# Психологические особенности подготовки пианиста

# к концертному выступлению

*Козлова О.В.,*

 *преподаватель по классу фортепиано,*

*МБУДО «Школа искусств №33»,*

*Осинниковский городской округ*

Концертное выступление - итог длительной, кропотливой работы каждого ис­полнителя. Публичные выступления, являясь важным элементом учебного процесса, готовят музыкантов к будущей профессиональной деятельности. На сцене нужно со­средоточиться, собраться и донести до слушателя замысел композитора, свои эмоции, чувства и переживания, связанные с воплощением произведения в жизнь. В процессе выступления пианист испытывает серьезные нервно-психические нагрузки, связанные с необходимостью полной эмоциональной, интеллектуальной и физической отдачи, одновременно должен продемонстрировать и исполнительскую технику, и артистизм, и владение звуком. Это очень важный и ответствен­ный момент, поэтому он в большей или меньшей степени сопряжен с волнением.

Проблему концертного волнения не обходит ни один исследователь в области музыкальной педагогики и психологии. Действительно, такие вопросы – как избавиться от излишнего волнения во время концертного выступления, как работать над эстрадным волнением в период подготовки к выступлению – являются ключевыми, так как воспитание артистических способностей, а в частности и способности владеть собой в момент выступления – одна из задач для педагога в формировании пианиста-исполнителя.

Концертное волнение нужно рассматривать как разновидность эмоциональных состояний, которые зависят от личностных особенностей индивидуума. Есть две разновидности эстрадного волнения: «волнение – подъем» и «волнение-паника». Вследствие индивидуальных особенностей психической организации каждого исполнителя, состояние волнения по-разному отражается на качестве исполняемых произведений: одному волнение помогает блестяще справиться со своей творческой задачей, способствует большей яркости исполнения, лучшему контакту со слушателем, другому приходиться затрачивать массу лишней энергии на преодоление волнения. И при этом исполнитель не всегда достигает желаемого результата, у многих волнение доходит до болезненного состояния. Чаще всего это проявляется в нарушении скоростной регулировки, теряется чувство темпа, нередко пианисту кажется, что он играет очень тихо, что его не слышно, и он начинает играть на нюанс выше. Бывает обратное: гаснет темперамент, игра становится бесцветной, беззвучной. Самое страшное, если вдруг подводит память. Иногда это сказывается не только на двигательной памяти, но и на музыкальной. В первом случае может выручить музыкальная, а во втором – двигательная. Если этого не случается, – неизбежна остановка. Нередко, волнение-паника приводит к срывам. Это состояние называют «эстрадной болезнью». Неудачное исполнение рождает неуверенность в себе, в своих силах и возможностях, «боязнь» плохо сыграть, забыть текст, остановиться.

Для многих пианистов и (тем более) учащихся концертное исполнение является далеко не простым делом. Известно, что были превосходные виртуозы, которые боялись эстрады и обычно играли перед публикой гораздо ниже своего настоящего уровня.

Г.Нейгауз в своей книге «Об искусстве фортепианной игры» вспоминает, как волновались перед концертами такие знаменитые артисты, как А. Рубинштейн, Л. Годовский и другие. А. Гольденвейзер пишет, что волнение перед выступлением было свойственно большинству великих артистов.

Ценные советы по психологической подготовке исполнителей можно отыскать в книгах, статьях, воспоминаниях, методических разработках выдающихся музыкантов и педагогов Л. А. Баренбойма, Д. Д. Благого, Г. М. Когана, Г. Г. Нейгауза и др. Следует, однако; отметить, что большинство авторов научных работ – профессиональные пианисты, а также то, что эти рекомендации мало систематизированы и, соответственно, в них, нет общих методик, особенно для работы с начинающими музыкантами.

Как же помочь юному пианисту преодолеть сильное волнение на сцене?

Существует целый ряд причин, вызывающих боязнь концертных выступлений: непривычная обстановка, неудачно подобранный репертуар, неуверенность в своих силах, неправильное психическое воздействие на ученика со стороны педагога и окружающих.

Что должен сделать педагог, чтобы воспитать у ученика хорошее эстрадное самочувствие? Как и когда должно происходить его знакомство со сценой? Опытные педагоги и психологи считают, что приучать ребенка к сцене нужно как можно раньше, с первых шагов обучения. Известно, что в детском возрасте формируются качества будущей личности музыканта– исполнителя, и очень важно не упустить это время, когда психика ребенка направлена в основном на выражение положительных эмоций, что является серьезной предпосылкой для формирования ощущения удовлетворения от собственной игры, удовольствия от общения со слушателями.

Изменившаяся обстановка вызывает чувство дискомфорта и неуверенности. Поэтому перед концертом необходимо позаботиться о предварительных репетициях на сцене, так как каждый зал имеет свои акустические особенности.

Остановимся на психологической адаптации публичного выступления. За несколько дней до выступления музыкант должен представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своём воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление. На первом этапе проводится погружение исполнителя в адаптивное состояние, на втором этапе - прорабатывается образная картина концертного выступления.

Первый этап. Расслабление мышц тела. Кода 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 нём способность человека к внушению и самовнушению сильно увеличивается.

Необходимо сесть прямо. Дыхание должно быть совершенно спокойным. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях. Сосредоточили внимание на своих руках. Ваши руки становятся тёплые. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются.

Второй этап. Представьте зал, в котором будете выступать, сцену, рояль, слушателей, перед которой будете выступать. Вы спокойны, собраны и сосредоточены.

Третий этап. Игра перед воображаемой аудиторией. Произведение проигрывается целиком от начала до конца с представлением, что вы играете перед очень взыскательной комиссией или аудиторией слушателей. 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, сосредоточение только на стихии звуков, образует тот самый малый круг внимания, который Станиславский рекомендовал актёрам, склонным к сильному волнению на сцене.

Следующим наиболее важным методом является обыгрывание, создание подо­бия концертной атмосферы. Чем чаще выступления, тем меньше страданий от недуга вол нения. Годится любой слушатель, даже несведущий, играть можно и нужно всем, кто готов слушать - друзьям, одноклассникам. Играть в детских садах, общеобразова­тельных школах, музеях, где публика не профессиональная и очень благодарная, доб­рожелательная.

Большую помощь в проведении домашних концертов с объявлениями, покло­нами, аплодисментами могут оказать заинтересованные родители. При частых выступ­лениях учащиеся учатся справляться с волнением, даже самые робкие ученики начина­ют чувствовать себя значительно увереннее. Любой промах на сцене надо приучать игнорировать, так как, разволновавшись из-за одной ноты, можно испортить всё испол­няемое, поэтому важно слушать себя, ведь что-то исполнено хорошо, что-то хуже, и ошибки порой из-за попытки бороться с волнением.

После обыгрывания надо провести работу над ошибками, проанализировать: а) когда удалось избавиться от сильного напряжения; б) каким было эмоциональное со­стояние до, в момент, и в паузах между выступлением; в) что отвлекало; выявить « сла­бые» места, моменты, когда накал доходил до максимума. При регулярных обыгрыва­ниях организм ученика приучается справляться с волнением, но если перерывы между выступлениями растягиваются на долгое время, то адаптации не происходит, поэтому, говоря словами К. Станиславского, обыгрывание программы надо делать как можно более часто, чтобы трудное стало привычным, привычное - легким, а легкое - прият­ным.

Весьма желательны пробные звукозаписи своего исполнения – пусть даже самые любительские несовершенные. Именно в процессе такой проверки, можно выявить свои недочеты, которые требуют последующей отдельной проработки.

Очень полезно играть произведение с любой заданной точки. Еще один пример: проигрывать пьесу в уме без нот, можно даже сочетать с прогулкой по улице.

Впрочем, подобных примеров можно привести множество... Все это является тренировкой нервных процессов, в результате которой вырабатывается сопротивляемость к посторонним внешним раздражителям, концертное выступление становится привычным.

Негативно на качестве исполнения сказываются пробелы в технической подготовке. Например, если до выступления еще имелось излишнее напряжение в мышцах, то от волнения во время выступления оно во много раз возрастает, проявляется скованность в мышцах всего тела, руки начинают дрожать, плохо подчиняются и исполнителю. Где бы ни возникало напряженное состояние и откуда бы ни исходило его воздействие, оно всегда оказывает тормозящее влияние на свободу рук играющего.

Высказывания К. Станиславского помогают шире взглянуть на вопрос о мышечных фиксациях: «телесные «зажимы», даже в том случае, если они явственно не сказываются на технике пианиста, сковывают его душевные переживания и творческое воображение. Пока существует физическое напряжение, – пишет Станиславский об актере, – не может быть речи о правильном чувствовании и о нормальной душевной жизни роли». Для того, чтобы помочь ученику избавиться от мышечных перенапряжений, можно выбрать такой путь: временно отказаться от «выразительного» исполнения. Свести к медленному темпу и выработать в себе «мышечного контролера». При постоянном внимании, следить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. Этот процесс самопроверки и снятия мышечного напряжения должен быть доведен до «механической бессознательной приученности».

Также, одной из причин возникновения концертного волнения, называют обострение сознательного контроля над автоматически налаженными процессами.

Исполнение произведения есть цепь автоматизированных движений, которые в психологии называются навыками и вырабатываются в процессе сознательной деятельности. Л. Баренбойм: «Чувство ответственности заставляет пианиста..., помимо его воли, подвергать проверке перед выступлением и на самой эстраде те стороны исполнительского процесса, которые отлично протекали и без специальной направленности на них внимания. Автоматически налаженные процессы этим дезорганизуется, и он забывает, что надо дальше играть». Как этого избежать? Станиславский считает: «... единственно возможным может быть только полное – без малейшего отвлечения – сосредоточение внимания на самом произведении искусства; непрерывная и неустанная концентрация внимания на развитии художественного образа. Предельная сосредоточенность такого рода «выманит» увлеченность, творческое самочувствие и поможет сохранить самообладание на эстраде».

Такая собранность и сосредоточенность в значительной мере зависят от метода художественно-педагогической работы с учеником и от его собственной повседневной систематической тренировки своего внимания. Но, несмотря на все это, паническое волнение иной раз все сметает на своем пути, в том числе и волю к сосредоточенности.

Эстрадные выступления требуют большой исполнительской воли и выдержки, так как музыкант энергетически выкладывается. Надо уметь мобилизовать всю свою энергию и вместе с тем умело ее расходовать. Для их «тренировки» полезно проигрывать всю программу целиком несколько раз подряд, при этом стараясь сохранить внимание, сосредоточенность и контроль за энергетическими затратами.

Чаще всего исполнителя на сцене подводит память. Работа памяти сильнейшим образом зависит от индивидуальных особенностей: от развития слуха, чувства ритма, от развития техники и способности эмоциональных переживаний.

Если процесс запоминания был выстроен правильно, и в запоминании участвовали и слуховой, и зрительный, и моторный, и логический компоненты памяти, момент забывания не станет катастрофой.

Работа памяти, в известной мере, зависит от эмоциональной значимости воспринимаемого материала. Ни для кого не секрет, что материал, вызывающий интерес, запоминается легче и прочнее, чем тот, что заучивается неохотно. Дело тут в том, что когда мы взволнованы, все наши чувства обострены, мы видим и слышим острее, а когда мы видим и слышим острее, то и запоминаем лучше.

«В холодной душе, – говорит Г. Коган, – также трудно оставить глубокий след, как отлить что-то из холодного чугуна». При запоминании важна направленность на прочность запоминания. Если перед человеком ставится задача – запомнить материал «надолго», «навсегда», то он обычно запоминает этот материал на более длительный срок, чем при инструкции – запомнить на «короткий срок».

Очень полезной является игра в медленном темпе, причем не только тогда, когда произведение еще разучивается, но и тогда, когда оно уже выучено и даже исполнялось на сцене. Игра в медленном темпе нужна для того, чтобы заложить прочный «психический фундамент», вникнуть в разучиваемое место, вслушаться в интонацию, «рассмотреть» все это, как говорит Г.Коган в лупу» и «уложить в мозгу», <надрессировать» нервную систему на определенную последовательность звукодвижений, развить и украсить психический процесс торможения.

Важно при подготовке к концертному выступлению правильно распределить время, чтобы не было судорожного доучивания накануне выступления. Произведение должно быть прочно выучено наизусть задолго до этого. Но если срыв на сцене произошел – не нужно что-то повторять, начинать сначала. Лучше всего сосредоточиться, продолжить спокойно играть дальше, помня о важности целостного восприятия произведения слушателем. Готовясь к концертному выступлению, нельзя направлять внимание на негативные эмоции. Главное средство борьбы с «волнением – паникой» – это увлеченность своим делом. Как говорит К.Станиславский: «секрет-то, оказывается совсем простой: для того, чтобы отвлечься от зрительного зала, надо увлечься тем, что на сцене».

Полезно говорить о волнении как обязательном спутнике хорошего выступления. Многие артисты говорят о том, что если перед концертом исполнитель не волновался, впоследствии оказывалось, что концерт был не из удачных. Благодаря таким беседам волнение приобретает другой характер: уходит слепой страх, на его место приходит осознание волнения как чувства нормального, естественного в данной ситуации и даже в чем-то полезного.

Этапы достижения эстрадной готовности: а) играть не отдельные пьесы, а всю программу, как на концерте; б) репетиции должны проходить с полной эмоциональной отдачей и ответственностью; в) репетировать перед специально приглашенными слу­шателями;

За 2-3 дня до концерта необходимо отвлечься от забот, волнений, посоветовать ученику сходить в кино, театр, почитать интересную книгу. Накануне концерта поиг­рать все в сдержанном темпе, беречь силы, эмоции; почитать с листа, поиграть что- нибудь из старого репертуара, посмотреть играемое произведение по нотам; спать лучше лечь пораньше и хорошо выспаться; много не заниматься, чтобы не было, по словам Г. Нейгауза; «душевной изношенности» из-за переутомления.

В день концертного выступления важный элемент - разыгрывание - оно нужно для разминки мышц, участвующих в игре, и психологического аппарата в целом. Орга­низм входит в состояние «боевой готовности», повышается пульс, дыхание, скорость протекания мыслительных процессов.

Необходимо помнить, что игра в быстром темпе перед выходом на сцену ведет к усилению беспокойства и трате нервной энергии. Лучше поиграть гаммы, упражне­ния или медленно один раз исполняемое произведение, не разделяя на куски, чтобы не разрывать единства музыкальной ткани.

Выходя на сцену, сделать несколько глубоких вдохов и выходов, сердцебиение приходит в норму, появляется спокойствие.

Перед тем, как начать играть, надо мысленно пропеть самое начало пьесы про себя - так начать в нужном характере значительно легче. Для снятия стресса можно съесть 2-3 кусочка сахара или небольшую плитку шоколада, запив теплым слабым ча­ем или водой. Таким способом пользовались С. Рихтер, Д. Ойстрах. Известно, что глю­коза расслабляет мышцы желудка, который испытывает при стрессе спазмы. Это ведет к восстановлению кровообращения и к нормальному питанию мозга. Употребление са­хара уменьшает ощущение «ватности» ног, дрожание рук, а вот использование успоко­ительных средств обрекает исполнителя на неэмоциональную, вялую игру.

Предконцертное самочувствие пианиста в значительной мере зависит и от психи­ческого состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников, т. е. быть для них своеобразным психотерапевтом. Вид соб­ственного наставника, волнующегося до дрожи, и в то же время призывающего к спо­койствию и уверенности в своих силах ученика, - нет ничего более нелепого и более психотравмирующего.

Перед выходом на сцену педагог должен прекратить все заме­чания. Ученик должен верить, что он хорошо играет, и он будет играть хорошо. Многое в успехе пианиста связано с верой в себя. Нельзя фиксировать вни­мание ученика на проблемах волнения, расспрашивать его, не волнуется ли он, гораздо важнее мобилизовать его волю, стойкость, чтобы донести до слушателей исполнитель­ский замысел.

После концерта нужно обязательно отметить положительные стороны выступления, поддержать ребенка. Особенно, когда речь идет о подростках, так как их эмоциональное состояние нестабильно и все реакции обострены. Подробное обсуждение концертного выступления лучше проводить не сразу после концерта, а в последующие дни, похвалить за удачи, наметить пути исправления недостатков. Отмечая положительные моменты в игре, мы способствуем более свободному поведению ученика на сцене, развитию его артистизма. Нужно научить будущего музыканта преодолевать временные неудачи. Вспомним слова М. Лонг: «Не падать духом – вот в чем была моя опора в жизни».

В заключение хочется подчеркнуть, что все перечисленные методы могут рабо­тать при одном важнейшем условии: если педагог пытается развить не только музы­кально-исполнительские способности ученика, но и его личность в целом.

По глубокому убеждению Г. Нейгауза, «достигнуть успехов в работе над худо­жественным образом, можно лишь непрерывно развивая ученика музыкально, интел­лектуально, артистически, а, следовательно, и пианистически, иначе воплощения не будет. Чтобы осуществлять личностный рост ученика, педагогу надо развивать его фантазию поэтическими образами, аналогиями с явлениями природы и жизни, разви­вать любовь к искусствам - поэзии, живописи, архитектуре, а главное - дать ему по­чувствовать этическое достоинство художника, его обязанности, ответственность и права. Не только научить пианиста хорошо играть, но сделать его более умным, более чутким, более честным, более справедливым, более стойким».

Важно строить свои отношения с учеником на основе диалога, а не авторитарно­го приказа и принуждения. Педагог должен совершенствовать свое мастерство, обнов­лять методы работы, искать пути раскрытия индивидуальности - лишь тогда можно говорить о достойном воспитании юного музыканта.

Успешность музыкально-исполнительской деятельности напрямую зависит не только от музыкальной одаренности ученика и профессионального мастерства его педагога-музыканта, но и от уровня общей социально-психологической адаптации, и го­товности ученика к общению с публикой.

Список литературы.

1. Алексеев А. Методика обучения игре на фортепиано. М., 1961.
2. Баренбойм Л. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства. Л., 1969.
3. Блинова М. Музыкальное творчество и закономерности высшей нервной системы. Л.,1974.
4. Гофман И. Фортепианная игра. М., 1961.
5. Коган Г. У врат мастерства. М., 1977.
6. Крюкова В.В. музыкальная педагогика. - Ростов-на-Дону: «Феникс» 2002 189-194 с. (298с.)
7. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. М., 1987.
8. Петрушин В.И. музыкальная психология. Учебное пособие для студентов и преподавателей. - Москва: Гуманит. изд ВЛАДОС, 1997-384 с.
9. Станиславский К. Работа актера над собой. М., 1938.