

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛЬНОСТИ В  
ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К КОНЦЕРТНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ  
ДМШ.**

Концертное выступление - это стресс для любого исполнителя, начиная от ученика детской музыкальной школы и заканчивая маститыми артистами с огромным опытом. Свидетельством этого является эстрадное волнение, которое с одной стороны позволяет раскрыть глубоко скрытые потенциальные возможности ученика, а с другой беспокоит своим угнетающим воздействием и слабой управляемостью. Но характер эстрадного волнения зависит от возраста, темперамента, обученности, выработки навыка исполнения на публике, наличия доверительной обстановки и полного взаимопонимания между преподавателем и учеником.

Выступая на концерте, большинство младших школьников не волнуются. У них ещё не сформировался уровень притязаний, который является равнодействующей между предъявляемыми педагогом требованиями и собственными возможностями для их выполнения. Ими ещё не усвоена оценочная шкала удачных и неудачных выступлений. Они воспринимают своё участие в концерте как интересную игру, где ожидается праздничное радостное событие, связанное с красивыми нарядами, рукоплесканиями публики, преподнесением цветов и поздравлениями. Такое волнение не тормозит слуховую или двигательную работу памяти. В большей степени волнение отражается на старших учениках, так как в этом возрасте добавляется борьба за достижение признания, которая является неосознанным стремлением к подтверждению своих артистических возможностей. Их волнует оценка, которую ставит комиссия, возможность попасть на более престижное выступление, отзывы родителей и друзей. А полной уверенности нет и не будет, так как любое выступление или конкурс зависит от множества факторов, нельзя сбрасывать со счетов «его величество» удачу.

Существенное влияние на эстрадное самочувствие и поведение оказывает темперамент учащихся. Обладая наблюдательностью и определёнными знаниями по психологии, можно по преобладающим чертам какого-либо темперамента, определить кто перед нами: флегматик, меланхолик, сангвиник или холерик.

Флегматик – это тяжёлый ученик, «тугодум». Он с трудом запоминает текст, малоактивен, не находчив, не эмоционален. Тяжело приспосабливается к изменениям в окружающем мире. Но с другой стороны, если такой человек запоминает текст, то он запоминает его основательно и может помнить годами. При всех многочисленных отрицательных «не», на сцене обладает большой выдержкой и самообладанием. При этом не обижается и воспринимает критику спокойно и деловито. То есть таким ученикам полезны выступления на сцене. Они повышают его эмоциональную восприимчивость, а аналитическая информация, украшенная в образах, помогает быстрее понять и раскрыть внутренний образ произведения.

Меланхолик – это человек с очень тонкой и ранимой душой. Мало работоспособен, так как быстро утомляется. Самолюбив и обидчив. Плохо адаптируется в жизни, его тревожат любые изменения. Склонен преувеличивать свои неудачи, чем приводит к неверию в свои силы. Но на сцене может быть гениальным. А чтобы погасить остальную негатив, нужно его поддерживать, не упускать из под своей спеки. Замечания делать в доброжелательной форме и оптимистического характера.

Сангвиник быстро включается в работу, но остывает при первых же трудностях. Любит выступать, но возможны темповые и технические погрешности, срывы. Этим натурам свойственна активность в действиях, большая впечатлительность и приспособляемость в жизни. Если выступление удалось, со всеми делится своей удачей, если нет, старается свалить вину на других и умалить значение всего концерта. Не обидчив, спокойно выслушивает критику, но не всегда её учитывает.

Холерик с удовольствием играет те произведения, которые ему нравятся, игнорируя всё остальное, причём в агрессивной – наступательной форме. Впечатлителен и пластичен на сцене, но нервные срывы проходят куда «катастрофичнее». Склонен к ускорению темпов и форсированию звука. Не терпит критику. Ищет оправдания во всём, при этом переоценивая свои возможности.

Теперь, учитывая характеристику поведения, освоив музыкальный минимум, нужно довести учащегося до публичного выступления, чётко представляя себе программу его действий на весь концертный период. Предконцертное состояние – самый длительный временной отрезок. Надо научиться обыгрывать программу целиком и желательно при публике, причём в том порядке и с теми промежутками между пьесами, которые

должны иметь место на концерте. При этом, надо играть с полной отдачей душевных сил, с чувством ответственности, постепенно достигая того, чтобы, говоря словами Станиславского, « трудное стало привычным, привычное – лёгким, а лёгкое – приятным».[4] Проигрывать программу целиком надо только один раз, так как это отнимает много сил и каждое второе проигрывание будет всегда лучше первого, что создаёт иллюзорность представления о готовности. При обыгрывании программы нужно запоминать все недостатки и устранять их в промежуточной работе между репетициями. Надо продумывать художественную сторону исполнения тех произведений, которые не дали чувства полного удовлетворения. Прорабатывать технические недочёты разными способами: от замедленной игры до многократных повторений разного рода вариантами, до полного овладения. Следует укреплять все те места, где на репетиции была бы хотя бы тень неуверенности в работе памяти. Ведь память – это такой аспект, который волнует всех и каждого. Боязнь ошибиться сковывает и подавляет. Но нельзя на этом сосредотачивать своё внимание. От ошибок и неудач никто не застрахован. В. Третьяков говорил: «Главное здесь не расстраиваться, выпутаться, побыстрее проскочить неудавшееся место. И затем не только не упасть духом, но напротив, заиграть ещё с большей энергией и подъёмом».[1] Нужно не пасовать перед трудностями, уметь преодолевать себя, мобилизовав всю волю в кулак. Без воли не обойтись. Она нужна во всём. Воля заставляет заниматься каждый день и заниматься хорошо. Она поддерживает чувство уверенности в себе. Помогает собраться и сосредоточиться, отбросить сомнения, неверие в собственные силы, пока музыка не станет духовной потребностью. Следовательно, обыгрывание программы должно выработать в ученике установку на то, что играя на публике, ничего нельзя исправить, а если случился срыв, идти только вперёд. Должно быть достигнуто ощущение удобства, «приятности» движений без особых усилий и в любой обстановке, непринуждённость в игре всей программы целиком и с любого места.

Накануне выступления очень важна спокойная и размеренная домашняя атмосфера. Всё проходит как обычно. Важно не переутомляться. Много не играть. Обыгрывать всю программу целиком не следует, лучше небольшое количество времени посвятить мысленной работе с нотами в руках или проиграть трудные моменты в очень медленном темпе. Не следует принимать успокаивающих лекарств или транквилизаторов, так как точно предугадать эффект, который они окажут

невозможно. Играемая музыка должна нравиться, вызывать живой и непосредственный отклик. «Горячая влюблённость в то, что играешь, - как говорил Я.Флиер, - помогает преодолеть стрессовое состояние с их шлейфом повышенной тревожности, болезненной возбудимости».[1]

Непосредственно перед концертом желательно успеть разогреться. Для этого достаточно попросить сыграть начальные такты каждого произведения, так как неопытный исполнитель не может за короткий срок сыграть все произведения с одинаковой эмоциональной отдачей дважды. При этом надо чётко представлять кто перед нами по психологическому складу спринтер или стайер. Со спринтером при разыгрывании нужно сделать акцент на произведения, стоящие в середине и в конце программы, а со стайером, который наоборот медленно «заводится», на произведения, стоящие в начале. Ещё оптимальному концертному состоянию противостоят такие два неблагоприятных для выступления состояния, как эстрадная лихорадка и апатия. В первом случае нарастающее волнение перестаёт уравниваться процессом торможения. Возбуждение сказывается на лихорадочности движений, треморе рук и ног, торопливости речи, в акцентированной мимике и жестикуляции. 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. Человек испытывает недомогание и слабость, замыкается в себе, может появиться сонливость. При достаточно частых и регулярных выступлениях организм адаптируется к сложной ситуации, и человек научается справляться с волнением. Чтобы преодолеть себя можно обратиться к аутогенной тренировке. Ещё Дейл Карнеги доказал влияние силы внушения на психику людей. Достаточно каждый день, задолго до концерта, говорить себе уверенно и с большой убеждённости и верой фразы, доказывающие силу духа и любовь играть перед публикой, и они в значительной мере избавят от гнетущего чувства уязвимости во время публичного выступления. «Верьте, что вы играете хорошо, и вы будете играть ещё лучше», - так наставлял молодых музыкантов Ф. Шопен.[1] Волнение – обязательный спутник любых выступлений. Волнуются все: и юные музыканты, и маститые мэтры. Замечательная артистка Яблочкина, когда ей было уже девяносто, сказала: «Если я перестану волноваться, выходя на сцену, значит, я перестала быть актрисой и нужно уходить со сцены».[2] Можно попытаться переключить внимание со своего самочувствия на

музыкальное произведение. В.Т.Спиваков говорил: «Артисту нужно точно представлять, что он должен сделать на сцене. По возможности точно видеть свои творческие цели и задачи. Сосредоточиться только на них. Это, прежде всего. Если перед началом выступления удаётся мысленно собраться на том, что собираешься сделать на эстраде, уже заметно избавляешься от нервозности. Входишь в нужное творческое состояние. Если начнёшь размышлять, как важно это выступление, кто сидит в зале, представлять ярко освещённую сцену, воображать чьи-то лица, то исполнителю явно не позавидуешь!»[1] Не следует фиксировать внимание на разного рода технических трудностях. Это провоцирует усиления неуверенности в себе, в своих технических возможностях. Ещё надо уметь различать людей с разным складом нервной системы. Для одних важна благожелательная обстановка, отзывчивость и одобрение слушателей. Если этого нет, то исполнитель играет скованно, сухо, даже может показаться бездарным. А для других, наоборот нужна враждебность. В такой обстановке они особенно расцветают, бросаются в бой и побеждают. Но без эстрадного волнения всё равно не обойтись. Оно помогает выявить такие потенциальные возможности, которые никогда бы не проявились в обычных условиях. Без повышенного эмоционального состояния не может быть подлинного артистического подъёма. А завершение работы над музыкальным произведением, как пишут об этом выдающееся мастера, наступает как раз после их исполнения на сцене перед публикой.

Многое зависит от преподавателя, его слов – напутствий. Нельзя советовать, не волноваться, так как мы этим самым вкушаем беспокойство и страх в ожидаемое событие. Лучше наставлять в обратном порядке: «Волнуешься? Очень хорошо, так и нужно». После выступления, когда ученик опустошён и выжат, как лимон, большой эмоциональный подъём сменяется упадком сил, переживанием технических погрешностей. «Как бы я теперь сыграл, будь на то моя воля!» - это мысль неотступно преследует исполнителя и терзает его душу. Нанести серьёзную психологическую травму ученику, может быть неизлечимую, в этот момент ничего не стоит. Поэтому преподаватель должен оказать поддержку, быть чутким и терпеливым, а его слова полны теплоты и доброжелательности. Ведь ученик доверяет и верит своему учителю, чутко наблюдает за выражением его лица, вслушивается в интонацию речи и запоминает первый отзыв на своё исполнение. А полный анализ выступления надо сделать, но позже. Разобрать что удалось, а что

прозвучало неудачно и почему. Похвалить за хорошие моменты, проявленную исполнительскую волю. Словом, ученик добивается хороших результатов под руководством опытного, знающего преподавателя, который умеет добиться от ученика поставленных целей, приучает его мыслить, умеет создавать спокойный душевный климат и вселять энтузиазм в своих учеников.

Так в чём же всё – таки причина подавляющего волю страха и тревоги? Ведь выступление не угрожает жизни и здоровью. Программа исполняется на том же инструменте, в том же зале, при том же освещении. А в том, что на концерте несоизмеримо повышается ответственность за свои знания, умения и действия. Это борьба за завоевания престижа или за его сохранения. «Прошлое давит. Сейчас я должен оправдать себя, я не могу сыграть как – нибуть», - писал А.Н.Скрябин.[3] Избавиться от волнения невозможно, но зная основные законы музыкальной педагогики и психологии, можно, затормозив нежелательные импульсы, запрограммировать исполнителя на успешное исполнение. Нужно научиться приспосабливаться к экстремальным условиям, волноваться «спокойно». А лучше всего помогает излечиться от эстрадной боязни достигнутый успех, который существенно изменяет психику, меняет самооценку, зарождает в ученике чувство горячего желания общения с публикой посредством музыки. Всё это невозможно без настойчивости, упорства, инициативности, выдержки, смелости, самообладания и решительности.

#### Список литературы:

1. Коломиец И. Формирование эмоционально волевых качеств как одно из направлений в технической работе музыканта - исполнителя. В сб.: «Музыкальная педагогика» Крюкова В.В. В, изд. Феникс г. Ростов – на – Дону 2002.
2. Ортлихерман А. Подготовка ученика к открытому выступлению. В сб.: «Вопросы методики начального музыкального образования». Ред. - сост. В.Натансон. В. Руденко М. 1981.
3. Сабанеев Л. Воспоминания о Скрябине. Л.1975.
4. Станиславский К. Беседы М.1974.

