

Методическое сообщение преп. Д. В. Черепивской на тему: «Психологическое состояние музыканта перед выступлением»

Концертное выступление учащегося является одним из сложных видов деятельности. Оно предполагает владение определенным комплексом теоретических знаний и практических навыков, требует постоянного музыкального, интеллектуального, артистического совершенствования. Практический опыт замечательных исполнителей многих поколений привел к целому ряду теоретических обобщений. Но, сколько исполнителей, столько неповторенных индивидуальностей со своими природными данными, способностями и проблемами. Эта область искусства находится в постоянном развитии, и в последнее время особое внимание стало уделяться изучению психологических сторон деятельности исполнителя.

Важнейшая особенность публичного выступления заключается в усилении воздействия музыки, спектакля, художественного слова при коллективном восприятии. Они вызывают «массовое заражение», как бы суммирующее переживание многих личностей и преобразующее их в единую, сплоченную форму реакции. У исполнителя встреча с публикой вызывает особое, очень сложное, восторженно-воодушевляющее или подавленное, часто болезненное состояние, которое по аналогии с переживаниями человека в других ситуациях определяется как волнение, или стресс.

Нередко одна мысль о предстоящем выступлении вызывает бессонницу, мучительное состояние тревоги, навязчивые мысли о провале или успехе, полярную смену настроений от возбужденного до угнетенного. Сильное волнение дезорганизует исполнителя, он становится очень возбужденным, координация движений и силовая их регуляция нарушаются, руки потеют и становятся холодными, мысли перескакивают с одного предмета на другой, появляется неуверенность памяти. Если это состояние длится долго, оно усиливается, наступает переутомление от волнения, и проявляются противоположные реакции – депрессия, т.е. полная пассивность, безразличие и подавленность.

Можно выделить пять фаз эстрадного волнения, связанного с концертным выступлением.

Первая фаза – это длительное предконцертное состояние. Оно начинается, когда устанавливается точная дата выступления. Если это далекая дата и

соответствует намеченному сроку готовности к выступлению, волнение возникает периодически и только нарушает «душевное равновесие» играющего. Ему легко убедить себя, что он успеет подготовиться. Но по мере приближения срока выступления мысли о нем все чаще приобретают навязчивый характер и волнение все больше нарастает. Ему сопутствуют раздражительность, плохой сон, повышенное внимание к собственным переживаниям и яркое представление противоположных грез: то ему кажется, что его ожидает грандиозный успех, то наоборот – полный провал. Чем ближе дата концерта, тем резче проявляются симптомы волнения, которые в день концерта, или на кануне его, переживаются наиболее болезненно. Это – **вторая фаза, непосредственное предконцертное состояние**. У некоторых исполнителей возникает очень возбужденное состояние, нетерпеливое желание выступить, перемежающееся неясной тревогой. У других оно протекает при резком нарушении вегетативных процессов и сопровождается высокой температурой (до +39С), тошнотой, головной болью, желудочными недомоганиями или эйфорией. У третьих – полным упадком сил (депрессией), которая кажется исполнителю непреодолимой: исполнитель жалуется, что он не в состоянии выступить.

Музыкальная практика показывает, что изучение предконцертного состояния очень важно для психолога и педагога в диагностических целях, так как в нем довольно отчетливо проявляются симптомы волнения, свойственные для данного исполнителя. Оно важно тем, что в нем накапливаются и суммируются все неприятные переживания, которые рефлексивно закрепляются. Но перед каждым выступлением всплывают неприятные ощущения прошлого предконцертного самочувствия, которое оказывается более сильным, и угнетающее его действие подавляет положительные эмоции – и снова вызывают неприятные и болезненные переживания. Разорвать этот порочный круг удастся после нескольких удачных выступлений. Но полное успокоение не наступает – волнение

приобретает другую, часто более положительную форму.

Учет предконцертного состояния необходим еще потому, что оно утомляет, а порой истощает нервную систему, и само выступление уже проходит ослабленным и как бы выдохшимся. **Третья фаза** – очень короткий **промежуток между объявлением и началом исполнения**. Это – безмолвное шествие на виду у публики, остановка, поклон, рабочая поза. Эта фаза переживается очень остро и проходит поразному. Некоторые идут как на Голгофу, с трудом преодолевая путь к своему месту на эстраде; другие стараются не смотреть на публику, внутренне отстраняются от нее и настраиваются на начало исполнения; третьи идут «Работать», то есть выполнять

свой артистический долг, сосредоточенно и деловито. Но равнодушных нет и не может быть!

Четвертая фаза – начало исполнения, артистического общения с публикой и борьба со своим негативным состоянием. Можно наблюдать потери или даже срывы в исполнении. Появляются темповые нарушения (чаще всего в сторону ускорения), технические погрешности, комканье пассажей, нечеткость фразировки, неоправданные градации звучности, иногда провалы памяти.

Пятая фаза – состояние после концерта. Предконцертное волнение и волнение на самом концерте не переходят незаметно в будничное состояние. Сильнейшее желание каждого исполнителя – услышать отзыв о своем выступлении. Он необходим каждому: это разрешение той сложной неопределенности, которая все время волновала исполнителя.

Успех, как и неудача, действуют двояко. Успех, естественно, вызывает редкостный подъем, удовлетворение. Прилив сил и уверенность в себе. Но у некоторых он вызывает самоуспокоенность, чреватую артистическим регрессом. Неудача вызывает у большинства исполнителей угнетенное состояние, снижает работоспособность, создает неуверенность и вызывает самобичевание.

Оптимальное концертное состояние

Для того чтобы 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 ощущение здоровья, силы, выносливости и хорошее настроение, прокладывают путь к хорошему эмоциональному состоянию во время публичного выступления, положительно сказывается на протекании умственных процессов,

связанных с концентрацией внимания, мышления и памяти, столь необходимых во время выступления.

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

Слагаемыми оптимального концертного состояния 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 мышц 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. 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.

Эмоциональный компонент оптимального концертного состояния. Складывается из ощущений эмоционального подъема, радостного предвкушения предстоящего выступления, желания играть для других 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 (когнитивный) компонент оптимального концертного состояния. Складывается из ясности и быстроты мышления, способности четко представлять программу выполняемых игровых движений и воплощаемых слуховых образов. Перевод программы умственных представлений, содержащихся в сознании, в 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. Умение сосредотачивать 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. 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 приводят к ошибкам.

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 жестике. Движения становятся напряженными, плечи – слегка приподнятыми, дыхание – учащенным и поверхностным. Кожа на лице начинает покрываться красноватыми пятнами, ладони становятся влажными, делаются частыми позывы на мочеиспускание (диурез).

Понятно, что долго пребывать в таком состоянии человек не может. Нервная система начинает истощаться и после какого-то периода времени организм входит в

состоянии 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.

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 месяца, то адаптации не происходит.

В основу оптимального концертного состояния входят такие способности,

как:

- музыкально-перцептивная – умение эмоционально воспринимать и переживать музыкальное произведение;

- экспрессивно-коммуникативная – воспроизведение замысла в условиях публичного выступления;

- эмоционально-регулятивная – умение управлять своими эмоциями.

Публичное выступление связано с ситуацией оценки выступающего со стороны других людей, которые могут повысить или понизить его самооценку. Это вызывает рост психической напряженности, которая сначала повышает, а затем снижает устойчивость проявления выработанных психических процессов – внимания, памяти, восприятия, мышления, двигательных реакций. В условиях психической напряженности человеку не всегда удается контролировать свои действия управляющей силой воли. Но у музыкантов, обладающих исполнительской одаренностью состояние эстрадного волнения вызывает особый подъем духа, помогающий им в выступлении.

Способность находиться в оптимальном концертном состоянии тесно связана с такими характеристиками личности, как отсутствие чувства тревоги и беспокойства, сковывающей застенчивости. Самое же главное здесь – горячее желание выступать перед слушателями и общаться с ними посредством музыки. У тех, кто не обладает исполнительскими способностями, публичное выступление нередко страдает различными недостатками.

Чаще всего это бывает у музыкантов, у которых:

- отсутствуют навыки психической мобилизации на исполнение;
- не сформирована потребность в выступлении перед слушателями;
- не отличается высокая личностная тревожность и как следствие этого – снижение эмоциональной устойчивости;
- не осознаны цели профессионального обучения;
- исполняемые произведения недостаточно хорошо выучены;
- сформирован рефлекс на обязательное волнение перед выступлением и его отрицательное влияние на исполнение;
- внутренняя установка направлена не столько на исполнение произведения в нужном образе, сколько на самооценку собственной личности.

Интровертированным исполнителям по сравнению с исполнителями-экстравертами приходится прилагать, по-видимому, большее количество волевых усилий для того, чтобы достичь приемлемых результатов. Им в большей мере присуще качество личности, именуемое застенчивостью, общей характеристикой которого является ощущение страха и беспокойства в присутствии других людей, которые оценивают действия человека, склонного к переживанию этого состояния.

Еще большее напряжение во время публичного исполнения испытывают люди, обладающие повышенным уровнем тревожности. Как черта личности высокая тревожность характеризуется склонностью испытывать в сложных ситуациях публичного выступления опасения и страхи, связанные с социальными последствиями успеха или неудачи выступления.

Вывод

Профессиональные достижения музыканта оказываются обусловленными не только его природными способностями и наличием хороших учителей, но и в значительной мере наличием у него сильной воли, под которой чаще всего понимают способность человека к преодолению препятствия как внешнего, так и внутреннего плана на пути движения к цели. Умение затормозить нежелательные импульсы и усилить те, которые представляются желательными, составляют суть волевого поведения. Обладание этим умением связано с работой воображения и способностью представлять последствия своих действий в отдаленной жизненной перспективе.

В наибольшей мере навыков волевого поведения требует деятельность в экстремальной ситуации. В деятельности музыканта такие ситуации чаще всего возникают в процессе публичного выступления на экзамене или конкурсном соревновании. Для успеха в подобных ситуациях музыканту необходимо уметь

приводить себя в оптимальное концертное состояние, которое имеет три компонента – физический, эмоциональный и мыслительный.

Список литературы

1. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. –М., 1993. -195 с.
2. Пилипенко И. Взаимосвязь психических состояний и игровых движений исполнителя на этапах подготовки и осуществления концертного выступления. / Музыкальная педагогика. –Ростов н/Д: «Феникс», 2002. -288с.
3. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учеб. Пособие для студентов и преподавателей. –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. -384 с.