта к сольному выступлению.

Предмет исследования: приёмы, используемые для подготовки музыканта к сольному выступлению и факторы, влияющие на благополучность сольного выступления музыканта на эстраде.

1. Особенности исполнения произведения на эстраде.

Эстрадное состояние музыканта сходно с типичным самочувствием человека в обстановке ответственной публичной деятельности, когда появляется зрелищная сторона и один человек как бы противопоставляется множеству слушателей.

Деятельность исполнителя на эстраде требует предельного напряжения высших духовных сил, выхода на предельный уровень собственных психофизических возможностей.

Во время концертного выступления исполнитель попадает в совершенно иную обстановку, в которой он ранее не действовал, не мыслил и не чувствовал. Все его духовные силы и физические возможности взаимодействуют целостно, как единый комплекс, питаемый повышенным энергетическим полем [2]. Резко меняются все привычные механизмы психической активности, перестраивается работа мышц, трансформируются переживание времени, ощущение окружающего пространства, работа различных психических и физиологических структур, и возникновение чувств.

Исполнительский процесс осложняется следующими факторами:

✓ повышается уровень решения интерпретационных задач в результате общения со слушателем, в то же время на эстраде совсем иначе протекает весь процесс звукового развертывания сочинения, он опирается не на сознательный контроль, к которому музыкант хорошо адаптирован в повседневной работе, а на неосознаваемые (автоматизированные) механизмы воспроизведения, порождаемые интуицией. На первый план должны выходить интуитивные структуры управления деятельностью, неосознаваемые, но заранее выработанные процессы и комплексы, с помощью которых в полной мере развертывается созданная ранее особая сжатая форма исполнения сочинения (своеобразный его «код»). Вмешательство сознания и воли часто мешают нормальному протеканию исполнению.

✓ стрессовое волнение, порождающее необычное состояние двигательных компонентов игрового аппарата, внимания, сознания, то есть контроля за успешным развитием исполнительского процесса. Люди с сильным типом нервной системы реже испытывают состояние творческого вдохновения, их игра может носить более прямолинейный характер, при котором исчезают детали, ускоряется темп, снижается выразительность. Исполнители со слабой нервной системой на эстраде ощущают некоторый упадок энергии, вялость и могут показать несколько худшие технические результаты, но большую художественную глубину выражения, произведения. Важно учитывать, что на страх и радость организм, в физиологическом отношении, реагирует практически одинаково, лишь энергетически обеспечивая эти состояния. Тот или иной психологический настрой создает возможность субъективной регулировки состояния – «перевода» страха в ощущение

творческого подъема. Наилучшей защитой от стресса является выработка навыков владения собой в экстремальных ситуациях, в условиях «сжатого времени», достижение наиболее исчерпывающей информированности о процессе исполнения на эстраде, приобретение соответствующего опыта концертных выступлений.

✓ чувство высокой ответственности, повышенной требовательности к себе и к своему искусству, усиливает тревогу и неуверенность и сковывает артиста: завышенная самооценка собственной игры, обостренные претензии артиста, могут приводить к нарушению отдельных сторон исполнительства. Подобные сомнения, подкрепленные зачастую опытом не вполне удачных выступлений, происходят, среди прочего, ещё и от того, что исполнитель нередко опирается на стандартные методы «выучивания» произведения, связанные с механической памятью. При этом не учитывается, что на эстраде возникнут совершенно иные условия игры.

✓ нерегулярность концертных выступлений: регулярные концертные выступления помогают снизить эстрадное волнение. Если же у артиста случаются значительные перерывы в игре, то исполнителю приходится каждый раз заново испытывать все стадии возникновения и протекания эстрадного стресса.

✓ привычка к иным видам игры на эстраде (например, по нотам, что свойственно камерному исполнительству): регулярная игра по нотам, когда активно включен зрительный фактор, отсутствует проблема памяти и снимается индивидуальная ответственность, значительно осложняет сольную игру наизусть.

Исполнитель оказывается перед задачей формирования особой функциональной системы, которая позволяла бы эффективно адаптироваться к экстремальным условиям, освоить приемы саморегуляции исполнительских состояний, создать предпосылки для успешной художественной деятельности на эстраде.

Занятия дома, работу в классе, репетицию и концертное выступление необходимо считать своеобразными, иерархически связанными друг с другом ступенями приближения к высшей цели — исполнению музыкального произведения для слушателей. Каждая последующая ступень должна становиться выше по энергетике и сосредоточенности музыканта, быть активнее в плане включения интуитивных, автоматизированных (кодирующих и декодирующих) процессов, обогащения вариантов художественных и технологических решений.

При этом важно найти крайние точки данной системы — начальную, достаточно активную, ниже которой нельзя опускаться, и высшую — эстрадную, приобретаемую путем накопления опыта концертных выступлений. Причем, за высшую точку следует принимать не первый период нахождения музыканта на эстраде со всеми его отрицательными моментами, а

конечный, который в практике зрелого исполнителя, как правило, выглядит достаточно комфортным и творчески наполненным.

С другой стороны, необходимо научиться распознавать степень напряжения своих мышц, особенно в состоянии эстрадного волнения. Нужно уметь расслаблять их, достигая оптимального для игры активного состояния всей мышечной системы организма. Индикатором чрезмерного мышечного напряжения служит ощущаемый тремор рук, а также высокая степень зажатия мышц всего тела, особенно лица. При этом существует интересная закономерность: достаточно расслабить хотя бы одну мышцу, как этот процесс рефлекторно влечет за собой и снижение излишнего тонуса мышц.

В реагировании исполнителя на эстраду можно дифференцировать два полюса. Один из них связан с достаточно полным представлением о сущности волнения и методах его преодоления. Другой полюс — отсутствие знания специфики и условий выступления на сцене. Дети (особенно до 10-11 лет) привыкли действовать цельно, всем существом включаясь в предлагаемую ситуацию. У них еще нет разграничения умственной деятельности чувственной сферы, слаба оценка собственных действий и мал уровень притязаний, что приводит к относительно спокойному и уверенному поведению на эстраде даже при отсутствии опыта концертных выступлений. Такую же уверенность и спокойствие в ином возрасте могут обеспечить лишь достаточно полное знание и опыт, помогающие мобилизовать внутренние ресурсы и обойти некоторые «подводные рифы», подстерегающие исполнителя на эстраде [2].

Впрочем, ребенок тоже волнуется, но волнение проявляется у него в иных формах и с другой интенсивностью, по сравнению с более взрослыми исполнителями. И ответственность дети ощущают не меньшую, а в своих пределах относительно равную со взрослыми. Кроме того, у ребенка от природы несколько большая энергетика сравнительно с юношеским или зрелым возрастом. А автоматизация игрового процесса, работа памяти, целостность восприятия — устойчивее и менее зависят от внезапно возникающих внешних факторов.

Ребенок во многом также теснее связан с естественным механизмом копирования действий других людей. Эту закономерность можно использовать в ходе предварительной подготовки ученика к концерту. Важно, чтобы он прошел через все мыслимые стадии подготовительного процесса: сначала видел своих сверстников на сцене, затем сам выходил на эстраду в составе, скажем, небольшого ансамбля, приобретая таким образом некоторый опыт выступления в коллективе, а уже впоследствии, несколько «обжив» сцену, появлялся на ней и один — в качестве солиста.

Сам уровень психофизиологического напряжения, активизации внутренних структур психики не является одинаковым при решении различных художественно-исполнительских

задач на разных этапах выступления артиста. В данном отношении можно отметить следующее:

1) Исполнение недавно подготовленного сочинения требует более высокого уровня психофизического напряжения, по сравнению с ранее игранным (равно как и произведение крупной формы по сравнению с миниатюрой).

2) Чем менее трудна и масштабна задача, стоящая перед исполнителем, тем более низкого уровня психофизического напряжения требует ее реализация, это касается всех сторон и элементов исполнительства — как технологических, так и художественных.

3) Напряжение не может оставаться одинаковым всё время выступления, начальный период концерта требует максимальной активизации различных структур, в том числе и тех, которые призваны блокировать излишнее напряжение, а завершающая стадия выступления, напротив — минимальной.

4) Величина энергии, необходимая для исполнения какой-либо пьесы не всегда пропорциональна ее продолжительности. Небольшая пьеса, сыгранная в полномасштабном концерте, потребует гораздо меньших энергетических затрат, чем та же пьеса, включенная в программу «сборного» концерта;

5) спокойный, уравновешенный человек нуждается для оптимальной работы в несколько меньшем уровне энергетике, возбудимый же — в большем.

2. Условия и благоприятствующие факторы подготовки к выступлению

Нередко исполнители и педагоги полагают, что для подготовки полноценного выступления вполне достаточно как можно тщательнее выучить сочинение. Однако ограничение задач лишь этим требованием далеко не всегда гарантирует успешность игры и творческое состояние на эстраде. Для достижения оптимальных результатов необходимо обеспечить выполнение, по крайней мере, еще четырех важных условий:

1) осуществить психологическую подготовку, включающую формирование достаточно эффективных механизмов защиты от стресса, иными словами — создать максимальную психическую устойчивость, в том числе сформировать навыки преобразования отрицательных факторов воздействия эстрады в положительные;

2) создать определенные резервы различных сторон исполнительской деятельности — художественный, технологический, психологический «запасы» стабильности и мобильности процесса воссоздания произведения на эстраде, а также своей индивидуально-личностной устойчивости при его осуществлении;

3) сформировать умение доводить изучение произведения до стадии перехода в сжатую («кодую») форму (подробнее об этом будет сказано в дальнейшем), а также привить необходимые навыки ее «раскодирования» в процессе концертного исполнения;

4) научиться максимально реализовывать на эстраде свои, порой глубоко скрытые творческие возможности и резервы, которые могут способствовать достижению высших художественных результатов, стимулировать состояние вдохновения [2].

3. Методы овладения стрессовым состоянием

С самого начала изучения музыкального произведения, а тем более перед концертом следует ждать и положительно оценивать появление волнения как важного состояния, необходимого для успешного выступления, как особого проявления того высокого напряжения, которое служит одним из индикаторов правильного протекания всего исполнительского процесса, шире говоря — всей творческой деятельности музыканта.

Необходимость в процессе домашних занятий чувствовать себя «как на эстраде», представляя выступающим для того, чтобы аккумулировать необходимую для этого нервную энергию.

С самого начала использовать специальную методику работы над сочинением, которую можно охарактеризовать словами «с прицелом на эстраду». То есть — с установкой на «сворачивание» текста в кодовую форму, на концертный масштаб подачи, на единичное исполнение.

Нужно также иметь в виду особенности концертного состояния и неизбежность включения повышенной энергетике, изменения характера внимания, работы слуха, появления вдохновения. Все эти особенности концертного состояния запечатлеваются как в сознании, так и в подсознании исполнителя по мере накопления им опыта выступлений.

Стрессовое состояние музыканта относится к числу кратковременных, планируемых и ожидаемых стрессов. При их возникновении непроизвольно включаются специфические программы реагирования и адаптации, которые у опытного исполнителя всегда наготове, причем действие их должно быть вполне изучено и заранее известно. По сути, стрессовое состояние носит фазовый характер: тревогу и неуверенность, эмоционально-поведенческую активность и импульсивность игровых действий сменяет обратный процесс снижения эмоциональной напряженности и включения адаптационных механизмов.

В первой фазе важен «запас прочности», который должен быть создан перед выступлением. При переходе от первой фазы ко второй важна концентрация внимания не на происходящих изменениях своего состояния, а за протеканием исполнительского процесса.

В третьей стрессовой фазе (обретение устойчивости и творческой свободы) усиливается работа творческой фантазии, оживляются интуитивные механизмы, достигает максимума активность общения со слушателями и, в результате, может наступить момент вхождения музыканта в особые состояния творческого вдохновения. Следовательно, именно эту заключительную фазу эстрадного состояния необходимо не только запоминать, но и постоянно ставить перед собой задачу устремляться к ней.

Таким образом, перед исполнителем возникает весьма специфическая проблема: научиться не только «входить» в эстрадное самочувствие и контролировать его этапы, но и находить внутри каждого из последних свои, индивидуально эффективные способы продуктивной деятельности, максимально используя открывающиеся при этом психические и энергетические резервы [2].

Для лучшего самочувствия на эстраде необходимо приучать свой организм к оптимальной нагрузке во всех сферах деятельности [2]. Объяснение данного парадокса кроется в том, что чрезмерное завышение требований привело бы к чересчур заметному усилению стресса, что нежелательно. Поэтому именно определенное превышение создает запас стрессовой устойчивости. Занижение же, уменьшая стресс, не позволяет включать важнейшие активизирующие механизмы.

Учащемуся-исполнителю для успешной деятельности на эстраде необходимо заблаговременно овладевать искусством последовательной концентрации напряженности, внимания, фантазии, ставя себе соответствующие задачи во время подготовительных занятий. Надо учиться технологии поступенного процесса «сжатия» художественного и деятельностного времени, который должен нарастать от самостоятельных домашних занятий к уроку с педагогом, а от последнего — к выступлению на эстраде. При этом каждый исполнитель обязан знать оптимальный уровень своего индивидуального эстрадного напряжения [2].

В этом процессе как раз то, что дома и на уроке попадает в «завышенное поле» требований, получается, как бы «само собой», на эстраде. Следует учитывать и то, что при выступлении внимание резко суживается, и оказывается направленным не на само действие, а на контроль результатов игрового процесса. Это требует специальной тренировки для «снятия» внимания с протекающего процесса игры, чтобы «перевести» творческое внимание на неосознаваемый внутренний контроль.

Большую роль в обретении благоприятного самочувствия на эстраде играет как весь путь художественно-технологического развития, по которому идет исполнитель, так и конкретное музыкальное произведение, которое он исполняет в данный момент [2].

Ученик, который развивается в соответствии со своими индивидуальными качествами, а не идет по общей «накатанной репертуарной дорожке», оказывается гораздо устойчивее на эстраде и обычно испытывает меньшее волнение.

В том же плане на те или иные характеристики эстрадного выступления «работает» и выбор соответствующего репертуара, умелое построение концертной программы. Игра непонятого произведения, оставшегося в немалой мере чуждым индивидуальности исполнителя, вызывает, чувство неполноценности из-за невозможности до конца внутренне «включиться» в художественный мир сочинения и опасна механическим зазубриванием текста, что сильно суживает рамки выразительности исполнения, заставляет музыканта чувствовать себя скованным, несвободным.

Существует и еще одна сторона проблемы. Чем сложнее стоящая перед исполнителем задача, тем меньший уровень внешней и внутренней напряженности желателен при ее выполнении. Однако на эстраде повышенный уровень тревожности и напряженности заметнее ухудшает исполнение именно трудного сочинения, чем более простого [2].

4. Элементы работы над музыкальным произведением в аспекте публичного исполнения

Методы подготовки сочинения к исполнению для слушателей сложились в эмпирической практике музыкантов очень давно и на протяжении последних столетий не претерпели, фактически, сколько-нибудь заметных изменений. Существует, устоявшееся представление о том, что все дело состоит лишь в тщательном «выучивании» произведения [2]. Но при таком взгляде возникает установка на достижение несколько ухудшенного варианта того якобы оптимального состояния, которое было достигнуто при подготовке произведения. Кроме того, здесь совершенно не учитывается, что целостный творческий процесс овладения сочинением не только в художественном, но и в звуковом плане отнюдь не завершается в подготовительный период, а продолжается и во время выступления, где как раз и достигает своего апогея, благодаря обретению состояния наивысшего творческого подъема и вдохновения.

Среди способов обогащения содержательной «картины» исполнения важнейшим моментом при созидании художественной формы сочинения является построение всего процесса изучения пьесы с максимальным прицелом на будущее концертное исполнение как некий театрализованный акт общения со слушателем.

Только полная отдача всех интеллектуальных, психических и физических сил во время домашних занятий и на уроке, максимальная концентрация внимания могут обеспечить такое

же состояние и во время выступления. Скорее при подготовке произведения отдача даже должна быть несколько большей, чтобы создавался определенный запас, а высший пик творческого напряжения не приходился на эстраду, ибо там он может ограничивать необходимую свободу игры [2].

О подготовительной работе над исполняемой музыкой с необходимой, полной отдачей очень убедительно говорит С. Рихтер: «Ваши занятия, репетиции неправильны, если Вы думаете так: сегодня только ноты, вполголоса, завтра мы прибавим то-то, послезавтра освободим себя. Нет, нужно брать маленький кусок, но включаться целиком. Полный эмоциональный накал, полное включение всего, всех мыслей, всех Ваших сил, всего Вашего состояния, всего организма — вот тогда будет результат... Очень мало музыкантов пользуется этим методом, а он единственно правильный и наиболее эффективный» [4].

Для активации положительных черт игры необходима значительная энергетика. Однако некоторые исполнители преднамеренно снижают уровень возбуждения. В результате в эстрадных условиях однозначно заученное произведение, воспроизводится с большими затруднениями, ибо меняются существенные условия игры. Такой «охранительный» подход парализует включение творческих механизмов и не позволяет исполнителю выйти на уровень вдохновения, словно превращая его в некий автомат, который выдает чуть ухудшенную копию исполнения, достигнутого в процессе подготовки.

Существует еще одна, наиболее ёмкая форма, органично присущая музыке. Владение ею выводит артиста на высший уровень достижений. Это — сжатая, так называемая кодовая форма, которую может приобретать вполне подготовленное произведение. Не случайно, в практике существуют такие методы продолжения работы над пьесой, как откладывание, предварительное обыгрывание, длительное сохранение в репертуаре, возобновление прежде игранного сочинения и некоторые другие [2].

5. «Кодовая форма» фиксации музыкального текста в мышлении и памяти исполнителя

Сочинение, которым овладевает исполнитель проходит несколько стадий подготовки. Начальный период, стадия поиска первичной целостности формы сочинения: своеобразное вхождение в мир художественных образов произведения, ознакомление с авторской его концепцией.

Второй период, стадия фрагментарности: определенное дробление целого, выявляется множество значимых деталей, вариантов различных прочтений.

Третьему периоду характерно воссоздание вторичной целостности произведения на основе созревшего субъективного замысла, достигается оптимальная художественная выразительность исполнения. Тогда произведение считается «готовым» к исполнению и выносится на эстраду. Но все же оно остается достаточно «сырым», не ушло от реального времени, от полной, развернутой формы деятельности. Произведение как бы не «отстоялось» в сознании исполнителя, которое должно само и без помех со стороны последнего произвести оценку сделанного, отбирая и фиксируя наиболее ценное и органичное, что было найдено в рабочих вариантах исполнения. Затем сознание «переводит» произведение в сжатую форму, которая пригодна для хранения в долговременной памяти, для этого требуется небольшая временная дистанция между изучением сочинения и его исполнением.

Музыкальное произведение в кодовой форме цельно и одновременно охватывается сознанием исполнителя. Г. Нейгауз, а за ним и С. Рихтер подчеркивали необходимость видения готового к исполнению сочинения как бы «с орлиного полета», единым взглядом [2].

Г. Нейгауз считал, что, когда пьеса выучена, исполнитель должен обладать свойством «чисто дирижерского порядка», которое, писал он, «я называю умением „видеть с птичьего полета. Я каждый день слышу у учеников какую-нибудь деталь, очень хорошо сделанную, много таких деталей, а если прослушать в целом — целого не образуется, нет плана. Бесплановая работа сказывается в отсутствии „текущего“ времени, которое создает нечто цельное» [6].

«Кристаллизация формы», сжатие ее в коротко обозримую, компактную, целостную структуру — кодовую форму — есть следствие изменения способа существования произведения в сознании музыканта [2]. Кодовая форма произведения может быть «прочитана» внутренним слухом музыканта в значительно убыстренном (до десяти раз) темпе, а зрительно быть представлена почти одновременно.

6. Представление о готовности музыканта и произведения к концерту

На определенном этапе процесса овладения сочинением наступает заключительный период, когда становится ясным, что оно начинает обретать необходимую форму, устойчивую для игры на эстраде [2]. В отличие от исполнения «сырой» программы, музыкант чувствует всё большую уверенность в успешности концертного выступления и выходит на уровень свободного проявления творческой инициативы на эстраде. Художественно-технологической готовности сочинения к концертному исполнению характерно завершение поиска путей воплощения исполнительского замысла, равновесие и устойчивость формы, обретение качественного уровня игры и улучшение качества исполнения наиболее трудных мест. В

игровом состоянии рук возникает чувство легкости и управляемости. Улучшается качество звучания. Сокращается время «проигрывания» произведения внутренним слухом, проясняется архитектурная картина целого. В сознании фиксируется план исполнения, его динамический и звуковой «рельеф».

На этом этапе готовности сочинения основное внимание должно быть уделено воплощению целостных игровых структур. Нужно сводить к минимуму повторения, особенно мелких отрывков, и стараться исполнять пьесу целиком или крупными разделами — так, как это будет происходить на эстраде. Полезно будет использование метода занятий, который применял Э. Гилельс: во второй половине дня играть программу с полной отдачей, как на концерте, и фиксировать все места, требующие доработки. На следующий день заниматься только этими местами, доводя их до необходимого совершенства, а затем «монтировать» в более крупные построения.

Опасно принимать за «готовность» лишь определенный этап овладения текстом сочинений, полагая, что преодоление тех или иных трудностей данной пьесы компенсирует качественные недочеты ее исполнения в целом. Необходимо учитывать очевидные факты усугубления на эстраде недостатков игры, усиления зажатости рук. Такая «готовность» приводит к неудачам, значительным срывам, а может повлечь за собой и более серьезные последствия — психические травмы, надолго сохраняющуюся боязнь эстрады.

В музыкальной педагогике давно устоялось положение о том, что на эстраду могут быть вынесены лишь хорошо доученные сочинения, уровень трудности которых несколько ниже инструктивного материала, проходимого в данный момент. Степень стабильности выработанных профессиональных навыков должна в определенной мере перекрывать требования к их технологическому воплощению в данном произведении. Пианист Л. Власенко считал, что «Программы, ставшие наиболее удачными, бывали готовы уже за месяц-полтора до концерта» [1].

7. Стадия непосредственной подготовки к выступлению

Предконцертное поведение артиста носит индивидуальный характер, но в нём можно выделить ряд общих приемов и способов, эффективно способствующих успешной подготовке к выступлению. Эстрадное волнение обычно начинается за три дня до выступления. Именно за это время нужно выйти на «пик» своей формы, не растеряв преждевременно нервную, физическую, и художественную энергию.

Ю. Янкелевич считал, что за несколько дней перед выходом на эстраду особенно «важно следить за выпуклостью передачи художественной мысли, что стабилизирует

исполнительский процесс, успокаивает, способствует охвату формы как целого, укрепляет связи следования частей и двигательные последовательности, улучшает координацию представления и двигательного воплощения, а также дает ясный контроль деталей». По его словам, в этот период должно сформироваться «чувство хозяйского владения инструментом — самая лучшая психологическая настройка для эстрады». Необходимо выработать ясный критерий того, что можно и должно сделать на эстраде, в зависимости от своих возможностей определить «верхнюю планку», и с этой позиции конкретизировать художественные и технические задачи (темп, звуковое воплощение, динамики). Ю. Янкелевич говорил, что «ученику должны быть ясны не только музыкальные достоинства сочинения, но и его собственные возможности на данный момент, иначе у него остается дефект на всю жизнь», может возникнуть «комплекс неполноценности» [8].

За несколько дней до концерта важно не увеличивать количество занятий, не изменять их содержание и не портить то, что уже сделано. Н. Метнер считал, что перед концертом надо придерживаться следующих правил: «Не доводить руку и слух до утомления! Упражнять только удобство, легкость и гибкость рук, и главное — красоту звука! Проигрывать с начала до конца ... в среднем движении со всеми оттенками ... Перед концертом играть все спокойно и ровно, но дать свободу мысли, воображению! Закрывать глаза и помнить, что все дело в непротивлении волнам художественных образов, чувств. Только эти волны могут смыть все волнение» [5].

Работа над сочинением до самого выступления, способствует усилению волнения и ухудшает выступление из-за помех при редуцировании текста в кодовую форму. При таком подходе исполнитель не дистанцируется в необходимой степени от сочинения и не имеет возможности охватить сделанное единым взором, становясь «слушателем» своей игры. При этом не создаются нужные условия для аккумуляции психической и физической энергии, и эстрада не становится новым и особым этапом становления художественного мастерства музыканта, подготовка к которому требует некоторого времени для сосредоточивания.

Существуют специальные методы занятий, помогающие быстро включаться в эстрадное состояние:

✓ «Метод занятий без инструмента» — мысленное проигрывание произведения, «как бы на концерте», с воображаемыми ощущениями слушателей, зала, своего оптимального творческого состояния, свободных и уверенных движений рук. Помогает формированию механизмов развертывания кодовой формы, снижает гиперактивность, устраняет нервное состояние и не утомляет игровой аппарат.

✓ «Метод экспериментальной записи» своей игры осуществляется за два-три дня до выступления с полным включением представления о том, что это вполне реальная игра на

сцене. Такую запись следует специально слушать, ощущая себя в зале в качестве слушателя, как бы воспринимающего игру другого артиста. Особенно полезна такая работа за несколько часов до концерта.

✓ Мысленный «прогон» произведения без инструмента с представлением об игре в зале приводит к особой четкости осознания его формы и содержания, что в известной мере способствует снижению волнения во время выступления. Этот прием позволяет во многом смоделировать свое будущее эстрадное поведение, перевести выученное сочинение из «ручной» сферы в «мыслительную».

✓ Метод создания мысленной модели выхода на эстраду, поклона, то есть непосредственного «предысполнительского» поведения.

✓ Метод психорегулирующей тренировки - системы упражнений, основанной на самовнушении формирует психическую готовность к предстоящему выступлению, оптимизирует психические состояния, совершенствует музыкально-слуховые представления, внимание и моторику.

В предконцертный период входит и репетиция, в ходе которой важно отдавать себе отчет в том, как репетировать, когда репетировать, какую пользу нужно извлекать из репетиции, какие замечания можно делать во время и после репетиционного исполнения произведения. Наилучший вариант планирования репетиции – тот, когда остается еще один день до концерта. В худшем случае проводить ее в день концертов, но никак не накануне выступления, когда исполнитель, основательно «выложившись», на следующий день уже не может восстановить свои творческие силы и свежесть восприятия. Репетиция в день концерта, интуитивно происходит вполсилы, при этом экономится энергия для выступления. Не следует заранее растрчивать ни психологический, ни физический запас энергии, терять радость творчества, на репетиции не нужно требовать от ученика «максимальной отдачи», всё это делать только на концерте, где должен быть достигнут «пик» исполнительской формы. На репетиции недопустимы повторения произведения. При крайней необходимости возможны уточнения масштаба звучания или темпа в отдельных эпизодах сочинения, то есть минимальная корректировка игры применительно к специфике зала, а также проверка поведения на эстраде. Замечания могут быть небольшие, насущно необходимыми. Однако сначала лучше выделить и подчеркнуть ценное, наиболее яркое в игре, получилось ли верное настроение и целостное исполнение. Нельзя допускать негативных суждений. Важно отрепетировать установку на единичность исполнения в условиях начавшегося волнения, что требует концентрации и постепенного расходования довольно значительной энергии. На репетиции затраты энергии не должны доходить до предела возможностей исполнителя. Поэтому необходимо «тренировать» сохранение энергетического запаса. Всякое повторение во время

предконцертной подготовки сбивает этот процесс, превращая его в обычные занятия. На репетиции важно тщательно отработать элементы эстрадного ритуала: выхода и поклона, выхода на аплодисменты и поклона после игры, так как начало концерта во многом определяет его артистический накал.

8. О поведении исполнителя в день концерта

Волнение, достигающее апогея, ожидает исполнителя в день выступления. Многие выдающиеся музыканты в процессе исполнительской деятельности выработали оптимальные нормы поведения в этот ответственный момент. Их рекомендации сводятся к тому, что исполнителю следует беречь энергию, необходимо медитировать, не включая темперамент, эмоциональную сторону — все это нужно беречь для эстрады. Важно привести себя и руки в хорошее, игровое состояние. Заниматься надо немного, в эстрадном костюме. Приехать в зал заранее, почувствовать его атмосферу и немного поиграть там, проверить акустику, установить игровой контакт с инструментом и «оставить часть волнения в пустом зале».

Важную роль в создании необходимого психологического состояния играют различные внешние средства— амулеты, приемы аутогенной тренировки, приметы, привычки, которые способствуют снятию тревоги, «переводу» волнения в творческое русло.

Перед выступлением нельзя употреблять ни возбуждающие средства (кофе, шоколад, крепкий чай), ни успокаивающие средства. Сахар - действенное средство против волнения. Глюкоза помогает восстановить кровообращение, нормальное питание мозга и предотвращает спазмы, уменьшает ощущение «ватности» ног и «тумана» перед глазами, устраняет дрожание рук. Сахар безвреден, но в то же время его регулярный прием перед выступлением действует успокаивающе, как амулет, им пользовались многие музыканты, среди них С. Рихтер.

Чтобы адаптироваться к эстраде и погрузиться в творческое состояние, надо сосредоточиться, а в артистической играть сочинения, с которыми были связаны наибольшие удачи. Не нужно разыгрывать руки на упражнениях и гаммах, (это психологически включает привычное состояние неразыгранных рук) и играть крупных отрывки тех сочинений, которые должны быть исполнены на эстраде, (можно ограничиться начальными тактами).

9. Предконцертная «лихорадка»: средства преодоления

По перед выступлением многие исполнители начинают испытывать болезненные ощущения и недомогания. Нарушается способность концентрации внимания, ухудшается координация профессионально-игровых движений, возвращаются, давно преодоленные недостатки техники и выразительности. Это состояние — защитная реакция на стрессовую ситуацию, «предстартовая лихорадка», воспринимается как болезнь. Она свойственна тем, кто

связан с ответственными видами публичной деятельности. Страх перед выступлением делает порой человека подлинно больным. Преодолев себя и выйдя на эстраду, музыкант избавляется от болезненных симптомов.

Стрессовая устойчивость музыканта не возникает сама собой при подготовке сочинения к исполнению на эстраде, её необходимо воспитывать. Волевые усилия подавить чувство напряжения, неблагоприятное состояние рук могут вызвать обратную реакцию. Справиться помогут некоторые профилактические приемы:

✓ Избегать монотонных занятий и многократного повторения материала, это не позволяет создавать и поддерживать высокий уровень психофизиологической мобилизованности, включать повышенную энергетику. Оптимальные энергетические затраты в занятиях должны лежать в зоне между максимальной загруженностью и некоторой перегрузкой. Это создаст необходимый запас прочности, обеспечивающий устойчивость эстрадного состояния.

✓ Стремиться повышать «потолок» своих возможностей, развивать умение аккумулировать силы и отдавать их в краткий отрезок времени. Концертант должен чувствовать известный «запас прочности», который распространяется на резервы исполнительского мастерства — звучания, беглости, выразительности.

✓ Углублять художественную сторону игры, расширять содержательное поле интерпретации, переносить часть волнения с технологической стороны на музыкальную.

✓ Заранее знать о возможных нарушениях, идущих от растущего состояния тревоги, так как осознание негативной перспективы играет важную роль в ее предупреждении. Знать свои сильные и слабые стороны, заблаговременно усилить «оборону» в необходимых местах, создав психологический запас.

✓ Положительная стимуляция, усиление самых привлекательных сторон выступления, его творческой значимости для исполнителя помогает мобилизовывать дополнительные силы и концентрировать внимание на достижении поставленной цели.

Экстренные пути преодоления стресса перед концертом зависят от его истинной причины. Среди этих причин могут быть следующие:

✓ Фактическая недоученность сочинения, тогда полезно поиграть соответствующий эпизод или пьесу в чуть замедленном темпе безо всякого выражения, применить психологический прием «отделения» возбужденного состояния от непосредственного процесса игры. Исполнить пьесу «в уме» с максимальной выразительностью, ясно представляя все необходимые игровые движения, усилить идеальный вариант интерпретации.

✓ Переоценка ответственности за выступление, тогда целесообразно перенести центр тяжести на выразительную сторону игры и качество звучания, подчеркивая то, чем ученик

интересен, что у него ценно.

✓ При непривычном состоянии рук и психики, необходимо повысить активность и упругость мышц, поиграть более мощным звуком какое-либо плохо удающееся место, а затем сразу же повторить еле слышно. Это поможет снять появившийся ограничительный барьер мышечных движений. Полезно также экспромтом, без подготовки сыграть хорошо звучащий эпизод ранее игранного сочинения.

✓ Перед самым концертом помогают приемы аутогенной тренировки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц. Эффективно действуют дыхательные упражнения, предложенные Б. Струве: «...медленное глубокое вдыхание через нос, небольшая задержка дыхания и такое же спокойное медленное выдыхание через рот; затем отдых и снова повторение упражнения, и так несколько раз, удлиняя передышки между упражнениями. Тот же спокойный темп требуется и при выходе на эстраду» [7].

✓ Специально выработанные навыки расслабления мышц лица могут способствовать успокоению нервной системы и снятию излишней зажатости тела и рук концертанта. Разжать губы и зубы, придать лицу выражение, напоминающее спящего ребенка. Легкими, массирующими движениями рук разгладить лоб, затем глаза и щеки, представляя себе, что их мышцы расслабляются, напряжение из них уходит. При этом можно медитировать, произнося про себя: «Мои губы и зубы разжаты, расслабляются мышцы лба, глаз, щек, шеи <...> мои руки начинают теплеть, становятся тяжелыми...».

✓ Ещё одно упражнение по снятию нервного стресса: потереть круговыми движениями левое, затем правое запястье до появления тепла; затем производить полукруглые массирующие движения одновременно над обеими бровями (также до появления тепла); то же самое — с двух сторон носа; и натирать мочки, уши до появления тепла.

✓ Полезно посмотреть на себя в зеркало, придать лицу спокойное выражение, и удержать его в течение некоторого времени, освободив сознание от всех мыслей.

Заключение

Изучив большой объём литературы, посвященной процессу подготовки музыканта инструменталиста к исполнению на эстраде, я рекомендую взять на вооружение некоторые способы достижения благополучности сольного концертного выступления. Отдельные детали специфических особенностей подготовки к концертному выступлению будет целесообразно сообщить и родителям юных музыкантов, то есть использовать для беседы на родительском собрании.

Итак, большую роль в обретении благоприятного самочувствия на эстраде играет как весь путь художественно-технологического развития, по которому идет исполнитель, так и конкретное музыкальное произведение, которое он исполняет в данный момент.

Период непосредственной подготовки к концерту является очень важным и ответственным. Множество значимых факторов, так или иначе влияющих на успешность эстрадного выступления, представляет собой широко разветвленную, психологически и профессионально обоснованную систему, использование которой должно быть соотнесено с индивидуально-личностными качествами артиста. Сочинение должно быть технически доучено и кристаллизовано в кодовую форму примерно за две недели до выступления. Важно, чтобы ребёнок – музыкант постепенно осваивал публичные выступления. Задача педагога состоит в выборе оптимального репертуара для исполнения на эстраде, в воспитании у музыканта адаптации к эстраде и умения погрузиться в творческое состояние. Исполнитель должен привыкнуть к оптимальным высоким нагрузкам во всех сферах деятельности, знать об эстрадном волнении и о способах выхода из него. Он должен научиться умению сосредоточиться, мобилизовывать дополнительные силы и концентрировать внимание на достижении поставленной цели. Стрессовое состояние музыканта относится к числу кратковременных, планируемых и ожидаемых стрессов. При их возникновении непроизвольно включаются специфические программы реагирования и адаптации, которые у исполнителя должны быть подготовлены. Успешному выступлению будет способствовать овладение приемами аутогенной тренировки и умение аккумулировать психическую и физическую энергию, а также соблюдение правил проведения репетиции, отработка элементов эстрадного ритуала и следование традициям поведения в день концерта. Важны также положительная стимуляция и осознание привлекательных сторон выступления на сцене.

Список литературы.

1. **Беседы о педагогике и исполнительстве:** К обобщению творческого опыта фортепианного факультета Московской консерватории: Сб. статей / Сост. В. Г. Цыпин. М., 1992.
2. **Григорьев В.Ю.** Исполнитель и эстрада. М.: Классика XXI, 2006. 151 с.
3. **Зимянина А.** О Рихтере// Юность, 1984, № 1.
4. **Метмер Н. К.** Повседневная работа пианиста и композитора. М., 1963
5. **Пианисты рассказывают:** Сб. статей. Вып. 1.2-е изд. М., 1990.
6. **Струве Б., Токарский Б.** Эстрадное волнение в музыкальном исполнительстве // Сов. музыка, 1936, № 11, с. 66-72.
7. **Ямпольский А. И.** О методе работы с учениками // Вопр. скрипичного исполнительства и педагогики: Сб. статей /Сост. С. Р. Сапожников. М., 1968, с. 6-21.