

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств п. Караванный Оренбургского района»

ПОДГОТОВКА УЧАЩЕГОСЯ К КОНЦЕРТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ

реферат

Выполнил:

преподаватель **Ткаченко В.Г.**

п.Караванный - 2018

Содержание

Введение.....	3
1. Особенности функционирования организма музыканта-исполнителя на эстраде	
1.1 Психофизиологические изменения	3
1.2 Стресс.....	4
1.3 Предконцертные явления.....	5
1.4 Особенности слабого и сильного типа нервной системы.....	5
2. Методы подготовки к концертному выступлению	
2.1 Регулярность сценических выступлений	6
2.2 Прицел «на сцену»	6
2.3 Кодовая форма произведения	7
2.4 Множественность художественно-технологических решений	9
2.5 Критерии готовности программы к концертному выступлению	9
2.6 Метод мысленного проигрывания. Звукозапись собственного исполнения	11
2.7 Период непосредственной подготовки к выступлению. Репетиция	11
2.8 Методы мышечного расслабления	13
2.9 Аутотренинг.....	14
2.10 Роль импровизации в воспитании положительного самочувствия на эстраде.....	14
2.11 О гиперответственности и гиперконтроле.....	15
2.12 Режим концертного дня	16
2.13 О проявлении эмоций на сцене.....	18
2.14 Специфика работы памяти	18
2.15 Особенности звукоизвлечения в зале.....	19
2.16 После концерта. Оценка выступления	20
2.17 Об эффективности постконцертных занятий	21
2.18 Особенности детской психики. Типы исполнителей по..... характеру контроля за игровыми движениями	21
Заключение	22
Литература.....	22

Введение

Сольное выступление в концерте представляет собой особую форму публичной деятельности музыканта-исполнителя, весьма отличающуюся от всех других видов его творческой работы. Этот вид деятельности имеет свои важные закономерности, которые необходимо учитывать не только в ходе непосредственной подготовки к концерту, но и во всей предварительной работе над музыкальными произведениями. Притом как самим исполнителям, так и их педагогам нужно знать о специфических особенностях мышления и поведения на эстраде, о созидании здесь особой исполнительской формы сочинения, пригодной именно для концертного выступления. Понимание этих явлений необходимо для успешного достижения высших художественных целей и для профессионального становления музыканта-артиста в целом.

Эстрадное состояние музыканта, в чем-то сходное с самочувствием человека в обстановке ответственной публичной деятельности, например, спортсмена на соревнованиях или оратора, в то же время является более сложным.

На самочувствие исполнителя во время концерта влияют не только многие общие психофизиологические закономерности стрессового состояния, но и художественно-творческие факторы, связанные с огромной сложностью достижения глубины, выразительности и цельности интерпретации сочинения, с необходимостью выхода на высокий уровень профессиональной точности и устойчивости игры, артистичности, виртуозности всех исполнительских действий, а также с главной задачей активного художественного воздействия на аудиторию, наполнившую зал.

Следовательно, исполнитель оказывается перед насущно необходимой задачей формирования особой функциональной системы, которая позволяла бы эффективно адаптироваться к экстремальным условиям, освоить приемы саморегуляции исполнительских состояний, создать предпосылки для успешной художественной деятельности на эстраде. Эта система должна обеспечивать не только сохранение достоинств игры, достигнутых в подготовительном периоде, но и призвана способствовать порождению новых качеств, до того не присущих исполнителю, скрытых резервов его творческих способностей. Такую систему следовало бы назвать системой «психофизиологической мобилизации». Разумеется, она должна максимально использоваться не только непосредственно перед выступлением, но органично входить в длительный процесс подготовки сочинения к концертному исполнению, а шире говоря, - в весь сложный, многокомпонентный и разноуровневый процесс исполнительского образования музыканта.(4)

1. Особенности функционирования организма музыканта-исполнителя на эстраде

1.1 Психофизиологические изменения

Исполнитель во время концертного выступления попадает в совершенно иную реальность бытия - такую обстановку, в которой он ранее не жил, не действовал, не мыслил, не чувствовал. При этом резко меняются все привычные, такие прежде удобные и знакомые, механизмы психической активности, перестраивается работа мышц, причем заметно трансформируются само переживание времени протекания соответствующих процессов, ощущение окружающего пространства, работа различных психических и физиологических структур, возникновение чувств и многое, многое другое.

Здесь с самого начала можно выделить, по крайней мере, два главных момента. Один из них связан с определенными изменениями творческой стороны исполнения, с явным возвышением уровня решения интерпретационных задач в результате возникновения проблемы общения со слушателем. Другой - со значительной трансформацией работы многих психофизиологических механизмов музыкальноисполнительской деятельности, в частности - со стрессовым волнением, необычным состоянием двигательных компонентов игрового аппарата, а также внимания, сознания вплоть до деформации ранее хорошо налаженного контроля за успешным развитием исполнительского процесса.

Установлено, что во время эстрадного выступления у исполнителя происходят значительные вегетативные изменения - психофизиологические стрессовые реакции, которые носят различный характер, как адаптивный, способствующий оптимальному приспособлению организма к выполнению новых, несравненно более сложных функций, так и, в определенной мере, избыточный, заметно мешающий деятельности, болезненно переживаемый артистом. Важно знать природу и проявления этих реакций, ожидать их, учиться управлять ими. В чем же состоят эти изменения?

Во-первых, в кровь из надпочечников выбрасываются повышенные дозы гормонов (адреналина и норадреналина), что приводит к стимуляции всех систем организма и, как одно из следствий, к увеличению содержания сахара в крови. Быстрая мобилизация данного источника энергии ведет, однако, к повышению кровяного давления, учащению сердцебиения и другим негативным явлениям, изменяющим деятельность вегетативной и нервной систем организма (на самом деле картина психофизиологических изменений гораздо сложнее - здесь она дана в упрощенном виде).

С эстрадным волнением связаны существенные изменения различных психофизиологических параметров, что значительно затрудняет деятельность исполнителя в условиях концертного выступления. К их числу относятся: чрезмерная стимуляция двигательной активности, повышение тонуса мышц (приводящее, среди прочего, к дрожанию рук), учащение сердцебиения, нарушение естественного ритма дыхания, перевозбуждение нервной системы, выражающееся в агрессивном состоянии, либо, напротив, в блокировке психических процессов (эстрадном «ступоре»¹), нарушениях восприятия и памяти, а также других явлениях, о которых уже говорилось. В результате артист во многом оказывается в неожиданном для него мире, как бы утрачивает ощущение привычного исполнительского «Я».

Добавим, что в условиях эстрадного выступления заметно меняются не только двигательная сторона игры и картина работы мышц, но и слуховое восприятие, которое порой понижается в два-три раза (возникает так называемая «эстрадная глухота»), что мешает хорошо слышать аккомпанемент, звуковое эхо зала, а подчас и собственное звучание (это нередко приводит к излишнему форсированию звукоизвлечения). В том же направлении воздействует и яркий свет ramпы, который понижает чувствительность слуха («световая глухота»). Во избежание этого можно рекомендовать некоторое время поиграть дома или на репетиции при ярком освещении. Понижение чувствительности слуха отчасти объясняется и тем, что во время выступления значительно активизируется так называемый «внутренний слух», то есть предслышание музыкального потока.(4)

1.2 Стресс

Одна из сторон такого состояния связана со стрессом - особым психофизиологическим состоянием тревоги, испуга, подавленности, возникающим при экстремальных воздействиях, угрозе благоприятному исходу деятельности. Стресс бывает информационным, когда существует дефицит информации и сознание не успевает принимать необходимые решения в ситуации повышенной ответственности и сжатого времени, в обстановке недостатка уверенности. Например, при игре пассажей, технически трудных эпизодов, чтении нот с листа, в случае вынужденной срочной смены программы и других подобных ситуациях.

Стресс также бывает эмоциональным, граничащим с паникой, когда возникает угроза успешной организации исполнительского процесса. При этом из-за изменения психофизиологического состояния, как уже сказано, исполнитель ощущает серьезные помехи, испытывает отрицательные эмоции, что в свою очередь может привести к нарушению работы памяти и всей двигательной сферы, утере выразительности исполнения.

¹ Ступор - оцепенение, внезапное и резкое психическое угнетение, доводящее человека до неподвижности, молчаливости.

Другая сторона эстрадного состояния связана с фрустрацией (от латинского *йтдзШайо* - обман, тщетное ожидание, расстройство) - дезорганизацией работы сознания, торможением наиболее тонких и сложных структур регуляции деятельности (игра «крупным планом»). Такое состояние может быть вызвано как объективно непреодоленными трудностями игры и исполняемого сочинения (художественными и техническими), так и субъективно воображаемыми и переживаемыми трудностями игрового процесса («страх явный ничто пред ужасом воображенья». В.Шекспир), в частности - переоценкой идеала и своих возможностей его осуществления, приводящей к возникновению так называемого «комплекса неполноценности».

Третья сторона эстрадного состояния связана с внутриличностным конфликтом - столкновение - субъективным переживанием невозможности уклониться от необходимости выйти на эстраду и обязанности сыграть там. Суть этого конфликта заключена в существенном разрыве между своими завышенными претензиями («Я удивлю всех!» - и удивляет!) и реальными возможностями. Эти противоречия сильно осложняют критическую ситуацию, обостряют волнение, усугубляют возникающее на эстраде напряжение, что может привести к метаниям, неуверенности, упадку энергии.(4)

1.3 Предконцертные явления

В предконцертном состоянии у исполнителя нередко изменяются отдельные черты поведения, характер реагирования, что всегда надо учитывать. При этом:

- 1) порой развивается некритическое восприятие качества своей игры, недооцениваются замечания педагога (эта психологическая самозащита отражает стремление сохранить игровую ситуацию без изменений);
- 2) подчас увеличиваются «сбои» навыков, особенно недавно приобретенных и потому неустойчивых (тут проявляется эффект усиления отрицательных сторон игры в результате эстрадного волнения);
- 3) иногда в определенной мере обостряются отношения с окружающими, появляется отрицательная оценка собственных достижений и возможностей (это - попытка «притушить» свое обостренное чувство ответственности);
- 4) часто снижается концентрация внимания при занятиях, уменьшается работоспособность (тут неосознаваемая попытка удержать высокую меру концентрации энергии);
- 5) нередко сознание излишне сосредотачивается на будущих событиях - прежде всего, на тех или иных последствиях выступления, прогнозируемых, по большей части, как не совсем удачные (возникает чрезмерно высокий уровень тревожности).(4)

1.4 Особенности слабого и сильного типа нервной системы

Существуют люди с так называемым сильным и слабым типом нервной системы. Видимо, нельзя однозначно говорить о преимуществе того или другого типа при выступлении на эстраде, ибо каждый из них имеет свои преимущества и недостатки. Так, у лиц с сильной нервной системой на сцене порой увеличивается тремор мышц (по сравнению со средним показателем), учащается пульс, появляется больший энергетический подъем, уменьшается временная оценка десятисекундного интервала (время для них как бы убыстряется). В принципе исполнители такого типа способны показать технические результаты, почти равные выученному. Но их игра может носить более прямолинейный, «поточный» характер, при котором исчезают детали, ускоряется темп, снижается выразительность. Музыканты такого типа реже испытывают состояние творческого вдохновения.

У лиц же со слабой нервной системой на эстраде, как правило, уменьшается тремор мышц, холодеют руки, бледнеет кожа. Они обычно ощущают некоторый упадок энергии, вялость. У них увеличивается субъективная оценка десятисекундного интервала времени (время как бы замедляется). В итоге они могут показать несколько худшие технические

результаты по сравнению с достигнутыми во время работы над сочинением. Вместе с тем, на эстраде у исполнителей данного типа нередко увеличивается художественная глубина выражения, возрастает стремление детализировать фразировку и нюансировку произведения, активизируется поэтическая сторона интерпретации, при этом темп исполнения может несколько замедляться. Концертанты такого типа несколько легче и полнее используют свои интуитивные возможности, способность входить в творческое состояние вдохновения (для чего людям с сильной нервной системой требуется гораздо больше энергии). Интересно, что к числу людей со слабой нервной системой принадлежали великие исполнители, такие как Паганини, Шопен, Лист, Венявский и ряд других.(4)

2. Методы подготовки к концертному выступлению

2.1 Регулярность сценических выступлений

Важную роль в стабилизации концертного состояния играет регулярность выступлений. Тогда эстрадное волнение не успевает уйти, а как бы подспудно остается в памяти в достаточно актуальном виде. Сознание удерживает его некоторые структуры, поскольку известно о предстоящем концерте. Возникая вновь, эстрадное волнение носит в таком случае смягченный характер и быстро исчезает, уступая место успокоению.

Если же у артиста случаются значительные перерывы в игре, то сформировавшийся ранее высокий эстрадный тонус постепенно утрачивается и исполнителю приходится сызнова испытывать все стадии возникновения и протекания эстрадного стресса. Д.Ойстрах, например, замечал, что «если играть реже, чем два раза в месяц, никакие нервы не выдержат. Чтобы чувствовать себя артистом и думать о музыке, а не о волнении, надо играть много, давать целые серии концертов, иначе, - подчеркивал мастер, - неизбежна потеря контакта со слушателем и даже особого ощущения инструмента, каким оно должно быть на эстраде».(4)

Устоявшаяся же в музыкальном обучении практика одного-единственного исполнения выученного произведения дает весьма скромный эффект с точки зрения развития мастерства. Необходимо постоянное повторение ранее пройденных произведений, ведь исполненное прежде сочинение при постоянном возобновлении и повторении каждый раз попадает в совершенной иной, новый музыкальнохудожественный контекст, воссоздается более совершенными технико-технологическими средствами. Это дает ученику возможность реально ощутить свой профессиональный рост, добавляет уверенности на сцене.

Немаловажным является значительное расширение круга музыкальных сочинений, с которыми общается юный музыкант за счет изучения некоторого их числа в порядке ознакомления или чтения с листа. Общение с более обширным пространством музыкальных образов, наряду с подготовкой определенных сочинений к публичному исполнению, заметно обогащает интерпретацию последних, привнося в нее новые, порой самобытные и интересные черты.(2)

2.2 Прицел «на сцену»

Н.Римский-Корсаков считал, что эстрадное волнение обратно пропорционально предварительной подготовке, а по мнению видного венгерского скрипача и педагога К.Флеша, скрипач должен быть готов на двести процентов, потому что нервы могут лишить его во время концерта ста процентов подготовки. На необходимость в процессе домашних занятий чувствовать себя «как на эстраде», представляя выступающим для того, чтобы аккумулировать необходимую для этого нервную энергию, обращали внимание И.Гофман, А.Ямпольский, Г.Нейгауз и многие другие выдающиеся исполнители и педагоги. Попробуем сформулировать главные направления такой подготовки.

Во-первых, с самого начала необходимо использовать специальную методику работы над сочинением, которую можно охарактеризовать словами «с прицелом на эстраду». То есть - с установкой на «сворачивание» текста в кодовую форму, на концертный масштаб подачи, на восприятие слушателя - другого человека (а не свое собственное или восприятие педагога), на единичное, творчески неповторимое исполнение, когда истинно

рождается Музыка.

При этом постепенно снимаются расхождения (на начальном этапе порой весьма значительные) между окончательной концертной формой сочинения и той, которая создается в процессе обычной подготовки. Желательно, чтобы эти различия были минимализированы. Не случайно Б.Яворский прозорливо говорил, что «экономия движения и энергии при занятиях, малый масштаб звука и прочее вызовут то, что на эстраде при увеличении пространства, в котором выступает исполнитель, при изменении механизма инструмента, при появлении энергии слушателей, которой надо овладеть, исполнительская энергия может оказаться недостаточной. Это выразится в неубедительности ритмики, непопадании на скачки, недостаточной яркости тембра, туше, пауз».

Во-вторых, следует заранее учитывать особенности возникновения на эстраде таких неосознаваемых психических явлений, как интуиция, установка, инсайт и пр., которые в привычной обстановке скорее пассивны. Нужно также иметь в виду неизбежность включения повышенной энергетике, изменения характера внимания, работы слуха (в том числе слуховой оценки), возможности (и необходимости!) появления вдохновения как высшего, интегрирующего механизма целостной творческой деятельности. Все эти особенности концертного состояния запечатлеваются как в сознании, так и в подсознании исполнителя по мере накопления им опыта выступлений, овладения профессиональной артистической деятельностью. Поэтому соответствующие модели поведения во все большей мере следует использовать в домашней работе даже при разборе сочинения.

В-третьих, важно улавливать и запоминать динамику изменения собственного концертного состояния во время выступления и в соответствии с этим вести подготовительную работу.

О подготовительной работе над исполняемой музыкой с необходимой, полной отдачей очень убедительно говорит С.Рихтер. «Ваши занятия, репетиции неправильны, - считает он, - если Вы думаете так: сегодня только ноты, вполголоса, завтра мы прибавим то-то, послезавтра освободим себя и т.д. Нет, нужно брать маленький кусок, но включаться целиком. Полный эмоциональный накал, полное включение всего, всех мыслей, всех Ваших сил, всего Вашего состояния, всего организма - вот тогда будет результат... Очень мало музыкантов пользуется этим методом, - замечает пианист века, - а он единственно правильный и наиболее эффективный».(4)

2.3 Кодовая форма произведения

Сочинение, которым овладевает исполнитель при изучении проходит несколько стадий подготовки. Начальный период - ознакомление, поиск первичной, пока еще не совсем ясной целостности формы сочинения. Второй период - дробление целого, анализ отдельных частей, стадия фрагментарности. Третий период - воссоздание, но уже на основе созревшего субъективного замысла, вторичной целостности произведения.

Обычно в конце третьего этапа произведение считается «готовым» к исполнению и выносится на эстраду. Но и на данной стадии оно все же остается достаточно «сырым», ибо еще не ушло от настоящего, реального времени, то есть полной, развернутой формы деятельности. Произведение как бы не «отстоялось» в сознании исполнителя, которое должно само и без помех со стороны последнего произвести оценку сделанного, окончательно отбирая и фиксируя наиболее ценное и органичное, что было найдено в многочисленных рабочих вариантах исполнения. Сознание же затем должно «перевести» произведение (его исполнительскую развернутую форму) в ту сжатую форму, которая пригодна для хранения в долговременной памяти. Заметим, что для такого «перевода», видимо, требуется определенная временная дистанция (своего рода пауза) между изучением сочинения и его исполнением.

В свете изложенного не кажется парадоксальным, что С.Рахманинов, В.Софроницкий, Г.Нейгауз, а до них Ф.Лист, А.Рубинштейн, Г.Венявский и другие великие исполнители нередко играли сразу на эстраде произведения, которые они ранее исполняли,

но не «возобновляли» их к данному концерту, даже не притрагивались к ним. И это неизменно приносило успех.

Такое непосредственное, без специальной подготовки исполнение произведения может обеспечить лишь его наиболее устойчивая - свернутая - форма, носящая «кодовый» характер. Она органически присуща многим жизненно важным, повторяющимся навыкам, при необходимости способным автоматизированно, на бессознательной основе, но вместе с тем и абсолютно точно «развертываться» в полную форму деятельности.

Возобновление же произведения перед концертом (как и продолжение работы над сочинением до самого последнего момента) в чем-то «разряжает» накопленный во время «паузы» художественный потенциал, эксплуатирует его, а времени для сжатия в кодовую форму уже не остается. Г.Нейгауз говорил: «...я замечал за собой, что когда много занимаюсь перед концертом, то иногда играю хуже. А когда я занимаюсь меньше, играю лучше на основе проделанной раньше работы, конечно. Если перед концертом учишь вещи, это мешает. Надо учить раньше, а перед концертом быть готовым «вообще». Этот совет Нейгауза очень важен, ибо перед выступлением нельзя новой работой разрушать начавшийся процесс сжатия сочинения в художественный код.

«Кристаллизация формы», сжатие ее в коротко обозримую, компактную, целостную структуру - кодовую форму - есть следствие изменения способа бытия произведения в сознании музыканта. При этом естественный процесс развертывания музыки во времени замещается своеобразным многомерным архитектурным представлением, подобным заполнению звучащего пространства.

Не случайно Г.Нейгауз, а за ним и С.Рихтер подчеркивали необходимость видения готового к исполнению сочинения как бы «с орлиного полета», единым взглядом.

Кодовая форма сочинения далеко не идентична его развернутой, реально звучащей форме. В нее довольно значительно включен и зрительно-пространственный компонент, обычно слабо задействованный при изучении сочинения. Характерно, что выдающиеся исполнители и педагоги только тогда считали произведение готовым для выступления на эстраде, когда музыкант уже мог зрительно представить себе не только архитектуру-сочинения, но и сам текст. А.И.Гофман уточнял: «Можно только тогда считать произведение действительно выученным, если можешь его, со всеми мельчайшими деталями, записать на память». Его единомышленником в этом плане был Л.Ауэр, который иногда заставлял учеников перед уроком писать исполняемое произведение на нотной бумаге да еще с аккомпанементом.

Опорой для одномоментного, цельного охвата произведения могут быть как нахождение его контура, то есть «главных вершин», и их сопряженности, так и усиление контекстных связей, в частности, обогащение ассоциативного ряда - то, что Рахманинов называл «картиной», из которой родилось сочинение. В.Софроницкий по этому поводу говорил, что «главное - нужно отыскать сердцевину каждой вещи или части сонаты, почувствовать ее основное зерно, кульминацию и дальше - то же самое в каждом построении, каждой фразе».

Естественно, в такой план могут входить составными частями и драматургия пьесы, специфическая «лента видения» образов (К.Станиславский), и основные, наиболее важные грани слухо-двигательных представлений, и «звуковой фон» сочинения (А.Ямпольский). Лишь интеграция всех способов творческого овладения сочинением, действующих совместно, может дать необходимую полноту информации для построения такой целостной, емкой структуры, которая обладает центростремительными тяготениями и способна к свертыванию в код, сохранению в долговременной памяти, а затем к безукоризненному «развертыванию» на эстраде в реальный звуковой процесс.

Некоторые педагоги, добиваясь того, чтобы у учеников перед выступлением кодовая форма произведения стабилизировалась, даже изолировали их от инструмента за несколько дней до концерта, как бы переводя всю работу в умственный план.(4)

2.4 Множественность художественно-технологических решений

Для творческого сознания исполнителя отнюдь не безразлично, получает ли воплощаемое произведение однозначное, так называемое «нитевое», решение или многозначное, многомерное. На первый взгляд может показаться, что более сложное, неоднозначное целое гораздо труднее для запоминания и воплощения. Однако это не так. Наша память гораздо легче и скорее запоминает сложные (но достаточно понятные) объекты, чем простые и достаточно протяженные. Так, бессвязный ряд цифр или букв запомнить труднее, а значащие их комбинации - проще.

«Запас» исполнительских вариантов сочинения можно охарактеризовать как некое творческое поле интерпретации - не однажды продуманное, а тысячекратно возделанное, многообразно пережитое, вобравшее в себя весь творческий и жизненный опыт, знания и умения артиста, обязательно включающее в себя самим найденное новое - своеобразное «художественное открытие» (Л.А.Мазель), пусть малое, но непременно оригинальное решение и всего сочинения, и даже его отдельной фразы.

Так, Д.Ойстрах утверждал, что надо переиграть все возможные варианты, надо изучить все возможные смыслы, испытать все пути, тогда только на эстраде можно, отдавшись целиком процессу интерпретации, получить необходимую свободу творчества. И он добавлял, акцентируя всю сложность концертного состояния: «Ведь на эстраде я в силу волнения буду шататься как пьяный, мне нужна широкая, протоптанная дорога, а не узкая тропинка, с которой я могу свалиться в канаву!». Близкую позицию высказывала и М.Гринберг, утверждавшая, что «чем активнее внутренняя работа во время разучивания пьесы, чем больше она вызывает ощущений, представлений, ассоциаций во время работы, тем лучше она потом «звучит» на эстраде, хотя там ничего этого уже нет.

Среди способов обогащения содержательной «картины» исполнения одним из наиболее продуктивных является метод импровизации «на тему сочинения», в частности, написание к нему каденции. При импровизации продуцирование музыки впервые идет не от глаз через сознание, которое перерабатывает зрительную и слуховую информацию в двигательные команды, а непосредственно - в руки. При этом вся осознаваемая сторона исполнения практически снимается и на первый план выходит интуиция, что чрезвычайно важно для эстрады.

Кроме того, при импровизации резко активизируются воображение и фантазия, стимулируются все творческие структуры, которые насущно необходимы для формирования широкой содержательной «картины» исполняемого сочинения.(4)

2.5 Критерии готовности программы к концертному выступлению. Ошибки в определении готовности

На определенном этапе процесса овладения сочинением наступает заключительный период, когда становится достаточно ясным, что оно начинает обретать необходимую форму, устойчивую для игры на эстраде.

Критериями достижения искомой степени художественно-технологической готовности сочинения к концертному исполнению, в основном, являются:

- 1) завершение стадий поиска путей воплощения авторского и собственного исполнительского замысла, компромисса в выборе адекватных выразительных средств, а также известное равновесие, устойчивость формы, обретение качественного уровня игры в целом. Произведение в этот период начинает быстро «дозревать», происходит заметное улучшение качества исполнения наиболее трудных мест, консолидируется целостный охват сочинения;
- 2) появление особого ощущения мобильности в игровом состоянии рук: возникает чувство легкости, управляемости, что в порядке цепной реакции ведет к улучшению качества звучания, исполняемости виртуозных фрагментов и т.д.;
- 3) нарастание процесса стабилизации, что свидетельствует об активной редукции целого и возникновении необходимой кодовой формы сочинения. Критериями ее появления служат сокращение времени «проигрывания» произведения внутренним

слухом, а также прояснение архитектурной картины целого, фиксация в сознании плана исполнения, его динамического и звукового «рельефов»;

- 4) истощение в чем-то намеченного ранее пути выявления искомой художественной образности и выразительности игры, что может даже приводить к некоторому снижению заинтересованности музыканта в дальнейшей углубленной работе над данной пьесой.

На этапе достижения технологической готовности сочинения основное внимание должно быть уделено воплощению целостных игровых структур. Нужно сводить к минимуму повторения, особенно мелких отрывков, и, напротив, стараться исполнять пьесу целиком или крупными разделами - так, как это будет происходить на эстраде.

Педагогу необходимо всегда ясно осознавать границы возможностей ученика и с учетом этого строить две программы достижения цели. Одну как «программу - минимум», другую - «программу-максимум».

При осуществлении «программы-минимум», которая, в основном, должна обеспечивать относительную целостность, стабильность, выразительность игры и другие профессиональные качества, нужно как можно дальше продвигаться к осуществлению «программы-максимум», включающей требования виртуозности, артистичности, всемерного раскрытия творческого начала в исполнении. Однако важно иметь в виду, что продвижение по этому пути имеет свой предел. Его критерием может служить внезапно наступающая некоторая дестабилизация исполнения отдельных мест, сигнализирующая об определенном «размыкании» складывающейся целостности и кодовой формы произведения в связи с поиском новых художественных решений. В таком случае полезно прекратить дальнейшую работу и дать сочинению немного «отлежаться».

По мере овладения подготавливаемой программой у исполнителя должна во все большей степени возрастать субъективная, психологическая сторона готовности к концертному выступлению. Здесь можно выделить следующие моменты:

- 1) заметно улучшается знание текста сочинения и ориентация в нем, в частности, достигается умение начинать его с любого места, полноценно включаясь в исполнительский процесс;
- 2) все больше растет внутренняя, эстетическая удовлетворенность результатами работы над сочинением, появляется желание сыграть его на эстраде;
- 3) возникает психологическое представление о «легкости» пьесы - она кажется вполне доступной для полноценного исполнения;
- 4) постепенно исчезают психические состояния сомнения, неуверенности, тревоги за судьбу предстоящего выступления, опасения по поводу благоприятного самочувствия на концерте;
- 5) текст пьесы все легче «проигрывается» внутренним слухом, возрастает яркость представлений ее звучания и движений рук;
- 6) ослабевают процессы непосредственного сознательного «управления» своей игрой и концентрации внимания на ее деталях; произведение теперь разворачивается как бы само собой, а контроль переносится на качественную сторону уже сыгранного (возникает так называемый постконтроль); исполнитель начинает слушать себя как бы со стороны - это умение окажется весьма важным на эстраде.

В субъективные факторы готовности к выступлению можно включить и достижение таких характеристик игры, как создание необходимых «запасов» - исполнительского (темпового, звукового, выразительного и пр.) и психологического (эстрадная выдержка, энергетический резерв и т.п.).

Если рассмотреть типичные ошибки, связанные с неверной оценкой степени готовности исполнителя к выступлению, то в первую очередь следует обратить внимание на довольно распространенную и во многом опасную практику ряда педагогов выпускать на эстраду учеников с не вполне готовым сочинением, особенно если оно превышает в художественном и техническом отношении возможности молодого исполнителя.

Иногда педагоги слишком увлечены успехами своего питомца и неадекватно

оценивают степень его исполнительского развития. Они ошибочно принимают за «готовность» лишь определенный этап овладения текстом сочинения, полагая, что преодоление тех или иных трудностей данной пьесы компенсирует качественные недочеты ее исполнения в целом. Они не учитывают очевидных фактов усугубления на эстраде недостатков игры, усиления зажатости рук и т.п. Такая псевдоготовность часто приводит к неудачам, значительным срывам, а может повлечь за собой и более серьезные последствия - психические травмы, надолго (порой навсегда) сохраняющуюся боязнь эстрады.

О «готовности» недоученного или чрезмерно трудного произведения говорить, естественно, не приходится. В музыкальной педагогике давно устоялось положение о том, что на эстраду могут быть вынесены лишь те сочинения, уровень трудности которых несколько ниже инструктивного материала, проходимого в данный момент. Притом степень стабильности выработанных, вполне устоявшихся профессиональных навыков должна в определенной мере перекрывать требования к их технологическому воплощению в данном произведении.(4)

2.6 Метод мысленного проигрывания. Звукозапись собственного исполнения

Существуют специальные методы занятий, помогающие адаптироваться к эстраднему состоянию, быстро включаться в него. Одним из наиболее эффективных можно считать метод мысленного проигрывания произведения в определенном тоне - «как бы на концерте» и с неизменными воображаемыми ощущениями слушателей, резонанса зала, своего оптимального творческого состояния, свободных и уверенных движений рук, словом, всего того, что сопровождает истинное рождение музыки. Это помогает формированию механизмов развертывания кодовой формы, снижает излишнюю гиперактивность, устраняет нервное состояние и вместе с тем (что очень важно) не утомляет двигательно-игровой аппарат. Собственно говоря, такой способ предконцертной подготовки известен как «метод занятий без инструмента». Его рекомендовали клавирнист Ф.Куперен, пианист Ф.Лист, скрипачи Л.Массар, Ш.Берио и другие музыканты. Этот метод помогает сохранять и поддерживать у исполнителя высокий уровень энергетики, способствует снятию излишней волевой импульсации и сознательного управления игрой. При этом становится возможным активизировать столь нужные на эстраде художественное воображение и предслышание музыкального текста, целостно моделировать будущий процесс исполнения.

Мысленный «прогон» произведения без инструмента с представлением об игре в зале приводит к особой четкости осознания его формы и содержания, что в известной мере способствует снижению волнения во время выступления - так считает Н.Шаховская. Этот прием позволяет во многом смоделировать свое будущее эстрадное поведение, перевести выученное сочинение из «ручной» сферы в «мыслительную».

Другим эффективным способом предконцертной подготовки является так называемый «метод экспериментальной записи» своей игры, осуществляемый за два-три дня до выступления с полным включением представления о том, что это вполне реальная игра на сцене, что микрофон стоит прямо перед исполнителем, а публика, зажав дыхание, слушает.

Сделанную таким путем запись следует специально слушать, ощущая себя в зале в качестве слушателя, как бы воспринимающего игру другого артиста. Особенно полезна такая работа за несколько часов до концерта. В этом случае она играет роль своеобразной репетиции и в определенной мере тренирует состояние необходимого на эстраде распределения (точнее - «раздвоения») внимания.(4)

2.7 Период непосредственной подготовки к выступлению. Репетиция

Во-первых, в этот период следует всячески избегать монотонных занятий, однообразия, многократного повторения материала, ибо это не позволяет создавать и поддерживать высокий уровень психофизиологической мобилизованности, включать повышенную энергетическую активность, которые столь необходимы на эстраде.

Во-вторых, надо всемерно стремиться повышать «потолок» своих психических и энергетических возможностей, развивать умение аккумулировать силы и отдавать их в краткий отрезок времени. Концертант всегда должен чувствовать наличие известного

«запаса прочности», который распространяется и на резервы различных сторон исполнительского мастерства - звучания, беглости, выразительности, масштабности игры и т.п. Я.Хейфец на вопрос, как он достигает огромной масштабности исполнения, ответил: «Я на пассаже использую не весь смычок, а оставляю его часть. Я как бы говорю слушателям: смотрите, я могу сыграть еще виртуозней, еще ярче, еще мощнее. Именно это «еще», эта перспектива и определяет масштаб моей игры».

В-третьих, нужно непрерывно углублять художественную сторону игры, расширять содержательное поле интерпретации. Произведение должно захватывать, волновать самого исполнителя, тогда значительная часть волнения непременно перейдет с технологической стороны на музыкальную. Всякое же достаточно узкое решение усиливает стрессовое состояние.

Если на предконцертной репетиции педагог замечает явные признаки повышенного нервного состояния, паники, раскоординации достигнутого ранее уровня игры, можно применить психологический метод «отвлечения внимания», переключив его на иной объект, какие-либо второстепенные детали. Такой метод успешно использовал А.Ямпольский.

В предконцертный период входит и репетиция. Здесь также необходимо соблюдать определенные психологические условия. Одна из важных проблем - точный выбор времени для репетиции, что оказывается далеко не безразличным для конечного результата. Наилучший вариант планирования репетиции - тот, когда остается еще один день до концерта. А в худшем случае можно проводить ее в день концерта, но никак не накануне выступления (как это обычно делается в педагогической практике).

Педагог не имеет также права требовать от ученика, чтобы тот на репетиции «максимально собрался», показал «все, на что он способен» и т.п. - надо все это делать только на концерте. Именно там должен быть постигнут «пик» исполнительской формы, а для этого не следует заранее растрчивать ни психологический, ни физический запас энергии, терять радость творчества. Лучше говорить, например так, как это делал А.Ямпольский: «волнуйся, играй свободно и легко, не пережимай, не спеши».

На последнем, предконцертном этапе важен даже выбор часа для занятий и репетирования. Если выступление будет вечером, нужно репетировать именно в это самое время, что позволяет в наибольшей степени учитывать в процессе игры особенности психо-физиологического состояния исполнителя (а оно разное утром, днем и вечером). Это помогает впоследствии, на концерте, достичь максимальных результатов.

На репетиции категорически недопустимы повторения произведения. При крайней необходимости возможны лишь уточнения масштаба звучания или темпа в отдельных эпизодах сочинения, то есть минимальная корректировка игры применительно к специфике зала, а также проверка поведения на эстраде. Ведь самое важное - отрепетировать установку на единичность исполнения в условиях начавшегося волнения, настроить именно на нее, что требует концентрации и постепенного расходования определенной, довольно значительной энергии. Однако на репетиции затраты энергии никогда не должны доходить до предела возможностей исполнителя. Следовательно, в этом плане необходимо «тренировать» сохранение энергетического запаса. Всякое же повторение во время предконцертной подготовки сбивает этот процесс, превращая его в обычные занятия.

Во время репетиции надо дать исполнителю возможность свободно «поиграть» сочинение для того, чтобы воспитать ощущение полного эстрадного охвата формы, помочь создать единую «волну» ее воспроизведения. Именно это способствует утверждению видения сочинения с «орлиного полета», то есть ощущения исполнителем кодового его состояния.

Если же и делать на репетиции замечания - небольшие, насущно необходимые - то перед ними следует в первую очередь выделить и особо подчеркнуть ценное, наиболее яркое в игре, охарактеризовать, смог ли исполнитель целостно охватить сочинение, достичь верного настроения и т.д.

Ни в коем случае нельзя допускать резких, негативных суждений или замечаний. Возникающая при этом отрицательная эмоция может и в дальнейшем серьезно помешать

реализации «своего», индивидуального в трактовке сочинения, а также будет способствовать общей зажатости, психологически подавлять в ученике желание выступить.

Интересно, что приведенные здесь соображения согласуются с данными исследования, проведенного психологом Л.В.Баланчивадзе в Магнитогорской и Тбилисской консерваториях. В результате эксперимента ее выяснено, что исполнительские достижения учащихся, использовавших возможность репетиции в зале для проверки качества звучания лишь отдельных, наиболее впечатляющих эпизодов программы, то есть осуществившие, по терминологии автора, лишь частичную ее репетицию, оказались заметно более высокими по сравнению с показателями учащихся, входивших в контрольную группу, которые непосредственно в день или накануне концерта репетировали пьесы целиком.(1)

Немаловажное содействие овладению благоприятным психическим состоянием оказывает тщательная отработка на репетиции элементов эстрадного ритуала: выхода и поклона, настройки инструмента (и слуха публики!), выхода на аплодисменты и поклона после игры и другой концертной атрибутики, вплоть до улыбки концертанта при поклонах.(4)

2.8 Методы мышечного расслабления

Для снятия болезненного реагирования на эстраду перед самым концертом, как уже говорилось, весьма помогают и некоторые приемы аутогенной тренировки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц и т.д.

Необходимо научиться объективно распознавать степень напряжения (а тем более зажатия) своих мышц, особенно в состоянии эстрадного волнения. Нужно уметь расслаблять их, достигая оптимального для игры активного состояния всей мышечной системы организма. Индикатором чрезмерного мышечного напряжения служит ощущаемый тремор рук, а также высокая степень зажатия мышц всего тела, особенно лица. При этом существует интересная закономерность: достаточно расслабить хотя бы одну мышцу, как этот процесс рефлексивно влечет за собой и снижение излишнего тонуса мышц.

На лице находятся рецепторы всех органов чувств. Поэтому специально выработанные навыки расслабления мышц лица могут наиболее эффективно способствовать успокоению нервной системы, снятию излишней зажатости тела и рук концертанта.

Контролировать степень напряжения лицевых мышц можно начинать с контроля лобной мышцы, как наиболее чувствительной. Ее расслабление тут же передается другим мышцам. Это полезно знать, чтобы учитывать на эстраде, особенно при выходе на сцену. Для домашней тренировки можно порекомендовать следующее упражнение на расслабление.

Разжать губы и зубы, вспомнить и придать лицу выражение, напоминающее спящего ребенка. Легкими, массирующими движениями рук разгладить лоб, затем глаза и щеки, представляя себе, что их мышцы расслабляются, напряжение из них как бы уходит. При этом можно медитировать, произнося про себя: «Мои губы и зубы разжаты, расслабляются мышцы лба, глаз, щек, шеи, мои руки начинают теплеть, становятся тяжелыми...».

Существуют и другие специальные упражнения по снятию нервного стресса. Приведем одно из них: потереть круговыми движениями левое, затем правое запястье до появления тепла; затем производить полукруглые массирующие движения одновременно над обеими бровями (также до появления тепла); то же самое - с двух сторон носа; напоследок натирать мочки, а затем и полностью уши до появления тепла.

Для облегчения игровых движений при эстрадном стрессе, снятия излишней мышечной импульсации необходимо во время игры всемерно изыскивать моменты «отдыха», то есть находить состояние, которое С.Фейнберг называл умением «брать дыхание на лету», когда напряжение достигает апогея, что, в основном, приобретается благодаря эстраднему опыту.

Заметим, однако: само понятие «расслабление» нужно понимать лишь как освобождение от излишней зажатости, перенапряжения, мешающих свободе игровых движений. Сам же реальный игровой тонус мышц на эстраде из-за включения большой

энергетики должен быть несколько выше, чем при обычных занятиях на инструменте.(4)

2.9 Аутотренинг

Аутогенная тренировка, или, как обычно говорят, аутотренинг, - это термин, которым обозначают различные САМО воздействия человека: САМО внушения, САМО коррекцию психических состояний и т.д. В наши дни аутотренинг используется в медицине, космонавтике, спорте, во многих других областях человеческой деятельности.

Л.М.Ганелин, изучавший эффективность применения метода активного самовнушения при подготовке музыкантов-исполнителей к публичному выступлению, отмечает, что данные исследования свидетельствуют «о возможности использования самовнушения как для формирования положительного эмоционального фона, для уменьшения тревожной напряженности, для улучшения запоминания и последующего воспроизведения и т.п., так и для проявления (пробуждения) творческой активности вообще.

Если говорить в самых общих чертах, аутотренинг складывается из трех основных компонентов: нормализации дыхания (иногда можно слышать выражение «освобождение дыхания»), произвольного расслабления мышц (релаксация) и словеснообразных самовнушений.

Первые два компонента носят подготовительный характер, расслабляя психику и тело, вводя в такое состояние, в котором формулы самовнушения могли бы работать наиболее эффективно.

Существует множество различных рекомендаций по технике самовнушения. Познакомиться с ними можно в ходе личных встреч со специалистами либо по книгам (среди авторов назовем в первую очередь основателя современного аутотренинга И.Шульца, а также Х.Линдемана, В.Леви, М.Бурно).

Каждый, старающийся навести порядок в своем внутреннем мире, сам решает, что ему требуется. Подходит данная словесная формула или не подходит, «то» это или «не то», лучше всего подсказывает внутренний голос. Впрочем, существуют достаточно универсальные, ключевые понятия («настрои»), дающие положительный эффект едва ли не во всех случаях. «Спокоен... Уверен в себе... Могу... Сделаю... Мне интересно... Я хочу!.. Полностью владею собой...» - таковы наиболее общеупотребительные самовнушения. Специалисты рекомендуют избегать пространственных словесных построений, а также не употреблять слова с частицей «не».

Повторяясь какое-то количество раз (обычно от 2-3 до 10-12), формулы самовнушения постепенно внедряются в подсознание, укрепляются там, прорастают вширь и вглубь, переходят в состояние.

При этом надо оговориться: если пытаться воздействовать на себя от случая к случаю - это мало что даст. Аутотренинг требует серьезного отношения к себе. Тут нужен вполне профессиональный подход, а это означает прежде всего регулярность и систематичность.(6)

2.10 Роль импровизации в воспитании положительного самочувствия на эстраде. Метод Я.Морено

На наш взгляд, заслуживает внимания метод психотерапевта Якоба Морено, австрийского основателя так называемой психодрамы (нач. 20-х годов XX века). Его ключевые элементы - игра, спонтанность, импровизация.

В своей книге Я.Морено приводит пример лечения исполнительского невроза у музыканта-скрипача (возраст - 45 лет), солиста и первой скрипки широко известного симфонического оркестра. Когда он выступал перед большой аудиторией, у него начинался тремор (дрожание) правой руки, но ничего подобного не происходило, когда он играл один, в присутствии своей жены или когда учил играть детей.

Основой лечения стал тренинг спонтанности, который проходил в несколько стадий. Первая и самая простая стадия - это упражнения на хаотическое и неорганизованное исполнение на скрипке. Пациент должен был играть, не стараясь мыслить в музыкальных терминах, не беспокоясь о том какие звуки он извлекает, то есть совершенно свободно. Цель этого упражнения - помочь в преодолении тревоги и напряжения, способствовать более

полной интеграции исполнителя и инструмента.

Следующей стадией стали упражнения на настоящую музыкальную спонтанность. В начале ему не предлагали ни темы, ни ключа, ни темпа. Они должны были прийти из него самого. Затем в процессе обучения он стал обращаться к темам, которые давал инструктор. Еще позже ему изначально задавали ключ и темп. На последних этапах тема ограничивалась указанием на общее настроение. Эта музыкальная тренировка параллельно тренировала в нем чувства, которые были для него дефицитными. Это чувства нежности, заботы, симпатии.

Постепенно творческое «Я» пациента созревало и приходило в состояние стабильной продуктивности. В начале его импровизации длились всего лишь несколько минут. К концу лечения он с легкостью импровизировал по полчаса, часу и больше, как один, так и в группе музыкантов. Он стал быстро разогреваться. После нескольких секунд размышления он выбирал тему и возможные ключи. Затем музыка захватывала его. Он был оригинален, создавая множество новых музыкальных идей, которые впоследствии легли в основу его собственных композиций.

В процессе лечения Якоб Морено также использовал «терапевтические образы». Инструкция была такова: «Вообразите себе образы, рождающиеся из музыки, которые смогли бы выразить ее смысл, ее темп. Вы должны приступить к работе со своим инструментом, когда ощутите, как эти образы поднимаются изнутри вас». Эти образы выступали в роли связующего звена между скрипкой и организмом исполнителя.

Задолго до того, как негативные аспекты его искаженного процесса разогрева врывались в его сознание, он наполнялся позитивными чувствами и образами. Образы страха, как бы они ни пытались проникнуть в него, уничтожались в самом зародыше.

Те музыкальные композиции, при исполнении которых наш музыкант подвергался воздействию приступа тремора, были первейшей заботой психотерапевта. Например, фрагмент симфонии В-биг (ор. 20) Чоссона. Образно определяя эту музыку, пациент сказал: «Это подобно началу творения. Я вижу скалы, воду, камни, начало эволюции...» Он начал разогрев с этих образов, и как только он начал играть он стал развивать и культивировать эти образы в сознании. По мере того, как он играл возникали новые образы и ассоциации, связывающиеся со старыми. Он позволял своей фантазии беспрепятственно аккомпанировать музыке. Выполняя это упражнение в течение недели, он применил эту технику во время публичного выступления с большим успехом: «Образы, казалось, управляли моей рукой. Я чувствовал, как весь оркестр настроился на меня. Дирижер смотрел на меня с изумлением и поздравил меня после выступления».

В результате лечения скрипач не только избавился от невроза, выразившегося в треморе руки, но и, как мы видим, повысил свой творческий потенциал. Отсюда напрашивается вывод: импровизация может и должна стать неотъемлемой частью урока по специальности, развивая воображение ученика, улучшая контакт с инструментом, способствуя оптимизации эстрадного самочувствия.(5)

2.11 О гиперответственности и гиперконтроле

Одной из причин относительной неудачи выступления могут быть и определенное завышение претензий, гипертрофированность чувства ответственности, если они остаются в актуальном сознании на эстраде. Этот момент обязательно следует принимать во внимание и «изгонять» во время игры, непосредственно и полностью отдаваясь исполнительскому процессу. Следовательно, очень важно включать механизмы психологической самозащиты, снимать излишнюю ответственность («будь, что будет!»), предотвращать попытки продолжить на эстраде «работу» над сочинением.

Напротив, именно позиция известной «безответственности», как это ни парадоксально, может во многом способствовать раскрепощению музыканта от чрезмерной волевой импульсации, снятию психологических зажимов. А позиция максимальной «ответственности» (на которой порой настраивает педагог и кою нередко принимает на себя

сам исполнитель) ведет к смещению внимания на несущественные для концертной игры моменты исполнения, вызывает напряженность и излишне включает механизмы дополнительной стимуляции игрового процесса. Великий Ч. Чаплин говорил артисту после того, как тот тщательно прорепетировал сцену перед съемкой: «Ну, а теперь сыграй эту сцену плохо, просто пройди ее и, увидишь, будет хорошо!» И действительно, результат бывал поразительным.

С этим близко соприкасается вопрос о мере контроля собственной игры на эстраде. Бесспорный интерес представляет справедливое суждение о том, что «пианисту, который имеет эстрадный опыт, хорошо известна инстинктивная склонность к сверхконтролю - склонность, проистекающая из желания достигнуть в данный момент наилучшего исполнения. Такой пианист знает, что именно по этой причине страдает непосредственность игры и тускнеет его художественный замысел. Такой пианист на опыте постиг, что и техническая сторона его исполнения в этом случае не только не повышается, но и дается ему с большим трудом. Надо верить инстинктивной «мудрости рук», - писали еще в начале века исследователи фортепианной игры И. Березовский и В. Бардас.

Многие выдающиеся педагоги внушали своим ученикам, что не следует переоценивать свои задачи, ставить перед собой излишне высокие цели (это хорошо в работе дома, но не на эстраде), а советовали скорее «уценивать» свои претензии на концерте. Видимо, прав был А. Ямпольский, говоривший иногда ученикам: «Не играй лучше, чем ты можешь».

Познание себя, своей сущности, творческой свободы на эстраде более всего опирается на интуитивные механизмы психики. Вмешательства воли и сознания, необходимые на ранних ступенях работы над произведением, теперь могут блокировать этот очень важный процесс. К. Флеш подчеркивал, что «на эстраде важнейшее - обеспечить свободную деятельность подсознания. Самое опасное - внешний зрительный и прочий контроль».(4)

2.12 Режим концертного дня

Особое волнение, достигающее апогея, ожидает исполнителя в день выступления. Многие выдающиеся музыканты в процессе многообразной исполнительской деятельности выработали некие оптимальные нормы поведения в этот ответственный момент.

Режим концертного дня во многом схож у большинства исполнителей. Они рекомендуют следующее.

Вставать не очень рано, чтобы не растягивать игровой день и беречь энергию. Следует хорошо потянуться в постели, не спеша подняться. Затем принять короткий прохладный душ (холодный душ излишне возбуждает, а горячий, напротив, расслабляет) и хорошо растереться полотенцем.

Завтрак необходим достаточно плотный (но без кофе и крепкого чая). Именно он дает достаточный запас энергии на целый день (энергия, полученная в результате обеда, уже «опаздывает» к выступлению). Не есть в день концерта недопустимо, ибо это приводит не только к недостатку сил, но и усилению спазмов голодного желудка, отражающихся на состоянии всей двигательной системы.

Занятия на инструменте не должны быть слишком интенсивными, чтобы заранее не исчерпать силы. Все исполнители единодушно подчеркивают, что перед концертом нельзя учить произведения, а необходимо медитировать, не включая темперамент, эмоциональную сторону - все это нужно беречь для эстрады. Н. Метнер, в частности, советовал «проигрывать выученное с закрытыми глазами и с участием воображения, и слушая всю звуковую картину. Вытягивать звуки слухом из глубочайшей тишины». Максимальное время занятий в день концерта не должно превышать полутора-двух часов. Важно привести себя и руки в хорошее, игровое состояние. Заниматься надо в эстрадном костюме (как бы репетируя соответствующие ощущения).

До обеда желательно совершить прогулку. Она помогает переключить внимание, сменить обстановку, отдохнуть. Обед не должен быть обильным. Некоторые артисты

стараятся не переполнять желудок, ибо это неблагоприятно сказывается на самочувствии (вызывает вялость).

После обеда лучше всего немного поспать. Полтора-два часа сна не сбивают течение внутреннего времени, а вместе с тем, как бы удваивают энергию - к неистраченной до обеда прибавляется вновь накопленная, возобновленная энергия. В то же время волнение, которое возникает утром от мысли «сегодня я играю!», как бы отодвигается в прошлое, оказывается в чем-то уже пережитым.

После сна не следует принимать душ. Можно немного поиграть, лучше всего начальные такты произведений программы или вспомнить отдельные места любимых сочинений, чтобы создать творческое настроение, хорошее ощущение владения инструментом и, особенно, качественным звукоизвлечением.

Опыты психологов показали, что, если перед опасным для здоровья ударом тока человек получает очень слабый разряд, который он даже едва чувствует, то последующий сильный удар не вызовет никаких последствий. Таким предварительным «ударом тока» и является появление в еще пустом зале и краткая игра там, проверка своего состояния, поведения. И здесь желательно исполнять только начала произведений, особенно первой пьесы, а также кульминационные нарастания, чтобы оценить резонанс зала (который без публики является чуть большим, гулким).

Нельзя недооценивать роль, которую играют в создании необходимого психологического состояния различные внешние средства - амулеты, приемы аутогенной тренировки, приметы, привычки и т.п. Они как бы «оттягивают» на себя груз излишней ответственности исполнителя, служа некой психологической гарантией его успеха, ибо помогают припомнить прежние удачные выступления.

Действенным средством против волнения в определенной мере является сахар. Необходимо за 10-15 минут до выступления съесть 5-6 кусков быстрорастворимого сахара, которые можно запить небольшим количеством воды или слабого, очень сладкого чая. Действие сахара основано на том, что глюкоза расслабляет мышцы желудка, который при стрессе испытывает спазмы. Это приводит к восстановлению большого и малого кругов кровообращения, а также к нормальному питанию мозга, благодаря чему компенсируется сахар, выброшенный при волнении в кровь.

Употребление сахара уменьшает ощущение «ватности» ног и «тумана» перед глазами, устраняет дрожание рук. Данное средство совершенно безвредно, организм к нему не привыкает, но в то же время его регулярный прием перед выступлением уже сам по себе действует успокаивающе (как своеобразный амулет). Сахаром пользовались и пользуются многие музыканты, среди них Д.Ойстрах, С.Рихтер.

Казалось бы, какая, собственно, разница - что исполнять перед выходом на эстраду. Однако и здесь есть определенные закономерности. Практика показывает, что нецелесообразно разыгрывать руки на упражнениях и гаммах. А.Ямпольский как-то заметил М.Вайману, занимавшемуся ими перед прослушиванием к международному конкурсу в Малом зале консерватории: «Миша, зачем ты так делаешь? Ведь гамма - не музыка, в ней нет выразительной интонации, а ты сейчас выйдешь с этим на сцену!».

Кроме того, при игре сугубо технического материала исполнитель психологически включается в привычное состояние неразыгранных, мало послушных рук, не готовых еще к эстрадным действиям - ведь на гаммах обычно каждый день начинают разыгрывать, «разогревать» руки...

Нежелательна игра крупных кусков музыки или даже отрывков тех сочинений, которые должны быть исполнены на эстраде, что объясняется возникновением при этом определенной опасности разрушения сложившегося кода, а также тем, что произведение уже в какой-то степени «исполняется», то есть осуществляется та деятельность, которая правомерна только на эстраде. Впрочем, возможно играть начальные такты первых номеров программы.(4)

2.13 О проявлении эмоций на сцене

По поводу эмоциональной стороны исполнения, непосредственного проявления чувств на эстраде, передачи их от музыканта-исполнителя к слушателю, своего рода «заражению» публики душевным волнением существует множество суждений, порой противоположных мнений. Эта тема достаточно сложна, запутана и поэтому нуждается в фундаментальном научном исследовании.

Обычно считают, что на сцене артист должен находиться в состоянии особого эмоционального подъема, ощущать яркость чувств, чтобы слушатель мог испытать аналогичные ощущения (эмпатию). Поэтому исполнители порой стараются возбудить в себе те или иные аффекты, а педагоги требуют от своих учеников эмоциональной игры, непосредственных чувственных переживаний на эстраде.

Несколько иные мнения, более детализированные и проецированные на эстрадную игру, высказывали великие исполнители прошлого, заметно различая свое состояние во время концерта и то, которое должен испытать слушатель. А.Рубинштейн писал, что концертирующий артист обязан «довести свое мастерство до такой степени, чтобы своим исполнением возбудить в слушателе иллюзию, будто он (артист) сам чувствует передаваемое. Если в то время, когда я играю на эстраде, я сам взволнован, я на слушателей не действую. Все должно быть сделано раньше и отлиться в какую-то форму. А на эстраде все ваше внимание направлено на то, чтобы воспроизвести эту раз найденную форму, воспроизвести наиболее удачно», ибо очень опасно что-то переживать на эстраде, так как легко впасть в манерность.

И.Гофман советовал то же самое: «Волнуйте других с помощью своего понимания и воспоминания о нем. Если же вы сами впадаете в ажитацию, вы будете менее способны передать волнение».

Во время работы над произведением эмоциональная сторона должна получать самое яркое воплощение, занимая важнейшее место в целостной художественной структуре. Однако в процессе концертного исполнения эмоция словно «убирается» с первого плана, продолжая действовать изнутри, что отражается в повышении динамики игры, энергетики и других процессах.

Многоликая эмоциональная сторона исполнения пронизывает всю деятельность артиста, придает его искусству жизненный нерв, нужную энергию, обеспечивая необходимый высокий уровень контакта с публикой на концерте. А ее прямолинейное эксплуатирование в довольно примитивных формах «эмоциональной игры», так называемой «игры на публику» может направить развитие музыканта-исполнителя по ложному пути, затормозить его творческий рост, снизить художественную значимость его искусства в целом. (4)

2.14 Специфика работы памяти

На эстраде в качестве главной и определяющей наиболее активно функционирует короткая оперативная память на данный конкретный временной отрезок концертного выступления и, соответственно, исполняемого сочинения. Именно здесь концентрируется вся накопленная информация о путях решения художественной задачи. В этот период действует целостный комплекс различных видов человеческой памяти, интегрированных для обеспечения максимально эффективного выполнения музыкально-исполнительских задач. Интеграция сфер действия различных видов памяти создает достаточно устойчивое поле, позволяющее сознанию и интуиции свободно ориентироваться в протекании процесса интерпретации произведения на инструменте в условиях стрессового состояния на эстраде.

При выступлении ведущими оказываются те виды памяти, которые наиболее широки по временному и качественному охвату материала, а также способны обеспечивать предвосхищение того, что должно быть исполнено далее. В первую очередь это образно-драматургическая, ассоциативная память, оформляющаяся у музыканта-исполнителя в неких специфических структурах - таких, как «лента видения» содержания сочинения (К.Станиславский), «построение образов города» (И.Стерн), нахождение серии

картин - «картинная галерея» (Я.Хейфец), «театрализованное действие» (Л.Коган) и т.п. Эти мыслительные построения, рождающиеся в ходе работы над музыкальной пьесой, включают в себя не только зрительные, слухо-двигательные, а порой и другие ассоциативные связи, но и концепционные решения, тесно спаянные с музыкальной формой и драматургией сочинения.

Наряду с этой широкой, но достаточно расплывчатой «программой» предстоящего развертывания художественно-содержательного текста музыкального произведения, параллельно с ней игровой процесс на эстраде ведет слухо-двигательная память - наиболее узкая и точная, обеспечивающая наивысшую надежность исполнительских действий.

Большим подспорьем исполнителю служит и зрительная память. Многие педагоги рекомендуют своим ученикам запоминать «образ» нотного текста, учиться его записывать по памяти, помнить «топографию» нотной страницы, то есть местоположение на ней того или иного эпизода, нюанса, ремарки и пр. Ш.Берио считал весьма полезным для ученика «списывать без конца одни и те же музыкальные сочинения так, чтобы они совершенно запечатлелись в его памяти. Зная их наизусть, он привыкает различать и разбирать их осмысленно...».

Сбои в работе памяти на эстраде возникают не только из-за неправильной работы над сочинением (шире говоря, неверной организации всего процесса учения инструменталиста), недоученности отдельных мест (а порой, напротив, излишней зазубренности, своего рода «переученности»), чрезмерного волнения (паники), но и в результате неверного развертывания кода произведения, отвлечения внимания от предвосхищения того, что должно быть сыграно, на сам процесс исполнения (потеря «игровой перспективы»). Имеет место также связь типичных сбоев памяти с предварительными ошибками в отдельных сложных местах при подготовке произведения, когда возникает специфическая «память на ошибку». Подобная ситуация вызывает страх испытать снова неудачу в том же месте. Этот психологический комплекс может быть преодолен применением специального метода, получившего название «замещения представления в сознании». Суть его состоит в том, что при подходе к опасному эпизоду сознание на короткое время переводится на другой элемент исполнительского процесса (к примеру, на звучание) либо на некоторое внемузыкальное представление.

Таким образом, устойчивая профессиональная память музыканта-исполнителя на эстраде обеспечивается множеством факторов, среди которых наиболее значимыми являются целостное функционирование основных (интегрированных) видов мнемической способности человека, включенных в музыкально-исполнительский процесс, нацеленность внимания на художественно-звуковую перспективу и отвлечение его от сугубо технических (двигательных) компонентов игры, и, наконец, приоритет произвольного запоминания музыкального текста над произвольным в ходе разносторонней учебной и творческой деятельности исполнителя.(4)

2.15 Особенности звукоизвлечения в зале

Музыкант-исполнитель, особенно студент, играя подавляющую часть времени дома и в классе, то есть в совершенно иных, по сравнению с концертом, акустических и психологических условиях, должен стараться как можно раньше научиться формировать необходимые для зала звуковые представления и соответствующее им реальное, масштабное звучание инструмента.

Другим негативным фактором, влияющим на контроль за исполнением в зале, является, как говорилось ранее, заметное понижение чувствительности слуха - возникновение так называемой «стрессовой глухоты» в результате ухода сознания внутрь, его предельной концентрации на том, что должно быть исполнено. Повышенное эмоциональное состояние, плохо контролируемая «темпераментность» исполнения также ведут к тому, что инструмент хуже звучит из-за перегрузки, излишнего нажима, чересчур активных игровых движений.

Важнейшим требованием в процессе выработки полноценного концертного звучания

является формирование у музыканта с первых же моментов игры на эстраде особого ощущения объемности (гулкости) акустического пространства зала и предощущения сложного процесса «наполнения» своей игрой его масштабов, причем - распространения звучания до последних рядов и получения именно оттуда звукового отклика («эха»). Значение этого, весьма непростого, навыка для достижения полноценного (в художественном и акустическом плане) звучания в зале, а следовательно, и с точки зрения успешности выступления в целом, трудно переоценить.

Не случайно многие крупные музыканты говорили о том, что необходимо вырабатывать умение локализовывать извлекаемый звук непосредственно в зале и, как бы психологически перенося себя в центр акустического пространства, «играть» там. При этом исполнитель словно «вводит» внутрь себя не только инструмент, сливаясь с ним, но и весь зал, всех слушателей, образуя с ними единое целое.

Э.Гилельс, Я.Хейфец, И.Менухин, Л.Коган, М.Ростропович и многие другие выдающиеся концертанты XX века утверждали, что они проецируют свои образные, слуховые, мышечные и прочие представления, в целом - звучание музыки не «в себя», не «в инструмент», а в зал, направляют их слушателям. Стремясь уловить в качестве обратной связи духовный резонанс, они полагают, что именно таким путем можно достичь максимального художественного эффекта.(4)

2.16 После концерта. Оценка выступления

Оценка выступления может идти по нескольким направлениям. В первую очередь сам исполнитель, его педагог, другие музыканты обязаны выделить все лучшее, что было показано на эстраде и оказалось органично присущим данному сочинению и новым, свежим моментам в его интерпретации, свойственным собственному стилю исполнителя («что я нашел?», «что у меня получилось?»). Не приходится говорить, что похвала, положительная эмоциональная поддержка - великий стимул для артиста. С.Рахманинов, по преданию, отвечая как-то на вопрос, что необходимо для формирования подлинного артиста, сказал: «Три вещи. Первое - хвалить, второе - хвалить и третье - еще раз хвалить!». Ибо такой подход дополнительно придает положительное значение эстраднему состоянию артиста, во многом психологически компенсируя те высокие затраты нервной энергии, которые он несет во время концерта.

Однако здесь необходимо знать меру - позитивно отмечать истинные исполнительские достижения и удачи (пусть даже малые) и не перехвалять, чтобы не создавать тем самым предпосылки для неверной самооценки достигнутого.

Естественно, артисту весьма важно узнать свои недочеты, что необходимо для дальнейшего внесения корректив в игру, последующую работу над произведением. Но делать отрицательные замечания непосредственно после концерта нецелесообразно, потому что они психологически как бы отторгаются артистом, желающим без «ложки дегтя» пережить свой успех. Гораздо полезнее отсроченный аргументированный отзыв, когда исполнитель, уже имея свое, весьма важное, субъективное суждение, может спокойно и достаточно разумно отнестись к замечаниям.

Педагог, как правило, слушает игру своего ученика, главным образом, с позиции того, что тот «донес» до эстрады соответственно заранее намеченному плану. Чем точнее это соответствие, тем выступление ученика кажется ему удачнее. Гораздо реже педагог рассматривает его с более перспективной точки зрения: в чем игра ученика отклонилась от намеченного и почему, что появляется в его исполнительстве нового, идущего порой вразрез с убеждениями педагога (а нередко и самого исполнителя), какие моменты в игре приобрели иное качество, например, концертность, артистичность, виртуозность и пр. Ведь именно эти стороны исполнения, проявляющиеся спонтанно, и оказываются наиболее органичными и перспективными для исполнителя.

Постоянно учиться должен, разумеется, и сам исполнитель. Ведь у него преобладающей является внутренняя слуховая (субъективная) оценка звучания своего инструмента в зале и игры в целом, не во всем совпадающая с внешней. Так, для нашего

восприятия зафиксированные звукозаписью тембр, интонация, длительность пауз, даже темп музыки (также и речи) и некоторые другие акустические структуры кажутся во многом неожиданными, не соответствующими тому, что мы слышали и чувствовали. Именно поэтому важно использование концертантом звукозаписи не только в подготовительной работе, но и для фиксации эстрадных выступлений, что ныне стало весьма доступным.

Запись своего выступления и ее последующее прослушивание открывают возможность слышания себя со стороны, позволяя трезво анализировать собственную игру не только непосредственно после концерта, но и на протяжении длительного времени, сравнивая ее качество в разные периоды, определяя направленность эволюции своего стиля.

Такая периодическая оценка собственной исполнительской эволюции может, очевидно, служить важным фактором формирования действенной эстрадной установки и внутренней мотивации благоприятных психических состояний в предконцертном и постконцертном периодах, что Л.Бочкарев считает весьма важным для успешности концертных выступлений музыкантов.(4)

2.17 Об эффективности постконцертных занятий

По аналогии с предконцертной ситуацией можно говорить и о постконцертном состоянии музыканта. Сам процесс исполнения (в широком смысле слова) для артиста не заканчивается одновременно с уходом со сцены, а имеет определенное продолжение. Активность психических процессов и высокая остаточная энергетика приводят к тому, что мозг исполнителя и после выступления остается в достаточно возбужденном состоянии, а произведение продолжает как бы «крутиться» в его голове.

Особое («горячее») состояние рук (Д.Ойстрах), сниженное, но еще ощущаемое возбуждение, близкий порог включения интуиции делают «прогон» новых, не игранных еще на эстраде сочинений (или исполненных давно и ныне возобновляемых) довольно эффективным средством проверки их готовности и оценки - верно ли все сделано с прицелом на концертное исполнение.

Кроме того, возможно использование еще одного момента. Потраченная на концерте огромная энергия в последующие дни довольно быстро восстанавливается (особенно при наличии большого опыта выступлений) и по закону гиперкомпенсации энергетических затрат на короткий срок превосходит их обычный уровень (принцип балансировки, напоминающий качели). Данную, наивысшую точку подъема энергетики и психореактивности организма весьма полезно уловить и использовать для решения самых трудных технических и художественных проблем.(4)

2.18 Особенности детской психики. Типы исполнителей по характеру контроля за игровыми движениями

Дети (особенно до 10-11 лет) привыкли действовать целно, всем существом включаясь в предлагаемую ситуацию. У них еще нет разграничения умственной деятельности и сенсорики (чувственной сферы), слаба оценка собственных действий и мал уровень притязаний, что приводит к относительно спокойному и уверенному поведению на эстраде даже при отсутствии опыта концертных выступлений. Такую же уверенность и спокойствие в ином возрасте могут обеспечить лишь достаточно полное знание и опыт, помогающие мобилизовать внутренние ресурсы и обойти некоторые «подводные рифы», подстерегающие исполнителя на эстраде.

Впрочем, распространенное мнение о том, что юный исполнитель не знает волнения во время выступления, не испытывает его, в принципе нельзя считать вполне верным. Ребенок тоже волнуется, но волнение проявляется у него в иных формах и с другой интенсивностью, по сравнению с более взрослыми исполнителями. И ответственность дети ощущают не меньшую, а в своих пределах относительно равную со взрослыми. Кроме того, у ребенка от природы несколько большая энергетика сравнительно с юношеским или зрелым возрастом. А автоматизация игрового процесса, работа памяти, целостность восприятия - устойчивее и менее зависят от внезапно возникающих внешних факторов.

Ребенок во многом также теснее связан с естественным механизмом копирования

действий других людей. Эту закономерность можно с успехом использовать в ходе предварительной подготовки ученика к концерту. Важно, чтобы он пришел через все мыслимые стадии подготовительного процесса: сначала видел своих сверстников на сцене, затем сам выходил на эстраду в составе, скажем, небольшого ансамбля, приобретая таким образом некоторый опыт выступления в коллективе, а уже впоследствии, несколько «обжив» сцену, появлялся на ней и один - в качестве солиста. Так, строго последовательно формировали у своих учеников навыки исполнительского поведения применительно к открытым, публичным концертам выдающиеся детские педагоги-музыканты, например, П.С.Столярский, А.И.Ямпольский и др.

Исполнителей следует различать по характеру функционирования у них контроля за игровыми действиями. Существуют люди с так называемым «внутренним контролем» деятельности. Они уверены в себе, надеются только на собственные силы. Для них весьма важно четкое представление о поставленной задаче, путях ее решения на эстраде, то есть им необходима максимальная информированность об исполнительском процессе. Они относительно устойчивы к некоторой корректировке игры незадолго до выступления, но зачастую играют на эстраде все же по-старому, почти не учитывая недавно сделанных замечаний. Музыканты такого склада легче переносят предэстрадный стресс, меньше меняют детали своего поведения.

Другим присущ «внешний контроль» деятельности. Они, напротив, не уверены в себе, нуждаются в постоянном поощрении и поддержке, всецело полагаются на удачу. Такие исполнители нуждаются в воспитании веры в себя, устойчивости, самостоятельности, всемерного формирования навыков «внутреннего контроля». Подобным музыкантам нельзя менять детали игры или делать существенные замечания в последний, предконцертный период, ибо это сбивает их внутреннюю настройку на реализацию прежних замечаний, ранее выработанный подход к интерпретации.

Возникающий стресс они переносят несколько труднее, проявляют тенденцию к самоуглублению. Заметим: разделение исполнителей по типу контроля (внутренний или внешний) вовсе не зависит от того, принадлежат ли они к экстравертной или интравертной группе. Скорее оно соотносится с наличием сильного или слабого типов нервной системы, а также частично зависит от применяемого метода преподавания. Так, у педагогов с ярко выраженным волевым, авторитарным характером преподавания ученики чаще переходят на внешний контроль, то есть контроль со стороны педагога.(4)

Заключение

Основываясь на сказанном, можно, очевидно, считать занятия дома, работу в классе, репетицию и концертное выступление своеобразными, иерархически связанными друг с другом ступенями приближения к высшей цели - исполнению музыкального произведения для слушателей как явлению социально-культурного порядка. И каждая последующая ступень должна становиться выше по энергетике и сосредоточенности музыканта, быть активнее в плане включения интуитивных, автоматизированных (кодирующих и декодирующих) процессов, обогащения вариантов художественных и технологических решений, составляя, в конце концов, некую целостную систему, обеспечивающую органичный «переход» с одной ступени на другую.

При таком восхождении с уровня на уровень естественно и безболезненно происходит полноценное включение в истинное эстрадное состояние, ибо на предварительных этапах были разработаны приемы активизации сил и концентрации энергии, выработаны механизмы перехода с одного уровня на другой, управления состоянием напряжения и расслабления, сформировано умение изменять художественный масштаб решения задачи интерпретации сочинения.

Литература

1. Баланчивадзе Л.Б. Мотив достижения и эффективность предконцертной работы

- исполнителя // Вопросы подготовки музыканта-педагога. - Магнитогорск, 1997.
2. Берлянич М.М. Основы воспитания начинающего скрипача. - СПб., 2000.
 3. Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности. - М.: ИП РАИ, 1997.
 4. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада / Моек. гос. коне., Магнитог. гос. коне. - М.; Магнитогорск, 1998.
 5. Морено Я. Психодрама / Пер. с англ. Г.Пимочкиной, Е.Рачковой. - М.: Апрель Пресс, Изд. Эксмо-Пресс, 2001.
 6. Цыпин Г.М Музыкально-исполнительское искусство: Теория и практика. - СПб.: Алетейя, 2001.