**Особенности исполнения вокальных сочинений.**

Штерцер О.В.

Красноярский колледж искусств им.П.И. Иванова-Радкевича

Россия, 660095, г.Красноярск,ул.Коммунальная, 14.

E-mail: Lady.shtertser@mail.ru

Статья посвящена подготовке к концертному выступлению. Потому что выступление – это 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.

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.

Особое внимание уделяется комплексу психотехнических приёмов, способствующих коррекции эстрадного волнения у музыканта в исполнительскую практику, определить временную периодизацию этапов подготовки к концертному выступлению.

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.

«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.

*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.

*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 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.

*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.

*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.

*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.

*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.

*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.

*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.

*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.

*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.

*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.

*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.

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.

*Библиографически е ссылки*

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

Капустин.Ю.В «Музыкант-исполнитель и публика» Исслед.-Л.:Музыка, 1985г., с.160

1. Кирнарская.Д.К. «Психология специальных способностей. Музыкальные способности – М.: Таланты XXI век», 2004. с.469
2. Маккиннон Л. «Игра наизусть». Л.: Музыка, 1967, 125 с.
3. Метнер.Н.К «Повседневная работа пианиста и композитора» М.:Музгиз, 1963.
4. Нейгауз.Г.Г «Об искусстве фортепианной игры». М.: Госмузиздательство, 1961, 318с
5. Нейгауз Г.Г. «Об искусстве фортепьянной игры: Записки педагога». 5-е издание – М.:Музыка, 1988г., 240с.
6. Савшинский.К.С «Режим и гигиена работы пианиста». Л.: Сов. композитор, 1963,114 с
7. 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.
8. Теплов.Б.М«Психология музыкальных способностей». — М.—Л., 1947, с. 255.
9. 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)