

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ИСПОЛНИТЕЛЯ К СИТУАЦИИ КОНЦЕРТНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

*Кушнеревич Ирина Валерьевна,
преподаватель
кафедры фортепиано,
Лугович Вероника Чеславовна,
студентка 2 курса 203 группы*

Выступление – результат напряжённого творческого труда молодого исполнителя и является для него ответственным актом, стимулирующим его дальнейший творческий рост. Подготовка к концертному выступлению превращается в наиважнейший этап формирования музыканта, а успешность его выступления на сцене напрямую зависит не только от качества и надёжности выученных произведений, но и от уровня его психологической готовности к общению с публикой.

Отдельные составляющие психологической подготовки исполнителя к концертному выступлению обсуждались в работах Л.А.Баренбойма, Г.Г.Нейгауза, Г.М.Когана, С.И.Савшинского, Г.М.Цыпина, В.И.Петрушина и др.

Особого внимания заслуживает **начальный период** исполнительской подготовки. Точкой отсчёта данного периода может служить момент, когда музыкант выучил программу целиком и стабильно исполняет её на память. Доминирующее значение приобретает умение будущего исполнителя *структурировать соответствующим образом время своих занятий*, что поможет настроиться и сосредоточиться на процессуальный аспект работы над музыкальным произведением.

Существует два основных принципа построения самостоятельной работы молодого исполнителя – *режимное и целевое*. При *режимном подходе* рекомендуются регулярные занятия в течение определённого времени. При *целевом подходе* определяющим является результативность занятий. Целесообразно сказать, что музыкальный материал должен «устояться, прижиться» в рефлексорных ощущениях и собственном слуховом восприятии. Если период составляет менее четырёх недель, процессы формирования стабильности и уверенности в исполнении могут не успеть закрепиться как в памяти, так и в психомоторике.

Психологическую подготовку исполнителю в этот период наиболее целесообразно осуществлять, применяя приём *обыгрывания*. В этом приёме музыкант постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и заканчивая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, трудное стало привычным, привычное – лёгким, а лёгкое – приятным.

За несколько дней до выступления музыкант должен привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление. С этого момента начинается **доминантный период** подготовки к концертному выступлению. Данный период актуализирует решение следующих задач:

- определение значимости и влияния процессов самоконтроля и волевой регуляции в исполнительской деятельности музыканта;
- формирование сценического самочувствия по системе К.С.Станиславского;
- воспитание творческого воображения музыканта как необходимого элемента успешного исполнительства.

Условно доминантный период психологической подготовки к концертному выступлению можно разделить на несколько этапов. На *первом этапе* исполнитель произвольно расслабляет при помощи образных представлений мышцы своего тела. Физиологи это состояние называют *фазовым*. Его важнейшей особенностью является то, что способность человека к внушению и самовнушению сильно увеличивается.

Второй этап являет собой отчетливое представление зала, в котором состоится выступление, сцены, рояля, слушателей и.д. С каждым разом данное погружение будет помогать исполнителю всё больше и больше. Это позволит музыканту расстаться со своим негативным волнением и заменить его радостным ожиданием выступления.

Игра перед воображаемой аудиторией – *третий этап* доминантного периода подготовки к выступлению. Музыкальное произведение проигрывается целиком с представлением, что играешь перед очень взыскательной слушательской аудиторией. Во время исполнения необходимо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте. Игра перед воображаемой аудиторией помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, которые проявляются в ситуации, когда волнение усиливается.

Целесообразно на данном этапе использование приёма *медитативного погружения*. Исполнение на основе этого приёма связано с глубоким осознанием и прочувствованием всего того, что связано с извлечением звуков на инструменте. При фиксации внимания на слуховых ощущениях улавливаются все переходы звуков из одного в другой, все интонируемые смыслы. Погружение в звуковую материю происходит при выполнении упражнений следующих видов:

- пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента;
- пропевание вместе с инструментом, причём голос идёт как бы впереди реального звучания;
- пропевание про себя (мысленно);
- пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

Медленная игра с динамикой *pp* (*pianissimo*) тренирует не только навык медитативного погружения, но и усиливает тормозные процессы. Глубокое погружение в исполнение образует тот самый малый круг внимания, который К.С.Станиславский рекомендовал актёрам, склонным к сильному волнению на сцене.

Ролевая подготовка – оригинальный приём, помогающий молодому исполнителю успешно адаптироваться к условиям концертного выступления. Смысл этого приёма, предложенного В.И.Петрушиным, заключается в том, что чрезмерно волнующийся музыкант вопреки своему состоянию начинает играть роль человека, который уверен в себе и ничего не боится.

Заключительный период психологической адаптации к концертному выступлению можно обозначить как *предконцертный*. Само название данного периода говорит о близости его к предстоящему и волнующему событию. Для успеха в подобной экстремальной ситуации музыканту необходимо уметь приводить себя в оптимальное концертное состояние, в котором *эмоциональный и мыслительный (когнитивный) компоненты* приобретают доминирующее значение [3].

Эмоциональный компонент складывается из ощущений эмоционального подъёма, радостного предвкушения предстоящего выступления, желания играть для других людей и приносить им своим искусством радость. *Мыслительный компонент* – ясность и быстрота мышления, способность чётко представлять программу выполняемых игровых движений и воплощаемых слуховых образов.

Перевод программы умственных представлений в технический аппарат музыканта осуществляется при помощи целенаправленной *исполнительской воли*. Волевое сосредоточение внимания позволяет музыканту перенести всё то, что было сделано в умственном плане, в процессе предварительной работы, во внешний план, показать свою работу слушателям.

Представленные выше основные периоды психологической адаптации музыканта-исполнителя являются основополагающими в подготовке к ситуации концертного выступления. Однако в этом следует учитывать индивидуально-личностные особенности исполнителя, при которых возникает необходимость использовать наряду с известными приемами новые методы подготовки исполнителя к публичному выступлению. С появлением исполнительского опыта психологическая адаптация музыканта-исполнителя занимает более короткий период времени и позволяет ему выйти на новый уровень качества исполнения музыкального произведения.

Литература.

1. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство: Статьи и очерки. – Л., 1974. – 336 с.
2. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры. – М., 1999. – 228 с.
3. Петрушин, В.И. Музыкальная психология: Учебное пособие для вузов.- 2-е изд.- М.: Академический Проект; Трикста, 2008. – 400 с.
4. Цыпин, Г.М. Психология музыкальной деятельности: проблему, суждения, мнения / Г.М.Цыпин. – М.: Интерпракс, 1994.- 384 с.
5. Цыпин, Г.М. Музыкант и его работа: Проблемы психологии творчества / Г.М.Цыпин. – М.: Просвещение, 1984.- 176 с.