

Психологическая подготовка к концертному выступлению воспитанника современной детской школы искусств.

Ориентация на формирование, развитие и самореализацию личности ребёнка является главной установкой современного художественного образования. Однако надо признать, что в последние десятилетия как в основной, так и в музыкальной школе, и, даже в учреждениях дополнительного образования складывается тенденция в большей мере насыщения ребёнка знаниями, нежели развития его личностных качеств. Ребёнок приобретает уважение педагога и, как следствие ровесников – за определённые достижения, выражаемые оценкой его деятельности. В результате у детей уже к концу дошкольного возраста возникает множество психологических проблем, среди которых – эмоциональная зажатость, повышенная тревожность и, более того, – стойкие неврозы. В настоящее время количество детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями в поведении, психическом и личностном развитии составляет 70%-90%.

В силу профессиональной специфики наиболее существенные последствия от негативных эмоциональных ситуаций испытывают на себе люди творческие, а именно музыканты, ибо результатом их интенсивного многодневного труда, итогом совместной деятельности ученика и учителя является, как правило, концертное выступление. Психика ребёнка не справляется с грузом сценической ситуации, которая является для него повышенным стрессогенным фактором.

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов – исполнителей. К публичным выступлениям могут быть отнесены все формы исполнения в присутствии одного или нескольких слушателей. Учащиеся музыкальных школ сталкиваются с подобного рода ситуациями достаточно часто: академические концерты, экзамены техзачёты и различные конкурсы. Они являются традиционными «контрольными точками», определяющими итоговую аттестацию учащегося. Именно публичные выступления, являясь важным элементом учебного процесса, готовят музыканта и к будущей профессиональной деятельности.

Важно и другое: возможность творческой самореализации в исполнительской деятельности, создание особых психолого-педагогических условий в процессе подготовки к концертному выступлению, способствуют формированию у детей определённого багажа профессиональных навыков, полезных не только для музыканта. По своим характеристикам публичные выступления музыкантов относятся к стрессовым ситуациям. Главным стрессором для них является зрительный зал, осознание того, что каждое их действие прослеживается и оценивается другими людьми. Поэтому в любой сфере человеческой деятельности, которая осуществляется в присутствии публики и для неё, перед выступающим возникают трудности психологического порядка, а значит, ребёнок, прошедший школу многочисленных концертных выступлений, вооружён комплексом умений и навыков, способствующих противостоять им, и, как следствие – социализируется более успешно.

Сценическое волнение проявляется в различных формах. Много зависит при этом от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Один ребёнок ничего не боится, другой трясётся, как осиновый лист, третий – впадает в прострацию, четвёртый не может совладать с чрезмерным возбуждением. Бывают ученики, которые хорошо играют в классе и «рассыпаются» на эстраде. Бывает и наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд, на эстраде собирается и играет значительно лучше, чем вы ожидали. Много тут зависит от склада нервной системы и характера человека. Подобная ситуация знакома каждому преподавателю.

Безусловно, когда волнение принимает излишние болезненные формы, оно не только неприятно, но и чревато для него определёнными потерями на сцене. Отсутствие волнения ещё более нежелательно для исполнителя, нежели присутствие его в чрезмерно гипертрофированных формах. Если человек не волнуется перед выходом на сцену – он не артист, и на сцене ему делать нечего. Только на фоне положительно окрашенного волнения можно добиться высоких результатов в исполнительском искусстве. Волнение – это неременное условие для того. Чтобы человек сконцентрировал все свои силы: физические и психические; человек равнодушный, не волнующийся ничем интересным и значительным на сцене не сотворит.

Подготовка к концертному выступлению должна стать наиважнейшим этапом формирования личности музыканта-исполнителя. Успешность его выступления на сцене будет напрямую зависеть не только от качества и надёжности выученных произведений, но и от уровня его психологической готовности к общению с публикой.

Чаще всего причинами волнения являются мысли или бессознательные ощущения («Что обо мне скажут?», «Какова будет оценка моей игры?»). Забота юного музыканта о своей репутации вполне закономерна и естественна, если она не преувеличена. Преувеличенное опасение заслужить критическую оценку усиливает волнение и усугубляет тем самым положение исполнителя.

Даже взрослые музыканты-исполнители, располагающие достаточно большим опытом выступлений, знают, что одна из первопричин сценического волнения – боязнь забыть текст. Волнуются, потому что боятся забыть; забывают потому, что чрезмерно волнуются. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточной выученности текста. И тем ни менее, произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%; само ощущение твёрдой выученности программы принесёт исполнителю уверенность в себе.

Психологическая подготовка учащегося к выступлению имеет не меньшее значения, нежели профессионально-исполнительская подготовка как таковая. Известно, что сцена диктует определённые требования и исполнителю. Сценическое поведение – выход и уход со сцены, поклон, поведение за инструментом – само по себе имеет немаловажное значение. Научить ребёнка использовать приёмы сценического поведения как своеобразный ритуал, выработать устойчивую модель поведения на сцене – один из важных факторов формирования сценической устойчивости

Вот некоторые приёмы выработки психологической адаптации учащегося к стрессовой ситуации концертного выступления:

- Завязать на глазах повязку, в медленном или среднем темпе, уверенным, крепким звуком с установкой на безошибочную игру сыграть программу. Следить, чтобы нигде не возникало мышечных зажимов, дыхание оставалось ровным, ненапряжённым.

- Игра с помехами и отвлекающими факторами. (для концентрации внимания). Включить радио или телевизор на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Если при включённом телевизоре исполнитель может без труда играть свою программу, то с подобной сосредоточенностью и на эстраде с ним вряд ли случатся неприятные неожиданности.

- В момент исполнения программы в трудном месте педагог произносит психотравмирующее слово «Ошибка!». Исполнитель должен суметь не ошибиться.

- Сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления лёгкого головокружения. Затем, собрав внимание, начать игру в полную силу.

- Выполнить 30-50 приседаний или прыжков – столько, сколько понадобится до большого учащения пульса – и начать играть программу. Похожее состояние бывает в момент выхода на сцену.

Перед выступлением рекомендуется выполнить следующие упражнения.

- За несколько дней до выступления представить себе то место, где ты будешь выступать, чтобы привыкнуть в своём воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление.

- Играть перед воображаемой аудиторией.

На заключительных этапах работы, когда произведение уже готово, проигрывать целиком, от начала до конца, с представлением, что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев, посажены куклы и игрушки. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше. Этот приём 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 приёма уменьшают влияние волнения на исполнение.

- Обыгрывание. В этом широко известном приёме психологической подготовки музыкант-исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и игрой в кругу друзей и заканчивая выступлением перед «менее значимой», чем предстоящий концерт, аудиторией (в детском саду, в классе общеобразовательной школы, на дне рождения у любимой бабушки и тётки...). Обыгрывание программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы «трудное стало привычным, привычное – лёгким, а лёгкое – приятным.

- Ролевая подготовка. Смысл этого приёма заключается в том, что исполнитель абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит

в образ другого музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе этого человека. В психотерапии этот приём называется имаготерапией, т.е. терапией при помощи образа.

- Большое значение имеет режим дня накануне выступления. В этот день не следует много заниматься, полезно поиграть программу в неторопливом движении, в спокойной манере, не пытаясь раньше времени стать артистом. Хорошо, если удаётся поспать перед концертом; это успокаивает нервную систему и избавляет голову от ненужных мыслей и забот.

- И, наконец, важен сам процесс общения педагога с юным музыкантом в преддверии выступления. Рекомендуется внушать ученику уверенность в своих силах: «У тебя хорошее настроение, у тебя хорошо выученная программа, Ты играешь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой.

В день выступления и особенно перед выходом на сцену надо стараться меньше разговаривать, не находиться в шумной компании, не растрачивать понапрасну энергию.

Перед выходом ученика на сцену педагогу не следует давать последние наставления, касающиеся интерпретации. У каждого ученика свой, индивидуальный психологический настрой, и подобные советы могут лишь вызвать скованность, неуверенность.

В последние минуты перед выходом на сцену следует категорически избегать лихорадочных выхватываний коротких эпизодов программы и их поспешных проигрываний «для закрепления в памяти». Кроме лишней нервозности такая суетливость ничего не принесёт. Лучше внутренне собраться, представить себе темп, характер произведения, глубоко вздохнуть и смело выходить на сцену – побеждать.

Таким образом, психологическая подготовка ученика к концертному выступлению обеспечивает повышение стрессоустойчивости, достижение успеха и, в конечном счёте, способствует социализации обучающегося.

17.04.2013 г

Г.П.Шильникова