

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Детская школа искусств имени А.П. Артамонова (№2)

Доклад на тему:
«Психологическая подготовка ученика-исполнителя
к концертному выступлению»

Разработчик:
преподаватель высшей категории
по классу гитары
Татаринов Сергей Анатольевич

г. Ростов-на-Дону
2017

Содержание

1. Введение.
2. Особенности нервной системы исполнителя.
3. Особенности психических процессов, происходящих во время исполнения.
4. Типологические свойства, темперамент.
5. Поиск путей и средств психологической готовности ученика к концертному выступлению.
6. Задачи педагога для создания положительного психологического климата в классе специальности.
7. Рекомендации и методики при подготовки ученика к концертному выступлению.
8. Заключение.
9. Список литературы.

Введение

Проблема психологической подготовки ученика-исполнителя к концертному выступлению – одна из важных в музыкально-исполнительском искусстве. Нет артиста, который не пострадал от негативных форм сценического волнения. Римский-Корсаков часто повторял, чем сильнее эстрадное волнение, тем хуже выученное сочинение. Многие тщательно казалось бы изучают тонкости нотного текста, обдумывают исполнительский план, много репетируют, но выходят на сцену и теряют способность контролировать происходящее и не могут успешно закончить выступление.

Дело, возможно, в том, что в музыкальную школу приходят дети, не имеющие опыта выступления, а также имеют различные физические, умственные, психические, волевые качества. И соответственно одни более активны в обучении, другие не очень. И тут важна роль самого педагога по специальности. Необходимо найти пути и возможности подобрать ученику в соответствии с его характером и данными программу обучения.

Особенности нервной системы исполнителя.

Если рассмотреть состояние исполнителя с точки зрения его нервной системы как спортсмена перед стартом, то можно представить это в трёх формах:

1. «Боевой готовности»
2. «Предстартовой лихорадки»
3. «Предстартовой апатии»

В состоянии «боевой готовности» возрастает быстрота реакции, обостряется мысль и внимание, повышается уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей. Такие ученики выходят и уверенно исполняют свою программу, никакие помехи ему не страшны.

Ощущение тревоги, беспокойства, испытываемые исполнителем во время выхода на сцену, сопровождается изменениями в организме, характерными для состояния «предстартовой лихорадки». Тормозные процессы, происходящие в коре головного мозга, не могут сдерживать возбуждение. Поведение становится суетным, внимание рассредоточивается, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается.

«Предстартовая апатия» - это когда исполнитель находится в состоянии «мне всё надоело, я хочу домой». Часто это состояние испытывают ученики, которые долго ждут своего выступления, пропускают всех вперёд, а потом, когда ему нужно идти на сцену, у него нет ни сил, ни желания выступить.

Особенности психических процессов.

Теперь рассмотрим особенности психических процессов, происходящих во время выступления.

Наиболее важные:

1. Исполнительское внимание и воля
2. Слуховые представления
3. Эмоциональное возбуждение
4. Гибкость психической адаптации
5. Типологические свойства и темперамент

1. Психологи рассматривают волю и внимание как особые способности личности, необходимые для осуществления какой-либо деятельности. Внимание и воля данные от рождения поддаются развитию и совершенствуются в процессе обучения и воспитания. Исполнительская деятельность относится к волевому качеству. Воля помогает достичь единства эмоционального и рационального начал в творчестве.
2. Важная роль психологической подготовки ученика-исполнителя играют и его слуховые представления. Если ученик научиться мысленно «проигрывать» фрагменты сочинения, а затем и «пропевать» их, то есть предпосылки для его удачного выступления. Музыкально-слуховые представления не только обеспечивают творческое отношение к исполнителю, но и участвуют в контроле за качеством исполнения.
3. Эмоциональное возбуждение – важнейшее условие для успешного выступления музыканта. Важно чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы. У каждого исполнителя этот уровень свой. Если возбуждение выше этого уровня, то ослабевает воля, снижается

способность контролировать и анализировать результаты исполнительского процесса, а если возбуждение не достигает оптимальных границ, то выступление как правило бесцветно и неинтересно. Когда эмоциональное возбуждение достигает оптимального уровня, то создаются предпосылки для возникновения особого состояния души, «окрылённости» и творческого подъёма.

4. Формирование сценического ученика-исполнителя во многом определяется адаптивными возможностями личности. Исполнитель адаптируется к техническим возможностям личности. Исполнитель адаптируется к техническим и выразительным средствам произведения, к собственному физическому и психическому состоянию, к эмоциональной обстановке зрительного зала, к неожиданностям, которые подстерегают его во время выступления. Чем быстрее и гибче адаптируется исполнитель к меняющимся условиям, тем успешнее будет его исполнение.

Типологические свойства, темперамент

5. По темпераменту исполнители делятся на следующие типажи:
Холерики. Обладают сильной инертной нервной системой.
Флегматики. Обладают сильной уравновешенной системой.
Меланхолики. Обладают слабым типом нервной системы.

Состояние «предстартовая лихорадка» характерно для холериков. При исполнении концертной программы ярко проявляют волевое начало. Стремятся играть ярко и выразительно. Часто испытывают трудности при ритмической организации музыкального материала, имеют склонность ускорять темп, сокращать паузы, недодерживать длинные ноты, тяжело переживают неудачи.

Флегматики при исполнении программы работают методично, спокойно, им не хватает артистизма, небогатая школа динамических оттенков, иногда замедляют темп, менее других подвержены негативным формам волнения.

Сангвиники – слишком эмоциональны. Работаю неровно. Перед выступлением долго и увлечённо занимаются. Они проявляют инициативу, но им быстро приедается музыкальное сочинение, даже то, которое они сами выбрали. Гибко адаптируются к непривычным условиям работы, неудачи переносят легко.

Меланхолики – тщательно прорабатывают детали исполнения, часто не хватает раскрепощённости, творческой смелости. Медленно адаптируются к непривычным условиям работы. Тяжело страдают от негативных форм сценического волнения. Неудачи переживают болезненно.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. Преобладание черт какого-либо одного темперамента могут наблюдаться особенности, свойственные другому. Ежедневное решение схожих исполнительских проблем, постоянное выполнение одних и тех же творческих задач, постепенно меняют психику человека.

Поиск путей и средств психологической готовности ученика.

Доктор психологических наук Бочкаров Л.Л. проводил исследования психологического состояния учеников-исполнителей и считает, что эстрадное волнение присутствует у всех музыкантов имеющих опыт выступления и у новичков. Только опытные музыканты умеют быстро адаптироваться в экстремальных условиях, а также с опытом приобрели способность регулировать свои состояния. Поэтому их волнения даже полезно для яркого и эмоционального выступления.

Основной задачей преподавателя и в дальнейшем самого музыканта-исполнителя, является поиск путей и средств психологической готовности музыканта к публичному выступлению в процессе работы над музыкальными произведениями.

Фактически первое выступление ученика происходит на втором занятии, когда он впервые показывает своему преподавателю своё первое домашнее задание. На первом уроке педагог даёт ученику инструмент, показывает как его

держат, как сидеть, ставит пальцы, руки, объясняет принцип музыкальной грамоты. Он даёт ему задание и с этого момента начинается его исполнительская деятельность и с этого момента педагог должен работать над психологическим состоянием ученика.

Задачи педагога.

Основной упор в ДМШ в образовательной программе по специальности сделан именно на сольное исполнение. Поэтому задача каждого преподавателя прилагать как можно больше сил для того, чтобы правильно поставить ученикам аппарат. Однако, как правило, психологической подготовкой мы не занимаемся или занимаемся поверхностно, исходя большей частью из личного опыта.

Кроме того, педагог должен обладать определёнными чертами своего характера. Такие как властность, жестокость, эмоции. Это может вызвать страх ученика перед преподавателем, что негативно может сказаться на исполнительском мастерстве. К тому же ученик может просто бросить обучение. Поэтому педагог должен быть сдержанным и относиться с пониманием к процессу обучения. Нужно помнить, что мы когда-то также начинали и были не лучше, а крик и эмоции не лучшие помощники.

Есть ученики, которые занимаясь дома, в коридоре, или ещё где-то, прекрасно исполняют свою программу, но стоит им войти в класс, как его уверенность улетучивается. Это случается от сильного волнения и это волнение может быть обусловлено неблагоприятным психологическим климатом в классе по специальности. Если ученик не может справиться с таким волнением, то тут может быть единственный шанс – это взаимоотношение педагога и ученика, и ученику нужна психологическая помощь учителя.

Поэтому одной из главнейших задач педагога по специальности – создание благоприятного психологического климата в классе и практика индивидуального подхода к каждому отдельно взятому ученику. Этот климат необходим для более гармоничного развития способностей своих учеников и чтобы не допускать стрессовых ситуаций в процессе обучения. Роль личности педагога в образовательном процессе – это не только передача необходимой

информации, но и процесс взаимодействия педагога и обучающего, их взаимовлияние друг на друга, обмен эмоциями, мыслями, переживаниями. Наконец мы являемся воспитателями детей, которые волей судьбы оказались у нас.

Рекомендации и методики при подготовке ученика.

Дирижёр В. И. Федосеев в одном из своих интервью сказал, что несмотря на то, что он известный в мире дирижёр, имеет опыт, измеряемый десятилетиями перед каждым выходом на сцену волнуется. Но это волнение ведёт не к потере качества исполнения, а даёт некоторый импульс, без которого невозможно подлинное творчество. Вопрос в том, как нам поступать с этим волнением?

Ученик-исполнитель после бесчисленных репетиций поднимается на сцену и его охватывает внезапный приступ паники, несмотря на тщательную подготовку. Влажные ладони, дрожь в руках, сухость во рту – всё это признаки страха. При этом можно прибавить что исполнителю кажется, что все смотрят только на него и это его угнетает ещё сильнее. Следует сказать, что решение проблемы сценического волнения требует определённого времени, как и работа над исполнительским мастерством.

Профессор музыки Мишель Жангра в университете Огайо (США) использует для преодоления волнения медицинские теории, описывающие работу головного мозга человека. Известно, что человеческий мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых имеет свои функции: левое отвечает за теорию, т.е. речь, когда мы делаем какие-то расчёты, считаем и т.д., правое отвечает за эмоционально-образное мышление.

По мнению Мишеля Жангра когда мы репетируем нам не нужно столь сильно контролировать себя и задумываться как мы исполняем тот или иной пассаж, нам не требуется чрезмерная активность левого полушария. Мы отдаёмся художественно-эмоциональному содержанию музыкального сочинения и в это время активнее работает правое полушарие.

Но во время концертного выступления поведение наше может меняться. Выходя на сцену, мы знаем что в зале много зрителей и мы стараемся играть как

можно лучше, чтобы понравилось зрителям. И тут активизируется левое полушарие. Мы задумываемся о том, как мы выйдем, как мы выходим на сцену, как мы выйдем в глазах других. Мы начинаем бояться, что неверно сыгранная нота будет услышана абсолютно всеми зрителями и это полностью испортит впечатление от вашего выступления. Левое полушарие в этом случае побеждает правое. А хорошо если оба эти полушария находились в гармонии друг с другом. Этим и рекомендует заниматься Мишель Жангра.

Ученики обычно при своих ошибках при выступлении стараются показать это мимикой на лице, или могут «ойкать». Наша задача с самого начала обучения, заставить их во-первых не останавливаться ни при каких ошибках, и во-вторых не показывать своим внешним видом свои ошибки и промахи во время исполнения. Это очень важно для дальнейшего развития и совершенства исполнительских навыков учащихся.

Также рекомендуется делать аудио и видеозаписи выступлений. Осознание того, что исполнение записывается, заставляет исполнителя концентрироваться на произведении и повышает самоконтроль. Кроме того, можно сделать анализ ошибок и отследить состояния ученика при выступлении. Всё это, затем обсуждается и делаются необходимые выводы.

Это и будет опытом и наработками ученика, которые в дальнейшем будут развиваться и совершенствоваться в результате такой практики.

Также полезны занятия ритмическим сольфеджио, чем и развивается правое полушарие головного мозга. Хорошо помогает мысленное проигрывание текста произведения, просто закрыть глаза и проследить каждый такт и каждое движение пальцев на инструменте. Вначале это трудно, но при должной тренировке можно добиться неплохих результатов и даже при волнении на сцене у исполнителя будет больше шансов удачно закончить выступление.

Важно также отметить необходимость переосмысления причин волнения. Многие учащиеся волнуются из-за первых неудач своих выступлений. И поэтому необходимо объяснить ему о возможности потерпеть неудачу и лишь осознав её и приняв её, он сумеет двигаться дальше.

Важно, также, научить ученика, уверенно и открыто держаться на сцене, что его настроение и эмоции воспринимаются слушателями благосклонно.

Выработка уверенности – это первоначальная задача и каждый решает её по своему, а кто-то так и не решает. И тут важен опыт выступлений, чего и не хватает нашим ученикам.

Возможно, ещё одним примером воздействия на своё состояние перед выступлением может быть комплекс физических и дыхательных упражнений. Это могут любые физические упражнения (приседания, наклоны, бег на месте). Из дыхательных упражнений – это нижнее, брюшное дыхание.

Преодолеть сценическое волнение можно также и вполне общеизвестным приёмом – мощным усилием воли.

Успех выступления достигается только тогда, когда три функции – интеллектуальная, эмоциональная и двигательная – действуют согласованно, поочередно уступая друг другу доминирующее положение. Только учитывая индивидуальные особенности психики каждого ученика, можно выбрать ему собственный проверенный временем способ подготовки к концертному выступлению.

Наиболее успешными могут быть самовнушение, самонаблюдение и саморегуляция. Одним из наиболее успешных методов медитации является аутогенная тренировка. Это способы и приёмы развития с помощью воображения и самовнушения. Разученное произведение проигрывают мысленно без инструмента по нотам или без нот, чем и тренируют свою память.

Пример подготовки исполнителя к концертному выступлению.

Подготовка должна вестись с самого начала разучивания концертной программы. Лучше вести её по двум направлениям:

1-е направление должно быть нацелено на повышение самооценки, уверенности в себя, довольства собой и своей жизнью.

2-е на непосредственно на подготовку к выступлению, на технику признания своих достоинств.

Заменить негативные убеждения на позитивные. Например, « я боюсь играть на сцене», заменяю на: « я играю на сцене с удовольствием». Приходит мысль негатива, меняю на противоположную. Мои убеждения накапливаются и закрепляются за счёт мыслей и установок, которые мы внушаем себе.

Хорошо делать полное расслабление лёжа на полу (шавасана), можно полусидя на стуле, с закрытыми глазами, мысленно перенестись в зал, увидеть публику, ощутить себя на сцене и почувствовать перемену состояния. Негативные ощущения заменить на позитивные – мои мысли ясные, пальцы цепкие, я хочу играть на сцене, я уверен в успехе. Это достаточно трудная техника, но при настойчивых тренировках можно добиться успеха.

Такую визуализацию делать каждый день (хорошо перед сном) с самого начала разучивания концертной программы.

Повторять положительные позитивные утверждения в уверенности своих сил: я могу, я уверен, у меня всё получится, я спокоен и собран, я с радостью выступаю на сцене.

Все эти упражнения можно написать на бумаге и пусть ученик повесит их у себя в комнате на стене. Они будут постоянно у него перед глазами и будут откладываться у него на подсознание. Но всё это будет работать при условии добросовестной подготовки к концертному выступлению.

Заключение.

Лекарством от волнения является сцена и опыт с предварительной подготовкой. Чтобы добиться положительных результатов в выступлениях своих учеников, преподаватель должен подобрать каждому индивидуальную систему саморегуляции, изучив его качества характера и технические возможности. Для этого потребуется немало сил и энергии, но успешное выступление будет наградой для ученика и преподавателя.

Ученики, которые боятся ошибиться, должны уяснить, что удачно сыгранная фраза, важнее десятка случайных ошибок. Можно случайно

ошибиться, но нельзя случайно достичь высоких результатов и поэтому оценивать ученика лучше не по его промахам, а по его достижениям. Если хоть что-то в выступлении получилось, то ученику можно простить многие ошибки, потому что творческие удачи – это, ради чего исполнитель вышел на сцену.

Необходимо чаще репетировать на сцене. Для этого приглашать своих коллег-преподавателей или учащихся своего класса для прослушивания программы. При этом ученики нарабатывают опыт эстрадного волнения. В процессе такой подготовки можно увидеть проблемы психического и эмоционального состояния ученика, а также ошибки в тексте, на которые следует обратить внимание. Затем преподаватель и ученик обмениваются впечатлениями о выступлении и делаются соответствующие выводы.

Итак, чтобы определить слабые стороны учеников и подготовить каждого из них к выступлению, подобрать соответствующую концертную программу, определить его психическую и эмоциональную стороны характера, педагог должен обладать немалым опытом и знаниями, которые он нарабатывает в процессе своей работы.

Желаю ученикам-исполнителям и преподавателям успехов в овладении этими знаниями и опытом, а также дальнейших творческих успехов!

Список литературы.

1. Баренбой Л.А. «Музыкальная педагогика и исполнительство». 1974г.
2. Башмет Ю. «Вокзал мечты».

3. Бочаров Л.Л. «Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя».
4. Бочаров Л.Л. «Психология музыкальной деятельности». 2008г.
5. Ганелин Л.О. «О значении самонастройки и возможности активного самовнушения при подготовке музыкантов-исполнителей. Психорегуляция.
6. Капустин Ю.В. «Музыкант-исполнитель и публика».
7. Коган Г.Н. «У врат мастерства». 2004г.
8. Фёдоров Е.Е. «Ветер судьбы»
9. Фёдоров Е.Е. «Психологическая подготовка музыканта». Новосибирск. 1999г
10. Цагарелли. «Психология музыкально-исполнительской деятельности». Издательство «Композитор», Санкт-Петербург.