

Ляцевский Михаил Александрович
Преподаватель по классу классической гитары
МБУ ДО «Краснолучская детская музыкальная школа»

Начальный этап подготовки к концертному выступлению

Психологические особенности и различия индивида

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 внутренней психологической неустойчивости и реактивности нервной системы ученика, 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 низкорективных — дающих слабую реакцию на стимул, и на высокорективных — 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 низкорективные 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 обучающихся-интровертов с высоким уровнем психологической неустойчивости, 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 психологической неустойчивости, музыканты больше подвержены эстраднему 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.

Режим занятий и выступлений

Оптимальному концертному состоянию противостоят такие два неблагоприятных для выступления состояния, как эстрадная лихорадка и апатия.

В первом случае нарастающее волнение перестает уравниваться 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 академическому концерту, ответственному выступлению или конкурсу может служить момент, когда ученик 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 психомоторике. Как бы ни были велики психологические сложности публичного исполнения, они могут быть с успехом устранены, если ученик 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 ученика нет хорошего здоровья и поддерживающего его режима работы. Вопросу о том, сколько и как надо заниматься над совершенствованием профессионального мастерства, многие музыканты 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. 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. 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 ученик старается заниматься каждый день положенное количество часов и не превышает установленную норму, даже если после работы остается что-то недоделанным. При целевом подходе ученик 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 играет, 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.

Роль педагога на этом этапе, состоит в составлении плана занятий, а также осуществлять планирование технического и музыкального роста на неделю, на месяц, на год вперед, двигаясь от ближайших целей к дальним и ставя ученику все новые и новые задачи до тех пор, пока ученик по мере своего музыкально-технического развития не научится самостоятельно планировать занятия и ставить перед собой необходимые задачи.

Время и количество 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 возрасти и поэтому уровень достижений может заметно повыситься без видимых усилий.

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. 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 ей необходимо уделять особое 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 проигрываний. Многие музыканты полагают, что страсть, волевые усилия, духовное напряжение

нужно прибегать для публичного выступления, 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, ничто не заменит выучки, 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. Повторные проигрывания с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение.

Список литературы

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
5. Булыго К. «Проблемные ситуации в обучении баяниста». В кн.: Баян и баянисты. Вып. 6. М.: Сов. композитор, 1984, с. 69—86.