МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДШИ БЕЛОКАЛИТВИНСКОГО РАЙОНА

**Методический доклад**

**«Подготовка учащегося к концертному выступлению»**

Выполнил **Братышев Владимир Иванович -** преподаватель 1 категории

г. Белая Калитва

**Содержание**

**Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3**

**I. Основной (доминантный) этап подготовки к концертному выступлению\_\_5**

**II. Предконцертный период подготовки к публичному выступлению\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_22**

### **Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27**

### **Список использованной литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_29\_**

**Введение**

Выступление — результат напряженного творческого тру­да артиста и является для него ответственным актом, стимулирующим его дальнейший творческий рост. Различные свойства натуры исполнителя, воля, интеллект, глубина эмоций, творческая фантазия, — все это, в той или иной мере проявляется во время публичного выступления.

«Сценическое самочувствие» (Станиславский) представляет собой единство интеллектуальной и эмоциональной сферы артиста, устремленное на лучшее выполнение творческой задачи. В этом единстве важным началом является интеллект — «бдительное око», следящее за тем, чтобы содержательная эмоция не подменялась аффектированным возбуждением, чтобы вместо жизни образа на сцене или эстраде не проявился бы грубый натурализм. Из этого следует, что сценическое, творческое волнение артиста никогда не должно выходить за свои эстетические пределы и переходить в сферу обыденного «переживания». Подготовка к концертному выступлению, таким образом, превращается в наиважнейший этап формирования музыканта-исполнителя, а успешность его выступления на сцене будет напрямую зависеть не только от качества и надежности выученных произведений, но и от уровня его психологической готовности к общению с публикой.

Работа профессионального музыканта представляет собой один из наиболее сложных видов человеческой деятельности, требующей многолетнего каждодневного труда, нередко физи­чески и психически изнурительного. Нагрузки непрерывно растут из-за постоянно увеличивающейся конкуренции среди входящих в жизнь молодых музыкантов. И сегодня победителем нередко оказывается тот, кто оказался более выносливым, более работоспособным, более собранным, более крепким физически и морально. Сколько существует человечество и его деятельность, столько же существует извечная проблема объ­ективной оценки состояний человека.

К сожалению его силы, ограничены, а увеличение нагрузки (ум­ственной или психомоторной) сверх дозволенной ему природой вызывает состояние глубокого утомления: музыкант теряет свежесть, чувство радости от исполнения. В таком состоянии тщетно надеяться на высокие результаты. Излишнее волнение не позволяет пользоваться ни возможностями деятельной стороны разума, ни энергопотенциалом а, порой приводит к краху всего задуманного и наработанного за долгое время и что самое страшное — это может произойти во время ответственного выступления.

Отсутствие свежести, то есть оптимального — лучшего из всех возможных психического состо­яния, отрицательно отразится на качестве мышле­ния, чувств и воображения а, в состоянии переутом­ления их функции окажутся, награни исчезновения. И всё же волнение волнению рознь. Взволнованность или некоторая «приподнятость» настроения перед выступлением не только естественна и желательна, как показывает практика, она часто спасает исполнение от будничности.

Так как настроиться на нужный ритм перед выступлением и донести до слушателя лучшее, на что способен, какие механизмы включить для достижения успеха на сцене и как воспитать в себе любовь к общению с публикой? Эти вопросы волнуют, сегодня, множество музыкантов, будь то ещё обучающийся или же давно выступающий перед публикой концертный исполнитель. Решение, несомненно, кроется в подготовительном этапе.

Несомненно, каждому исполнителю будет интересно: сколько длится подготовительный период, какие приёмы саморегуляции психических состояний нужно применять и в какой момент, какие задачи на разных временных отрезках нужно успеть решить музыканту, как грамотно построить процесс подготовки так, чтобы он не превратился в сумбурное испытывание разных приемов и методик работы. Ценные советы по психологической подготовке исполнителя к концертному выступлению содержатся в книгах, статьях выдающихся музыкантов и педагогов — Л. А. Баренбойма, Г. Г. Нейгауза, Г. М. Когана, С. И. Савшинского и др. Но, к сожалению, эти рекомендации не систематизированы, не объединены в самостоятельную книгу и самое главное — не дают ясного анализа временной периодизации в подготовке к публичному выступлению.

**I. Основной (доминантный) этап подготовки к концертному выступлению.**

Итак, почему же «доминантный»? Для выделения данного периода, как отдельного этапа в подготовке к концертному выступлению, находится множество оснований: появление новых задач в работе музыканта, необходимость применения, наряду с предшествующими, новых приемов саморегуляции, изменение самочувствия исполнителя вследствие приближения ответственного выступления, изменение понимания и воплощения исполняемой программы.

Доминантность, прежде всего, проявляется в решающей роли данного отрезка времени, по отношению ко всему предконцертному периоду. Продуктивность работы музыканта в последние 6-7 дней перед концертом и осознание им первостепенных задач, в значительной мере отразится на качестве исполнения программы на публике. Встает вопрос: почему неделя - срок, обозначивший данный период? Первые значительные переживания, связанные с предстоящим выступлением, относят именно к этому отрезку времени и методика предотвращения их негативных влияний призвана решать новые проблемы, обращаясь к опыту не только музыкальной психологии. К этому периоду, «созревание» концертной программы создает в воображении музыканта некие стереотипы звучания отдельных фрагментов и формы произведений в целом, что может привести к штамповости и неодухотворенности выступления. Особенно значимым, на этапе подготовки, становится понимание исполнителем роли общения со зрителем, т.к публичное выступление подразумевает под собой не только выразительную интерпретацию звучания программы, но и более того, выражение эмоционального, артистического «посыла», как связующего элемента между музыкантом и аудиторией. И наконец, самыми негативными, для исполнителя, могут стать последствия мышечных зажимов, парализующие как аппарат исполнителя, так и его эмоциональную сферу, которые нередко проявляются именно в последние дни подготовительного периода.

Отсюда можно определить задачи доминантного этапа подготовки музыканта к концертному выступлению:

1. Определить значимость и влияние процессов – самоконтроля и волевой регуляции на исполнительское искусство музыканта.
2. Формирование сценического самочувствия по системе К. С. Станиславского
3. Воспитание творческого воображения музыканта, как необходимого элемента успешного исполнительства.
4. Пути преодоления мышечных зажимов исполнителя
5. Определение роли музыканта в общении с публикой.

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

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

Чаще всего это бывает у музыкантов, у которых:

- отсутствуют навыки психической мобилизации на испол­нение;

- не сформирована потребность в выступлении перед слу­шателями;

- отмечается высокая личностная тревожность и как след­ствие этого снижение эмоциональной устойчивости;

- исполняемые произведения недостаточно хорошо выуче­ны;

- сформирован рефлекс на обязательное волнение перед выступлением и его отрицательное влияние на исполнение;

- внутренняя установка направлена не столько на исполне­ние произведения в нужном образе, сколько на самооценку собственной личности.

Профессиональные достижения музыканта оказываются об­условленными не только его природными способностями и на­личием хороших учителей, но и в значительной мере наличием у него сильной воли, под которой чаще всего понимают спо­собность человека к преодолению препятствий как внешнего, так и внутреннего плана на пути движения к цели. Настойчи­вость и упорство, самостоятельность и инициативность, вы­держка и самообладание, смелость и решительность — эти чер­ты волевого поведения по-разному претворяются в деятель­ности музыканта. Умение затормозить нежелательные им­пульсы и усилить те, которые представляются желательными, составляют суть волевого поведения.

В наибольшей мере навыков волевого поведения требует дея­тельность в экстремальной ситуации. В деятельности музыканта такие ситуации чаще всего возникают в процессе публичного выступления на экзамене или конкурсном соревновании.

Интерес к проблеме воли заметно усилился в настоящее время. Воля как психический феномен находит свое конкретное выражение посредством осуществления волевого усилия, продолжительность которого следует рассматривать как ис­тинную меру воли. Особенности волевой сферы человека проявляются в процессах психического самоуправления и саморегулирования. Термин «волевая регуляция» нужно понимать в том смысле, что при его употреблении речь идет о каком-то определенном виде саморегуляции, в протекании которой наряду с другими психическими механизмами включено волевое усилие. Иначе говоря, психическая саморегуляция приобретает волевой характер, когда ее привычный, нормальный ход по тем или иным причинам затруднен (например, в условиях концертного выступления, когда психика музыканта испытывает достаточно сильное напряжение), поэтому достижение конечной цели требует со стороны субъекта приложения дополнительных сил, повышения собственной активности для преодоления возникшего препятствия. В психологической литературе не так уж редко можно встретить термин «волевой контроль». Говорится, например, о волевом контроле над чувствами и мыслями, о возможно­сти контролировать с помощью воли сознательную умственную деятельность и воображение. Деятельность человека может осуществляться с помощью двух основных видов действий — волевых и импульсивных, принципиальная разница между которыми состоит в наличие в первом и отсутствии во втором сознательного самоконтроля. Обратимся вновь к термину «волевой контроль» и попытаем­ся показать, что в самом сочетании составляющих его слов за­ложен двойственный смысл.

С одной стороны, его употребле­ние может быть уместно, когда речь идет о запуске самоконтро­ля с помощью волевого усилия. Например, ученику не хочется (в силу лени) проверить, да, может быть, еще и не один раз, насколько безошибочно он выучил заданную пьесу. Но, руководствуясь чувст­вом ответственности и учебного долга, он все же посредством, волевого усилия заставляет себя сделать это, преодолевая воз­никшее внутреннее сопротивление.

С другой стороны, акцент в понимании обсуждаемого термина может быть смещен на, включенность самоконтроля в протекание волевого усилия. В этом случае имеется в виду, что самоконтроль помогает воле­вому усилию не уклониться от намеченного пути, тем самым; предотвращая напрасные, неоправданные энерготраты, не связанные с достижением конечной цели. Иными словами, при та­ком взгляде на сущность термина в нем подчеркивается роль самоконтроля в обеспечении адекватности приложения волевого усилия. Насыщенность волевого усилия актами самоконтроля может в общем случае определяться различными, субъективными и объективными факторами. Оптимальным со­отношением между ними следует признать такое, при котором распределение энерготрат на их реализацию решается все-таки в пользу волевого усилия. Чрезмерный самоконтроль будет не­оправданно истощать их общую энергетическую основу, снижая тем самым эффективность волевого усилия. И наоборот, чем более рационально распределятся акты самоконтроля, тем боль­шие энергетические возможности могут быть высвобождены на проявление волевого усилия, тем более интенсивным и развер­нутым во времени может оно стать.

В процессе саморегуляции и воля и самоконтроль могут выступать по отношению друг к другу в качестве объекта воз­действия, т. е. как формирование волевых навыков и качеств протекает под неослабным контролем сознания, так и воспита­ние потребности, а также умений в самоконтролировании нуж­дается в поддержке со стороны волевых усилий.

Говоря о механизмах психофизиологической саморегуляции необходимо обратить внимание на тот факт, что большой вклад в понимание закономерностей управления движениями был сделан Н. А. Бернштейном. Н. А. Бернштейн считал, что прибор самоконтроля, представляет собой интереснейший и пока глубоко загадочный физиологи­ческий объект. Саморегулирование и самоконтроль всех отправлений организма, замечает Н. А. Бернштейн, яв­ляется твердо установленным в настоящее время фактом. Все двигательные функции группируются по иерархическим уровням. Процессы самоуправле­ния можно соотнести с «возглавляющим» или «вышележащим управляющим прибором центральной нервной системы», а саморегуляцию с периферическим двигательным аппаратом. Когда саморегуляция оказывается не в состоянии справиться с создавшимся положением своими средствами, он подаст сигнал тревоги в «возглавляющий аппарат - самоконтроль», который, только и может необходимым образом перепрограммировать всю стратегию совершаемого действия и соответственно ввести в случае возникшей необходимости новый эталон действия в процесс саморегуляции.

Эффект психомоторной деятельности будет самым непосредственным образом зависеть от того, насколько полно и правильно окажутся сформированными и затем воспроизведенными из памяти человека представления о движении, которое он намеревается совершить. Эти представления выполняют регулирующую функцию, выступая в механизме самоконтроля. B качестве эталонов, человек сличает предпола­гаемые или уже реально достигнутые результаты своей деятель­ности (выученные произведения). Саморегуляция движений перестает быть оптимальной, если в «аппарат сличения» поступают из памяти неверные эта­лоны. Это приводит к нарушению не только точности познания и оценки сигналов, но и точности коррекции выпол­няемого действия. Оперирование неправильными образцами движений при выполнении психомоторной деятельности может повлечь за собой объективное недостижение цели или получе­ние некачественных результатов.

Целенаправленное движение есть в то же время движение сознательное и контролируемое. При этом «сознательный контроль над всеми этапами двигательного акта может совер­шаться в достаточной мере лишь при условии определенного темпа движений; при большой скорости движения этот конт­роль частично утрачивается, и в психически обусловленном дви­жении получают перевес автоматические компоненты». Задержанная сенсорная обратная связь (зрительная и слуховая) приводит к нарушениям в движениях, которые проявляются в виде снижения активности и увеличения времени их исполнения, появлении повторных движений, медленной и ограниченной адаптации к новым усло­виям. Изменения в организации движения сопровождаются по­явлением характерных ошибок: пропуск нужных и вместе с тем введение дополнительных действий, нарушение последовательности движения. На завершающем этапе овладения тем или иным видом психомоторной деятельности формируются и входящие в ее структуру отдельные двигательные навыки. Самоконтроль орга­ничным образом встраивается в общую мелодию исполнения навыка, как бы сливаясь в одно неразрывное целое с его содер­жанием. При этом процесс реализации двигательного навыка и включенного в него самоконтроля протекает неосознанно

В качестве объекта психической саморегуляции может вы­ступать любое из психических явлений. Наибольший интерес вызывает изучение различных психологиче­ских аспектов саморегуляции состояния. Специфику «взаимоотношении» самоконтроля и психических состояний рассмотрим на примере наиболее представительной их группы, к которой обычно относят эмоциональные состояния. В психологии уже давно известны и описаны особенности про­явления эмоциональной сферы в зависимости от того, насколь­ко она находится под контролем субъекта. Как отмечает Я. Рейковский**,** нарушение или ослабление способности к само­контролю влечет за собой с особой силой и отчетливостью про­явление «эмоциональных проблем» у человека. Интенсивность развития эмоционального реагирования (радость, страх, гнев и др.) сопровождается нарастанием дефицита самоконтроля, вплоть до полной его утраты (если, конечно, мы не имеем дело с попыткой намеренного воспроизведения эмоциональных пере­живаний, как, например, это типично для практики актерского труда). Уже на собственном жизненном опыте мы убеждаемся в том, что люди различаются между собой в способе и силовыраже­ниях своих эмоции, умении осуществлять за ними контроль. Обычно человека, у ко­торого ослаблен эмоциональный самоконтроль, характеризуют как возбудимого, вспыльчивого, импульсивного, неуравновешен­ного, экспансивного и т. д. Человек с легко возбудимой эмоци­ональной сферой заметно склонен к совершению импульсивных поступков, принятию необдуманных решений. Соответственно более высокий эмо­циональный самоконтроль (как уже говорилось) отмечается у лиц интровертированного типа с низкими показателями по ненротизму, тревожности, с сильной нервной системой. Таким образом, в поведе­нии одних людей эмоциональное реагирование может быть выражено чрезмерно, у других, напротив, отличительной чер­той их взаимоотношений с окружающим миром является бес­страстность восприятия и отклика на происходящее вовне.

Самообладание является той очень важной чертой характе­ра, которая помогает человеку управлять самим собой, собст­венным поведением, сохранять способность к выполнению дея­тельности в самых неблагоприятных условиях. Человек с раз­витым самообладанием умеет при любых, даже чрезвычайных, обстоятельствах подчинить свои эмоции голосу рассудка, не позволить им нарушить организованный строй его психической жизни. Основное содержание этого свойства составляет работа двух психологических механизмов: самоконтроля и коррекции. С помощью самоконтроля субъект следит за своим эмоциональным состоянием, выявляя возможные откло­нения (по сравнению с фоновым, обычным состоянием) в ха­рактере его протекания. С этой целью он задаст себе контроль­ные вопросы: не выгляжу ли я сейчас взволнованным; не слишком ли жестикулирую. Если са­моконтроль фиксирует факт рассогласования, то этот результат является толчком к запуску механизма коррекции, направлен­ного на подавление, сдерживание эмоционального взрыва, на возвращение эмоционального реагирования в нормативное русло.

Воздействия на собственные эмоции могут носить и упреж­дающий (в некотором смысле профилактический) характер, т. е. еще до появления явных признаков нарушения эмоционального равновесия, но предвидя вполне реальную возможность такого события (ситуации опасности, риска, повышенной ответственности и др.), человек с помощью специальных при­емов самовоздействия – (самоубеждения, самоприказы) стремится предотвратить его наступление. Наступает минута, когда мы чувствуем, что зашли слишком далеко и не в состоянии совладать с собой. Надо принять, как общее правило, что чем раньше мы вмешаемся в дело, тем лучше. Хорошо известно, что в эмоциональных ситуациях не всегда достаточно четко удается проследить последовательность пере­хода от самоконтролирования к самовоздействию на эмоцио­нальную сферу, в силу довольно слитного протекания этих про­цессов, быстроты их следования друг за другом. У людей с цельным характером самоконтроль происходит быстро, и поэто­му он почти незаметен, а у людей колеблющихся, нерешитель­ных самоконтроль продолжителен.

Уже сами по себе привычка и характер профессии помогают человеку подавить иногда даже очень сильную эмоцию. Среди величайших исторических лиц нередко можно встретить людей, которые обладали горячим, вспыльчивым нравом, но вместе с тем они умели с твердою решительностью держать свою «движущую силу» в строгом подчинении дисциплине. Еще в глубокой древности мы находим примеры серьезного и настой­чивого интереса к созданию специальных приемов и упражнений, которые были бы доступны обыкновенному человеку и помогали ему развить навыки владения собой, своими эмоциями и чувствами. Одним из таких убедительных примеров является древнеиндийская система йога, созданная усилиями не одного поколения людей. Особенный интерес для современной науки представляют не перегруженные мистическими наслоениями философские концепции йоги, ее практические разделы (прежде всего хатха-йога), в которых представлены богатейшие методические указания к развитию и совершенствованию природных сил организма, психических возможностей человека. Поскольку хатха-йога немыслима без психотренировки и воспитания воли, она помогает человеку укрепить свою эмоциональную устойчивость. Самоконтроль яв­ляется главным условием успеха в овладении техникой исполнения различных упражнений (физические, дыхательные и др.) по системе йога. Систематическиеи правильно организованные тренировки дис­циплинируют проявления эмоциональной сферы, подчиняют их сознательному самоконтролю и управлению.

«Артисту, глубоко ушедшему в творческие задачи, нет времени заниматься собою как личностью и своим волнением!». Первая ступень в овладении искусством актера заключается, по утверждению К. С. Станиславского, в умении привести себя на сцене в «правильное, почти совершенно естественное человеческое самочувствие», вопреки всем условностям сценического представления. Это «правильное, естественное» самочувствие актера К. С. Станиславский и называет творческим (сценическим) самочувствием. К. С. Станиславский различает внутреннее, внешнее и общее сценическое самочувствие.

Внутреннее сценическое самочувствие складывается из элементов системы, относящихся «работе актера над собой в творческом процессе переживания».

Внешнее сценическое самочувствие объединяет элементы системы, относящиеся к «работе актера над собой в творческом процессе воплощения». «Наподобие внутреннего сценического самочувствия оно складывается из своих естественных частей-элементов, каковыми являются мимика, интонация, речь, движение, пластика ...все части вашего физического аппарата воплощения».

Общее сценическое самочувствие соединяет в себе как внутреннее, так и внешнее самочувствие. «При нем всякое создаваемое внутри чувство рефлекторно отражается вовне. В таком состоянии артисту легко откликаться на все задачи, которые ставят перед ним пьеса, поэт, режиссер, наконец, он сам. Все душевные и физические элементы его самочувствия у него начеку и мгновенно откликаются на призыв».

Проблема нормального творческого самочувствия актера на сцене занимает весьма существенное место в системе К. С. Станиславского. К. С. Станиславский настойчиво подчеркивает естественный, органичный характер творческого (сценического) самочувствия. «Сложенное по отдельным элементам сценическое самочувствие оказывается самым простым, нормальным человеческим состоянием, которое нам хорошо знакомо в действительности». Суть проблемы, однако, составляет весьма ощутимая сложность перенесения этого нормального человеческого состояния в специфические условия концертной площадки. «К удивлению, то, что так хорошо нам известно, что в подлинной жизни происходит естественно, само собой, то бесследно исчезает или уродуется, лишь только артист выходит на подмостки. Нужна большая работа... для того чтобы вернуть на сцену то, что в жизни так нормально для каждого человека».

Наиболее существенным моментом, противодействующим правильному сценическому самочувствию, является публичность творчества.«Под влиянием неестественных условий публичного творчества почти всегда создается неправильное актерское самочувствие... Приходится искусственно создавать естественное человеческое состояние».

Самочувствие артиста характеризуется, прежде всего, потерей самообладания, ощущением «зависимости от толпы». «Когда человек-артист выходит на сцену перед тысячной толпой, то он от испуга, конфуза, застенчивости, ответственности, трудностей теряет самообладание. В эти минуты он не может по-человечески говорить, смотреть, слушать, мыслить, хотеть, чувствовать, ходить, действовать».

Достаточно очевидно, что проблема преодоления актерского и создания творческого самочувствия представляет собой проблему оптимизации уровня эмоциональной активации актера в специфических условиях публичности актерского творчества. Очевидно также, что актерское самочувствие, характеризующееся состоянием «беспомощности, растерянности, скованности, напряженности, страха, волнения» представляет собой чрезмерную эмоциональную активацию, с трудом поддающуюся контролю и порождающую нарушение деятельности. «Это уже не возбуждение, связанное с жизнью роли и с творчеством, а личное волнение, волнение человека, которое актер не может подчинить своим заданиям, не может ввести в русло сценических задач... От простого страха это волнение может вырасти до состояния ужаса: оно приобретает форму явно выраженного аффекта и может привести к почти полной дезорганизации поведения». Иными словами, проблема создания правильного сценического самочувствия прямо и непосредственно выступает как проблема ограничения уровня эмоциональной активации артиста в экстремальных условиях публичности.

Как показывают полученные экспериментальные данные, весьма существенной предпосылкой успешности актерского творчества является именно возможность ограничения уровня эмоциональной активации действующего на сцене артиста некоторыми оптимальными пределами: относительно устойчивый (не превышающий определенных норм) уровень активации в ситуации повышенной эмоциональной нагрузки обусловливает сравнительно высокую эффективность произвольного воздействия на эмоционально-вегетативную сферу и большую адекватность динамики произвольно вызываемых эмоциональных реакций по отношению к динамике вызывающих их представлений.

Наиболее специфическим механизмом ограничения уровня активации нервно-психического аппарата действующего на сцене артиста является высокая лабильность эмоционального возбуждения, высокая скорость торможения последействия эмоциогенных раздражителей. Таким образом, эмоциональное напряжение в экстремальных условиях публичности актерского творчества, провоцируемое повышенной эмоциональной возбудимостью и реактивностью артиста школы переживания, нейтрализуется высокой скоростью возвращения уровня эмоциональной активации к его рабочему оптимуму. Достаточно очевидно, что возможность такого рода нейтрализации и является наиболее существенным моментом преодоления актерского и создания нормального, естественного (творческого) самочувствия артиста на сцене. Разумеется, проблема сценического самочувствия не решается одной лишь высокой скоростью возвращения к оптимальному творческому состоянию актера на сцене Сценическое самочувствие — гораздо более сложный в психическом отношении феномен. К. С. Станиславский подчеркивает интегративный смысл понятия «сценическое самочувствие», объединяющего целый класс «элементов творческой психотехники актера». Важнейшим среди них является сценическое внимание: «Сценическое внимание — это первое, основное, самое главное условие правильного сценического самочувствия, это самый важный элемент творческого состояния актера».

Весьма существенным моментом создания сценического (творческого) самочувствия, как было только что отмечено, является возможность быстрого угашения вызываемых зрительным залом «вегетативных помех». В специальном исследовании Н. М. Валуевой показано, что «регулирование вегетативными реакциями сводится к активирующим влияниям на вегетативную сферу и практически не располагает приемами прямого торможения вегетативных сдвигов, если они почему-либо возникли. Угашение их удается путем намеренного отвлечения внимания от источников «вегетативных помех», путем сосредоточения на других раздражителях».

Соответственно, К. С. Станиславским разработана целая система практических приемов противопоставления посторонним, дезорганизующим деятельность актера раздражителям, максимального сосредоточения на том, что происходит на сцене. «На спектакле одной из заезжих в Москву знаменитостей, внимательно следя за гастролером, я актерским чувством учуял в нем знакомое мне сценическое самочувствие... Я ощущал, что все его внимание по ту, а не по эту сторону рампы, и что именно это сконцентрированное на одной точке внимание заставило меня заинтересоваться его жизнью на сцене»; «Надо с помощью систематических упражнений научиться удерживать внимание на сцене. Надо развивать особую технику, помогающую вцепляться в объект таким образом, чтоб затем уже сам объект, находящийся на сцене, отвлекал нас от того, что вне ее».

Физиологическую основу внимания составляет, как известно, явление доминанты, впервые указанное А. А. Ухтомским. Доминанта — это устойчивый очаг возбуждения, занимающий господствующее положение в центральной нервной системе. Доминантный очаг подавляет все остальные очаги возбуждения. Доминировать может сложная функциональная система, объединяющая группу нервных центров, принадлежащих к различным анализаторам. Если воздействия среды обусловят появление более сильного очага, то доминантные отношения изменятся. В процессе эволюции возникли механизмы сосредоточения внимания, при помощи которых из массы раздражителей отбираются лишь те, которые наиболее существенны в данный момент.

Активное сосредоточение внимания актера на жизни, происходящей на сцене, на объектах сценической среды и является инструментом создания «сценической доминанты», появление которой сопровождается торможением, частичным или полным подавлением остальных нервных центров. Сопряженное торможение функциональной системы нервных центров, активируемых специфическими условиями публичности актерской деятельности, и создает возможность естественного (творческого) состояния актера на сцене.

Как «предельное» состояние оно может стать состоянием так называемого «публичного одиночества». Публичное одиночество достигается с помощью специального методического приема, заключающегося в создании «кругов внимания». Станиславский рекомендует актеру ограничивать свое внимание пределами отдельных участков сценического пространства. «Актер, имеющий соответствующий навык, может произвольно ограничивать круг своего внимания, сосредоточиваясь на том, что входит в этот круг, и лишь полусознательно улавливая то, что выходит за его пределы, В случае надобности он может сузить этот круг даже настолько, что достигнет состояния, которое можно назвать публичным одиночеством». Такого рода надобность возникает, как правило, при интенсификации действия отвлекающих факторов, разрушающих правильное сценическое самочувствие. «Вы вполне оцените этот прием только тогда, когда очутитесь на громадной площадке концертной эстрады. На ней артист чувствует себя беспомощным, точно в пустыне. Там вы поймете, что для своего спасения необходимо владеть в совершенстве средним и малым кругами внимания. В страшные минуты паники и растерянности вы должны помнить, что чем, шире и пустыннее большой круг, тем уже и плотнее должны быть внутри его средние и малые круги внимания и тем замкнутее публичное одиночество»

Что же представляют собой «объекты сценической среды»? На чем именно «но ту сторону рампы» должно быть сосредоточено внимание актера?

Каковы особенности этих объектов, помогающие ему «вцепляться» в них и удерживать внимание достаточно продолжительное время, отвлекая его оттого, что находится вне сцены?

В самом общем виде ответ на эти вопросы заключается в следующем: «В каждый момент нахождения на сцене, актер должен быть сосредоточен на том, на чем сосредоточен изображаемый образ по логике его внутренней жизни». Разумеется, проводя параллель с исполнительством на музыкальном инструменте, важно обратится к тому музыкальному образу, который вы хотите передать для своего слушателя. Построить так сюжетную линию своего музыкального произведения, чтобы она имела свою непрерывную логику развития, со своей кульминацией. «Чтобы удерживать внимание на объекте возможно более продолжительное время, мы должны... обосновывать наше смотрение вымыслами своего воображения». «Вымысел перерождает объект и с помощью предлагаемых обстоятельств делает его привлекательным».

Не менее существенным моментом является эмоциональное отношение к объекту сценического внимания. «Преображенный в воображении актер, объект создает внутреннюю, ответную эмоциональную реакцию... Нужно перерождать объект, а за ним и самое внимание из холодного — интеллектуального, рассудочного — в теплое, согретое, чувственное». Иными словами полюбите детали своего образа.

Важную роль в становлении «сценической доминанты» принадлежит физическим действиям. Хотя мы аккордеонисты заметно стеснены возможностью полноценной физической активности, но все же мы можем использовать в той или иной мере глаза, мимику, голову, ноги, руки, плечи и т.д.

В основе технологии актерского искусства лежит принцип допущения — «если бы». Что бы я делал, как бы я поступил, если бы находился на месте

сценического героя? — спрашивает себя артист и отвечает серией последовательных поступков. Поставить себя на место изображаемого лица — значит воспроизвести в своем воображении совокупность условий, в которых живет и действует сценический персонаж. Это необходимо для обоснования и конкретизации физических действий, ибо отказ от уточнения ведет к действиям вообще, вне определенных условий данного произведения. Точно найденное физическое действие вызывает нужное сценическое переживание, которое, в свою очередь, уточняет действие, делает его более обоснованным, более соответствующим вымышленным (воображаемым) обстоятельствам «жизни роли». Вместе с тем физическое действие «является хорошим возбудителем, подталкивающим воображение. Пусть это действие пока еще не реализуется, а остается неразрешенным позывом. Важно, что этот позыв вызван и ощущается нами не только психически, но и физически. Это ощущение закрепляет вымысел».

Таким образом, воображение, чувство и действие актера составляют единую «технологическую триаду» в процессе становления «сценической доминанты»

Сказанное в значительной мере конкретизирует ответ на поставленный выше вопрос относительно объекта внимания действующего на сцене актера. Сценическое внимание сосредоточено не столько на том или ином конкретном объекте сценической среды, сколько на действии актера с этим объектом. Именно действие удерживает объект в зоне внимания актера, преобразует его, придавая ему сценическое значение, и, в конечном счете, вызывает нужное эмоциональное отношение к нему. Кроме того, сценическое действие обладает чрезвычайно важной с точки зрения рассматриваемой проблемы характеристикой — целенаправленностью. Уяснение актером мотивов и целей взаимодействия с объектом — необходимое условие организации сценического внимания: «Смотрящий должен определить, для чего, то есть по какому внутреннему побуждению он рассматривает объект. Другими словами, нужна внутренняя задача целенаправленность действий актера, как сценического персонажа обусловлена двумя основополагающими понятиями системы К. С. Станиславского: «сверхзадача» и «сквозное действие». Сверхзадача — основная, главная цель действующего лица пьесы: сквозное действие — основная линия борьбы за решение сверхзадачи, пронизывающая всю пьесу от первого акта до последнего. Сквозное действие образует тот «фарватер», который ведет актера к главной цели его поступков, не позволяя слишком сильно отвлекаться в сторону второстепенных событий. Разумеется, сверхзадача не в состоянии полностью объяснить внутренний смысл каждого отдельного действия, совершаемого для ее достижения. Возникает необходимость дробления цепи событий пьесы на составляющие ее звенья. Расчленение пьесы на «куски» и определение «кусковых задач» означает детализацию сюжетности. Благодаря кусковым задачам каждая музыкальная мысль, подчеркнутая действием актера-музыканта, становится предельно обоснованным и целеустремленным. Подобное деление пьесы, однако, таит в себе опасность нарушения сквозного действия. Поэтому действия актера-музыканта, направленные на достижение кусковых (промежуточных) целей, должны образовывать непрерывную линию, ведущую исполнителя к решению сверхзадачи.

Сохранение перспективы — обязательное условие сценического творчества. Таким образом, внимание актера в каждый момент сценического времени сосредоточено на действии, реализующем конкретную кусковую задачу, и одновременно на перспективе роли, конечной цели (сверхзадаче), в известном смысле «внешней» по отношению к этому конкретному действию. Эта «двойственность направленности» сценического действия, соединение в нем конкретных и перспективных целей — чрезвычайно важный момент для понимания психологического смысла феномена «сценического самочувствия».

Очевидно, что процесс сценического творчества предполагает общение актера со зрителем. Хотя в большинстве случаев это не прямое, а косвенное общение — через объект сценической среды. Собственно говоря, «потребность сообщения» — основной источник энергии, движущий поведением сценического персонажа. Практике сценического искусства хорошо известно, насколько труден творческий процесс в обстоятельствах, осложняющих реализацию этой потребности, например при отсутствии зрителя, при пустом зрительном зале.

Направленность актера «на себя», на свои внутренние переживания (особенно отрицательного характера), не связанные с «жизнью роли»,— второй из существенных моментов, противодействующих «сценическому самочувствию». Актер, по той или иной причине потерявший «нить действия» и попавший в зону «собственного внимания», мгновенно становится «жертвой» актерского самочувствия. Это тоже хорошо известно практике сценического искусства. Чтобы вернуть нормальное творческое состояние, необходимо «забыть» о себе, заставить себя вновь сосредоточиться на последовательности конкретных действий и тем самым на перспективе роли, т. е. на цели, «внешней» по отношению к переживаниям, не связанным с «жизнью роли». Иными словами, направленность «вовне» или, точнее, достаточная выраженность свойств личности, обеспечивающих возможность реализации этой направленности, является существенным условием естественного (творческого) самочувствия актера на сцене.

Таким образом, сценическое самочувствие — достаточно сложное понятие, объединяющее целый ряд разноуровневых (как физиологических, так и психологических) характеристик. В физиологическом плане сценическое самочувствие — это не превышающий определенных пределов уровень активации в ситуации повышенной эмоциональной нагрузки. В психологическом плане — это определенный (не слишком высокий) характерологический уровень тревожности, под которой принято понимать отрицательно окрашенное переживание внутреннего беспокойства, озабоченности, «горячки», взбудораженности, переходящих в ажиотацию возбуждения непродуктивного, демобилизующего характера.

Результаты предпринятого анализа позволяют выделить три группы разноуровневых характеристик, связанных со способностью организации «сценического самочувствия» в специфических условиях актерского творчества:

1. Характеристики, обеспечивающие возможность быстрого и динамичного угашения «эмоциональных помех», «выбивающих» актера из оптимального творческого состояния.
2. Характеристики, обеспечивающие возможность активного (произвольного) сосредоточения актера на сценическом действии, формирующем «сценическую доминанту» — устойчивый очаг возбуждения, подавляющий влияние отвлекающих, дезорганизующих творческий процесс факторов.
3. Характеристики, обеспечивающие возможность реализации направленности «вовне», на перспективу роли, главную цель персонажа (сверхзадачу), тем самым «отвлекающие» актера от своих собственных не связанных с «жизнью роли» переживаний отрицательного характера, не в меньшей мере чем сама по себе публичность творческого процесса, способных дезорганизовать сценическое поведение.

Воспитание творческого воображения имеет целью развитие его инициативности, гибкости, ясности и рельефности. В период подготовки к ответственному выступлению, нередко возникает проблема преодоления штамповости и закостенелости исполнения. Своего рода индикатором состояния свежести и одухотворенности исполнения могут служить как собственные слуховые представления музыканта, так и отзывы о исполнении из слушательской аудитории. Тренировка или воспитание творческого воображения, таким образом, являются неотъемлемым компонентом подготовки музыканта - исполнителя.

Зрительные образы непрофессионального музыканта (его «видения») — неотчетливы, слуховые представления — расплывчаты. Иное дело у исполни­теля-художника: воображаемый образ в результате работы проведенной над произведением проясняется, становится рель­ефным, «осязаемым»; «видения» приобретают четкие контуры, «слышания» — ясность каждой детали. Точность и выпуклость представлений в значительной мере определяют качество худо­жественного творчества. В период подготовки к выступлению музыкант сосредотачивается на цели – донести до аудитории образ, художественный смысл исполняемого. Каждое выступление несет в себе элемент неповторимости и импровизационности, что и делает исполнительское искусство таким ценным в глазах зрителя. Способность рельефно представлять себе художественный образ, характерна не только для исполни­телей (актеров или музыкантов), но и для писателей, компози­торов, живописцев, скульпторов

Только в том случае, если воображение музыканта отлича­ется ясностью и рельефностью, оно способно стать «манком», возбудителем творческой страстности. Для творчества нужна де­тализация представлений, доведенная до последнего предела. Подробности воображаемой картины, постепенно вырисовываю­щиеся в представлении артиста, только и могут вызвать яркую эмоцию. Не только для продуктивного или репродуктивного художе­ственного творчества, но и для полноценного восприятия искус­ства необходимо обладать воображением. Это относится и к чтению художественной литературы, и — быть может, еще в большей мере — к слушанию му­зыки.

В системе подготовки актера воспитанию воображения, по Станиславскому, должно быть отведено ведущее место. Эти слова могут быть отне­сены и к исполнителю-музыканту. В не меньшей, если не в большей сте­пени, воображение необходимо для понимания и воплощения музыкального сочинения: ведь оно записано условными зна­ками, не имеющими абсолютного значения — относительна запись метроритма, темпа, динамики, агогики, артикуляции и даже звуковой высоты. Замороженные в нотной символике авторские чувства, мысли и образы исполнитель должен растопить теплотой своего воображения, питающегося опытом, знаниями и интуицией. Когда же И. Гофман пишет, что в нотном тексте «все сказано», он имеет, по-видимому, в виду музыканта, который обладает культурой и творческим воображением; для такого исполнителя, способного увидеть скрытый за мертвыми знаками поэтический смысл и понять его, в нотной записи действительно сказано очень много.

Продуктивность творческого воображения, как указывалось, определяется не только способностью гибко и инициативно со­четать и комбинировать — в соответствии с поэтической иде­ей — художественный материал, но и находится в зависимости от опыта и культуры. В силу этого воспитание воображения му­зыканта представляет, быть может, большие трудности, чем актера. Актер ежечасно получает материал для своей творче­ской работы, питающий его фантазию: он видит человеческие поступки, проявления страстей... Для музыканта этого недоста­точно: как и всякий художник, он должен уметь видеть, слышать отбирать; но в своем искусстве он оперирует лишь звуками и ритмами. Повседневная жизнь обычно не дает ему готового му­зыкального материала для воображения. Он нуждается в по­стоянном приобретении специального музыкального опыта; он должен уметь слушать, слышать и делать отбор. Необходимейшим условием для воспитания творческого воображения музы­канта является достаточно высокий уровень слуховой культуры. Надо обладать развитым внутренним слухом, а воспитать его, как известно, значительно труднее, чем «внутреннее зрение» актера.

Одним из способов развития воображения является работа над музыкальным произведением без инструмента. Метод этот не нов: им пользовались еще Лист, Антон Рубинштейн и др. Гофман указывал «четыре способа разучивания музыкаль­ного произведения:

1) за инструментом с нотами;

2) без инструмента с нотами;

3) за инструментом, но без нот;

4) без инструмента и без нот.

Он считал, что «второй и четвертый способы наиболее утомительны для ума, но зато развивают память и то, что мы называем «охватом», что является фактором большого значения». Польза работы над произведениями без инстру­мента заключается, во-первых, в том, что «аппарат воплощения» не ведет исполнителя по проторенной тропе и благодаря этому музыкальное воображение может проявиться с большей гибкостью и свободой; во-вторых, в том, что исполнителю — при честном отношении к работе — приходится проду­мывать и вслушиваться в детали, которые могут остаться незаме­ченными при работе за инструментом. Еслипред­ложить актеру выпить из воображаемого стакана, ему придется с большой точностью представить себе всю цепьсвоих поступ­ков. Работа с воображаемыми предметами важна для актера именно потому, что при реальных предметах многие действия инстинктивно, по жизненной механичности, сами собой проскакивают, так что играющие не успевают уследить за ними. При «беспредметном действии» волей-неволей приходится приковы­вать внимание к самой маленькой составной части большого действия.

В развитии творческого воображения исполнителя большую роль могут сыграть сопоставления и сравнения. Вводимые этим путем новые представления, понятия и образы становятся воз­будителями фантазии. Музыкально-исполнительская педагогика пользовалась и продолжает пользоваться этим методом работы с учениками. Смысл сопоставлений: они заставляют работать музыкальное воображение исполнителя. Вводимые сопоставления возбуждают его эмоциональную сферу и благодаря этому помогают творчески осмыслить музыкальный образ. Психологическая схема этого процесса в несколько упро­щенном виде может быть изображена так: вводимый образ, допустим зрительный, напоминает о той или иной пережитой эмоции (скажем, о гневе); подобная же эмоция определяет и характер исполняемого музыкального отрывка; конкретное и яр­кое сопоставление «выманивает» нужную эмоцию, которая «пе­реносится» на исполняемый музыкальный отрывок, помогает лучше понять-почувствовать его и стимулирует работу воображения. Вот почему так важно, чтобы сопоставления были эмоцио­нально действенными и впечатляющими.

Не всегда сравнение стимулирует работу воображения и возбуждает творческую страстность. Иной раз сопоставление, само по себе удачное, скользит по поверхности и не оказывает воздействия на исполнителя.

Вот один из примеров. Нередко обучающимся музыкантам советуют представить себе эле­менты фортепианного изложения в исполнении оркестровых ин­струментов. Для чего? Не для того, конечно, чтобы призвать к невозможному: фортепиано не станет звучать ни как гобой, ни как альт, ни как литавры. Однако сопоставления эти спо­собны разбудить фантазию исполнителя и повлечь за собой поиски своеобразной фортепианной звучности, чем-то напомина­ющей то ли тембр, то ли манеру исполнения на оркестровом инструменте. А между тем исполнителю, обладаю­щему инициативным воображением, сама жизнь дает тот мате­риал, который ему нужен: случайно брошенное восклицание, прочитанный рассказ, просмотренный театральный спектакль, прослушанный концерт — все это способно заставить работать его фантазию.

Вопрос о парализующем воздействии мышечного напряже­ния на творческую деятельность, который поставил Станислав­ский, важен и для музыкально-исполнительской педагогики. Вынося на показ программу, музыкант практически не задумывается на сколько важно, для осуществления всего задуманного на сцене, свежесть и свобода исполнительского аппарата. Физические перенапряжения обычно попадают в поле внимания педагога-музыканта лишь тогда, когда они дезорганизуют «аппарат воплощения» и вызывают технические неполадки. Телесные «зажимы», даже в том случае, если они явственно не сказываются на технике музыканта, сковывают его душевные переживания и творческое во­ображение. Пока существует физическое напряжение, — пи­шет Станиславский об актере, — не может быть речи о пра­вильном, тонком чувствовании и о нормальной душевной жизни роли.

В фортепианно-педагогической практике известны многочис­ленные случаи, когда мускульные перенапряжения учащегося отрицательно сказываются на его эмоциональной сфере; в свою очередь, неестественный характер музыкального переживания (обычно всякого рода эмоциональные преувеличения) усили­вает мышечные напряжения. Эмоциональное возбуждение «от сущности» исполняемого, не получая разрешения в игровых движениях пианиста, вызывает спазматические мышечные сок­ращения, которые поглощают эмоциональную энергию играю­щего. В свою очередь, эти мышечные «зажимы» пагубно ска­зываются и на «аппарате переживания» и на «аппарате вопло­щения».

Для того чтобы избавиться от мышечных перенапряжений, в каждом отдельном случае нужно выбирать — индивидуальный путь работы. Один из таких путей: временно отказаться от «выразительного» ис­полнения (точнее говоря, от исполнения, которое представ­ляется играющему выразительным) и выработать в себе, как предлагает Станиславский, путем специальной тренировки и в обыденной жизни и в процессе игры «механического мышеч­ного контролера». Роль контролера трудная: он должен неустанно как в жизни, так и на сцене сле­дить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. При наличии зажимов контролер должен их устранить. Этот процесс самопроверки и снятия мы­шечного напряжения должен быть доведен до механической бессознательной приученности.

Мешать проявлению творческих способностей может не только общая телесная скованность, но и укоренившаяся при­вычка «зажимать» какую-то отдельную группу мышц, поэтому музыканту следует постоянно серьезно «присушиваться» к своим ощущениям, исключая возникновения зажимов на ранней стадии их появления и поддерживая положительный тонус мышц.

Принято иногда считать, что эстрадное самообладание тре­бует умения «забывать о слушателе» и что величайшая соб­ранность играющего позволяет ему «совсем не замечать» ауди­торию. Представь себе, — порой советует педагог ученику перед публичным выступлением, — что в зале никого нет, что тебя никто не слушает. Педагог добивается, чтобы исполнитель за­был о том, что он... исполнитель, забыл о том, что он посред­ник между автором и слушателями. Неверная и вредная уста­новка! Исполнитель не может и не должен «забывать о публи­ке». Артистизм — это способность общаться со слушателями. А общение предполагает взаимную связь: исполнитель-музы­кант, как и актер, лектор, докладчик, не только воздействует па аудиторию, но и испытывает на себе ее влияние. Музыкант не только воздействует на аудиторию средствами музыкального искусства, но и испытывает на себе ее влияние: «вы проявляетесь как личность только в общении с другими людьми. Если бы не было других людей, не было бы и вас, ибо то, что вы делаете — а это и есть вы, — приобретает смысл лишь в связи с другими людьми».

Одна из задач исполнителя, сводится к тому, чтобы воспитать желание общаться со слушателями и одновременно развить способности, необходимые для такого общения.

Воспитание «воли к общению» и «чувства общения» может быть осуществлено — на начальном этапе обучения, во всяком случае — только косвенно; путем развития эмоциональной отзывчивости на музыку. Яркое, эмоциональное насыщение восприятие музыки обычно влечет за собой желание передать переживаемое другим. Поэтому с первых же шагов работы нужно воспитывать в себе правильную музыкально-исполнительскую установку: исполняю — значит переживаю образную, музыкальную речь и ее воплощаю. Из этого развиваются в процессе новая исполнительская установка: исполняю — это значит переживаю, воплощаю, передаю, убеждаю, общаюсь.

Вот две психологические установки: первая — играю «вообще», ни к кому при этом не обращаюсь, разве лишь к себе; вторая — передаю, убеждаю и общаюсь с другими. Различие между ними огромно, и оно сказывается на артистической воле, на эстрадном самочувствии и в итоге на качестве исполнения.

Общение артиста с аудиторией — не только взаимодействие, но и борьба. Заметим, что профессионал обязан видеть борьбу даже в тех взаимодействиях, к которым слово это в обиходном употреблении, казалось бы, не подходит. Борьба раскрывает художника, вынуждает его обнаруживать самые разнообразные и противоречивые стороны своего духовного мира. Она подразумевает и победителя. Но особенность такой борьбы состоит в том, что здесь не существует побежденных. Исполнитель борется за инициативу в концертном зале, за признание, порой в самых трудных условиях. И тем конкретнее он видит цель «наступления», чем оно стремительнее и настойчивее, тем убедительнее его инициатива (и право на признание) в раскрытие собственной художественной концепции, воспринимаемой аудиторией.

Конечно, борьба художника за инициативу не преследует цели «полной победы» над слушателем, который отнюдь не безынициативен. В концертном зале взаимодействие, борьба рождают богатое и сложное содержание. Как только острота борьбы притупляется, ее содержание становится непонятным «побежденному» слушателю. Из этого следуют три основных требования к взаимодействию исполнителя и слушателя (обмену информацией). Во-первых, для того, чтобы музыкант своей художественной информацией мог воздействовать на слушателя, у него должна быть полная ясность о сообщаемом аудитории и о наилучших средствах достижения цели. Во-вторых, исполнителю надо не только видеть средства достижения цели, но мастерски владеть ими, чтобы слушатель был в состоянии воспринять эту информацию так, как она задумана музыкантом. В-третьих, художественную информацию необходимо ставить в зависимость от степени подготовленности воспринимающего, «прединформированность», от уровня его общей музыкальной культуры. Последнее не во власти исполнителя. Поэтому результативность его идейно-эмоционального воздействия на слушателя зависит в основном от того, насколько объективно музыкант учитывает «прединформированность» аудитории. Пассивность слушателя, отсутствие какой бы то ни было реакции, есть, по сути дела, сопротивление, непринятие художественной информации исполнителя. Это значит, что полученная аудиторией информация недостаточно эффективна из-за несоответствия ее хотя бы одному из указанных требований. Тогда исполнитель, чтобы наладить взаимодействие со слушателем, вынужден «выдать» новую, более значимую для них информацию, чем «выданная» ранее. Нередко не достигающая цели, она оказывается либо недостаточно новой, либо недостаточно значительной для всех слушателей потому, что важнее для одного из них не представляет той же ценности для другого. Исполнитель при этом должен стремиться предвидеть нужные ему сдвиги в сознании слушателей, а чтобы знать, произошли ли они в действительности, необходима и обратная связь-информация от аудитории. Поэтому публичное выступление музыканта можно рассматривать как обмен информацией. Цель аплодисментов в театре, в сущности, состоит в том, чтобы напомнить исполнителю о наличии двусторонней связи. Если же такой связи нет, то нет и борьбы, взаимодействия, что и является причиной ложного положения исполнителя на сцене.

Исполнитель-музыкант достигает своей цели, если ему удается подвести слушателей к открытию нового, к пониманию ранее не осознанного ими. Тогда слушатели приходят к тем идейно-эмоциональным выводам, которые и представляют собой сверхзадачу исполнителя, выполнимую им только в состоянии оптимального сценического самочувствия.

**II. Предконцертный период подготовки к публичному выступлению.**

Наконец программа подготовлена, концерт объявлен. Наступил последний день перед выходом на сцену. Само название «предконцертный» говорит о близости его к предстоящему и довольно волнующему событию – выходу на концертную арену. И от того, на сколько правильно исполнитель будет действовать в последние 24 часа, будет напрямую зависеть качество и успешность его выступления, и исход всего подготовительного периода. Вся подготовительная работа, по сути, была направлена на достижение оптимального концертного состояния и донесение до слушателя наилучшего из возможных вариантов исполнения – живого и одухотворенного. К сожалению, многие из музыкантов часто недооценивают важность и значимость предконцертного периода подготовки к публичному выступлению. Как не странно, но растерять, все что наработал и все что «выносил», за довольно продолжительный период, можно в самые последние минуты, отделяющие музыканта от волнующего момента начала исполнения.

Как избежать возрастания нервного напряжения, возникновения «волнения паники» перед выходом на сцену, предотвратить неожиданные выпадения текста произведения из памяти (нередко ведущие к срыву всего выступления в целом) вот вопросы и одновременно задачи требующие разрешения.

Многие музыканты, методисты, педагоги и исполнители обращались к проблеме подготовки к выступлению в последний день. Основываясь на их опыте, можно выделить основополагающие тезисы, проливающие свет на данную проблему.

В этот день следует, прежде всего, хорошо выспаться. Некоторые музыканты пред­почитают днем вообще не заниматься или играют другие пьесы (так поступал С. В. Рахманинов). «Думается, что в день концерта все же полезно проиграть в среднем темпе, спокойно, без эмо­ций всю программу, на что уйдет часа два. Этого вполне доста­точно. Ни в коем случае не следует переутомлять свои руки и чувства в этот день. Нужно сохранить свежесть чувств до вече­ра». Ф. Бузони и К. Таузиг также советовали не усердствовать за инструментом в день концерта.

Перед концертом желательно пообедать заранее. Когда че­ловек немного голоден, его ощущения обострены, что очень важно на сцене.

«Некоторые исполнители в день выступления продолжают зубрить отдельные пассажи, бесконечное количество раз проигрывают предстоящую программу, растрачивая понапрасну нервную энергию и эмоции. Успокоения это, как правило, не приносит, а вред ощутимый, поскольку все силы расплескиваются до концерта.

На концерт желательно прийти заблаговременно, примерно за час, приготовить устойчивый стул, найти наилучшую точку на сцене, ознакомиться с акустикой в зале, разыграться, просто побродить по сцене, настроиться для предстоящей игры».

Наряду с психологической подготовкой один из важных факторов успешного выступления — состояние рук. Одни музы­канты, должны как следует разыграться перед концертом, другие почти всегда в хорошей форме. Вообще руки не надо излишне нежить, иначе в холодную погоду будет трудно разыгрываться. Если руки ледяные и долго не согреваются, можно выполнить ряд физических упражнений, например, несколько раз "хлоп­нуть себя с размаху (от плеча) в обнимку", "по-извозчичьи" или "проделать несколько других энергичных гимнастических дви­жений, убыстряющих кровообращение во всем теле", поднять руки вверх, крепко сжать их секунды на 2—3 в кулаки и плавно опустить расслабленные руки, склонившись в поясе на 4—5 секунд. Весьма полезны упражнения, которые советует Й. Гат. Приведу два из них: "Ударяйте кончиками пальцев сперва по подушечкам первого сустава, затем по середине ладони, нако­нец, по нижней части ладони". Ударять можно каждым паль­цем отдельно. "Подтягивайте 5-й палец как можно ближе к кис­ти, прикасаясь им к ладони, затем словно гладящим движением проведите кончиком его по ладони, до основы пальца. То же проделайте по очереди с остальными пальцами". После того как руки разогрелись, можно очень быстро привести их в хоро­шую форму, проиграв гаммы, арпеджио и т. д. — что кому удобнее.

В день концерта и особенно перед выходом на сцену надо стараться меньше разговаривать, не находиться в шумной ком­пании, не растрачивать понапрасну энергию. Волнение в этот момент, конечно, большое, оно повышается от сознания ответ­ственности. По словам К. С. Станиславского, различаются два вида волнения: "волнение в образе" и "волнение вне образа". Чтобы излишне не увлечься своим драгоценным "я" и чтобы волнение не перешло в панику, полезно несколько отрешиться от излишнего ощущения ответственности.

Совершенно противопоказаны мысли наподобие: "А что обо мне скажут, если я сыграю неудачно!?" Лучше в таком случае слегка подтрунить над со­бой. Хотя чрезмерное волнение мешает, но и излишнее спокойствие — плохо. Наилучшие твор­ческие достижения получаются тогда, когда исполнителю не­одолимо хочется на сцену. Творческое волнение помогает моби­лизовать психику, исполнительский аппарат.

Важный педагогический момент: если концерт играет уче­ник, то педагогу не следует давать последние наставления, ка­сающиеся интерпретации. У каждого ученика свой, индивиду­альный психологический настрой и подобные советы перед вы­ходом на сцену могут лишь вызвать скованность, неуверенность. Полезнее в данном случае помочь ему психологически настро­иться на максимальную отдачу.

По мнению многих музыкантов, одной из главных причин, вызывающих волнение и даже некоторый страх у артиста, яв­ляется боязнь забыть текст. «По-моему, память — почти един­ственная причина волнения перед публичным выступлением, — писал Ф. Бузони. — Волнуются, прежде всего, потому, что боятся "забыть"». Ес­ли говорить искренне, то приходится признаться, что этот страх сковывает исполнителя.

Боязнь забыть текст может привести к скованности и психики, аппарата. Иногда бывает, что и забудешь текст, — в этом случае надо постараться не за­острять на этом серьезного внимания иначе от выступления к выступлению нервозность и недоверие к своей памяти будут усугубляться. Главное, чтобы такие моменты не западали глубоко в психику. Известны случай, когда талантливые музы­канты вообще вынуждены были отказаться от артистической карьеры вследствие выпадения памяти. Они никак не могли совладать с собой на публике, игра становилась судорожной, и терялись почти все лучшие исполнительские качества музыкан­та. Понятно, что одно дело - забыть текст во время домашних занятий, а другое - на публике, на глазах у всех. Многое зави­сит от того, как выучивался текст произведения. Нельзя заучи­вать текст по фразам, «зубря» их «от и до» по нескольку раз.

Чаще всего выпадение памяти случается в эпизодах, за­ученных формально, механически. Запоминать следует музыку, а не формальную последовательность нот. Важно, чтобы инто­нация запоминалась с эмоциональной осмысленностью, под влиянием логики развития. Например, никто не забывает текст там, где продолжение как бы само напрашивается.

Существует три вида музыкальной памяти: зрительная, му­зыкально-слуховая и двигательная. Можно считать решающей для запоминания музыкально-слуховую память, включающую в себя и фактуру произведения, и образно-эмоциональную сферу. Однако ни в коем случае нельзя недооценивать двигательное запоминание, теснейшим образом поддерживающее слуховое. «Двигательные моменты, — писал советский психолог Б. Теплов, — приобретают принципиально-существенное значение... тогда, когда требуется произвольным усилием вызвать и удер­жать музыкальное представление».

В начальной стадии работы главная роль принадлежит сознательному освоению всех деталей музыкального произведе­ния и его структуры в целом. Постепенно сознательно контро­лируемые игровые процессы автоматизируются и переходят в сферу подсознательного. Автоматизируется все, что относится к технологии исполнения, благодаря чему во время концертного выступления мы, не скованные техническими задачами, имеем возможность направлять все свое внимание на полноценное воссоздание художественного образа. Включение на сцене со­знания в технологические процессы за редкими исключениями нежелательно и может подчас привести к забыванию текста.

До концерта, когда лучше избегать многочасовых занятий на инстру­менте. Еще один важный «предконцертный» момент: в последние минуты перед выходом на сцену следует категорически избегать лихорадочных выхватывании коротких эпизодов программы и их поспешных проигрывании «для закрепления в памяти». Кроме лишней нервозности такая суетливость ничего не прине­сет. Что есть — то есть. Лучше внутренне собраться, представить себе темп, характер первого произведения, проверить правиль­ность включенных регистров, два-три раза глубоко вздохнуть, и смело выходить на сцену — побеждать.

Концерт. Слушатели пришли на концерт, они в ожида­нии предстоящего события. С появлением на сцене исполните­ля на него устремляются все взоры, и сам выход артиста может или настроить публику на нужный лад, или несколько рассла­бить (мешковатая или сгорбленная фигура не может выглядеть эстетически привлекательной на сцене). Следует еще раз прове­рить устойчивость стула, слегка переждать успокаивающийся шум в зале, одновременно с этим окончательно настраиваясь на исполнение. Нелишне еще раз проверить правильность включе­ния нужной для начала концерта клавиатуры (касается исполнителей на баяне и аккордеоне), готовой или вы­борной, а также регистров. Это может несколько успокоить. Но долгие приготовления нежелательны, они расхолаживают нетерпеливую, настороженную публику.

Очень важно почувствовать акустику зала. В хорошем зале играть легче, сама акустика этому способствует. К сожалению, далеко не каждый концертный зал наилучшим образом соответ­ствует звучанию инструмента. Если нет достаточного резонанса, если звук глохнет, как в вате, баянисту следует уметь себя сдерживать, не пережимать, иначе инструмент будет захле­бываться, взвизгивать, а тугую акустику зала все равно не про­бьет. Особенно это относится к произведениям, требующим большой эмоциональной отдачи от исполнителя.

Призвание исполнителя — формировать особое состояние души слушателя. Очень важно установить контакт между сценой и залом. Лучшие достижения артиста связаны с созданием осо­бой художественной атмосферы в зале. Иногда на сцене так сливаешься с исполняемым произведением, что вдруг начина­ешь ощущать: это твое произведение, ты его автор, и начинаешь убеждать в этом публику. Такие минуты — самые вдохновенные у артиста. На сцене, как и в жизни, надо уметь властвовать собой. Н. Метнер писал: «Вообще власть над мате­рией приобретается лишь тогда, когда она обретена над самим собою». Безудержные, бесконтрольные приступы темперамен­та не помогают раскрытию художественного образа и могут вы­звать в публике недоумение и даже улыбку. Антон Рубинштейн признавался Л. Толстому, что если, играя на эстраде, он сам взволнован, то его игра не доходит до слушателя. Ф. Шаляпин говорил, что на сцене всегда присутствуют два Шаляпина, один поет, другой контролирует. Словом, разум и интуиция всегда должны контролировать чувства и, если потребуется, вовремя их отрегулировать.

Известно, что сцена диктует свои определенные требования к артисту. В основном эти требования мы прекрасно знаем. Немаловажное значение имеет само сценическое поведе­ние: выход и уход со сцены, поклоны, поведение за инструмен­том — словом, то, что мы называем артистизмом. Музыкант должен быть в образе на протяжении всего кон­церта. Отталкивающее впечатление производит картинность, манерность, поза. Ведите себя естественно: собранно, но не скованно, свободно, но не развязно. Не разглядывайте публику в зале! Заканчивать исполнение любого произведения следует всегда на сжим. Если произошла случайность и мех оказался разжатым — свести его лучше, нажав обеими ладонями макси­мальное количество клавиш нижнего регистра. Это гораздо бес­шумнее, чем использование клавиши-отдушника.

Перед исполнением каждого произведения необходимо проверять правильность включенных регистров-переключателей. Следует научиться выдерживать паузы между произведе­ниями, между частями, но не передерживать их. У исполнителя постепенно вырабатывается общая динамика концерта. Суете на сцене не место!

Главным условием совершенствования исполнителя являет­ся его постоянная неудовлетворенность собой. И даже после весьма успешного концерта не следует почивать на лаврах, сла­достно перебирая в памяти несомненные исполнительские уда­чи и восторженные слова похвалы. Надо к себе относиться бо­лее требовательно, нежели публика. Настоящий артист сам себе самый строгий судья.

Во время концерта могут появиться какие-то неожидан­ности, случайности, шероховатости. В конце концов, немудрено где-то и пассаж смазать или зацепить не ту ноту. Важно научиться не придавать этому никакого значения, чтобы мимолетная фальшь не перебила ход мыслей. Главное — сохранить течение музыки. Ганс фон Бюлов как-то, полушутя, сказал, что концертирующему музыканту не грех кое-где и промахнуться, иначе слушатели не заметят, на­сколько трудна пьеса. Непопадания на сцене чаще всего случаются от психи­ческой скованности. Свобода психики и аппарата дает большую уверенность, и наоборот, уверенность в своих силах помогает освободиться от скованности. Здесь все взаимосвязано.

Необходимо воспитывать у исполнителя умение «забыть» любой промах во время исполнения, иначе из-за незначительной помарки можно провалить все выступление. На практике это выглядит так: исполнитель, допустив одну ошибку (фальшивая нота, неверно сыгран­ный пассаж и т. д.), начинает активно переживать свою неудачу, т.е. мысленно возвращаться к ней, что, безусловно, отвлекает от решения чисто творческих задач. Он перестает думать о следую­щей фразе, фрагменте и т. п., и тем самым совершает вторую ошибку, так как игровые движения исполнителя, не подкрепленные мыслью, неизбежно приведут к срыву — остановке. Следователь­но, особую важность приобретает развитие у музыканта навыков перспективного мышления за инструментом, что помогает прео­долеть допущенную ошибку и способствует успешному выступле­нию на эстраде.

На сцене может случиться и так, что в какой-то момент ис­полнитель запутывается в тексте, не знает, что играть дальше. Эти моменты — серьезный экзамен для психики и нервов со­листа. Здесь важно не растеряться, не превратить случайность в катастрофу.

**Заключение**

Исполнительская деятельность музыканта – неимоверно сложный, напряженный и вместе с тем ответственный процесс. Готовясь к выходу на сцену, исполнитель затрачивает огромное количество энергии, как физической, так и эмоциональной. Чтобы самостоятельно определить слабые стороны своей творческой индивидуальности и выбрать наиболее полезную и продуктивную методику психофизиологической подготовки к концертному выступлению, нужно обладать немалым объемом знаний о этой проблеме.

Эта работа – попытка обосновать необходимость введения комплекса психотехнических приёмов, способствующих коррекции эстрадного волнения у музыканта в исполнительскую практику, определить временную периодизацию этапов подготовки к концертному выступлению. Так же рассмотрены теоретические аспекты сценического волнения в музыкальном исполнительстве: влияние механизмов самоконтроля и волевой регуляции на индивида, с точки зрения психофизиологии, обозначил понятие оптимального сценического состояния и нейротизма и реактивности нервной системы музыканта.

Руководствуясь опытом и рекомендациями выдающихся музыкантов и научными трудами психологов в этой области, здесь собран ряд практических методов по воспитанию оптимального сценического самочувствия: предварительное проигрывание, медитативное погружение, ролевая подготовка перспективное мышление, концентрированное внимание.

Затрагивая тему сценического волнения нельзя обойти стороной опыт выдающихся театральных деятелей. В частности, в работах К.С. Станиславского этой проблематике уделяется большое внимание. Здесь можно выделить некоторые полезные для музыкантов исполнителей элементы актерской техники: установление «сценической доминанты», «сверхзадачи» и «сквозного действия»; ограничение уровня эмоциональной активации в экстремальных условиях публичности; создание «кругов внимания».

В данной работе выделяются и систематизируются основные временные периоды, отделяющие исполнителя от выхода на сцену. Каждый из этапов обосновывает необходимость внесения корректив в тактику подготовки музыканта. Наряду с первоначальными, возникают все новые задачи, требующие своевременного решения, возникают новые психологические ощущения, вследствие приближения волнующего события и уровень готовности, к показу на публике программы, а следственно, появляется и необходимость внедрения новых методов подготовки музыканта к выходу на публику.

Дать однозначный рецепт, для того чтобы твое выступление всегда имело успех, не возьмется, пожалуй, не один из методистов и музыкантов исполнителей. Каждый человек неповторимая индивидуальность, и следственно, методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды человека. Поэтому, изучая себя, свои сильные и слабые стороны, анализируя и запоминая ощущения, которые предшествовали удачному выступлению, мы можем затем сознательно воспроизводить подобное состояние перед последующими выступлениями.

Общение с публикой, зрительской аудиторией – всегда творческий процесс и предполагает взаимную связь исполнитель-музы­кант не только воздействует па аудиторию, но и испытывает на себе ее влияние. Музыка для исполнителя является связующим звеном и одновременно средством общения с аудиторией. Преодоление эстрадного волнения должно идти по пути творческого желания общения со слушателем. Именно общение несет в себе истинный и непреходящий смысл всей подготовительной работы музыканта исполнителя. Полная отдача воплощению музыкального образа, непрекращающийся диалектический процесс открытия прекрасного в исполняемом, жажда выявить все это в реальном звучании – вот путь преодоления сценического страха.

**Список используемой литературы.**

1. Баренбойм Л. А. «Музыкальная педагогика и исполнительство» Л.: Музыка

2. Бассин Ф. В. «О некоторых современных тенденциях развития теории «бессознательного»: установка и значимость. В кн.: Бессознательное. Природа, функции, методы, исследования. Тбилиси: Мецниереба, 1985. т. IV, с. 435.

3. Гат Й. «Техника фортепианной игры». — М.—Будапешт, 1967, с. 226.

4. Бузони Ф. «О пианистическом мастерстве» — В кн.: Исполнительское ис­кусство зарубежных стран, вып. 1

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

6. «Вопросы воспитания музыканта-исполнителя». Сборник трудов. Вып. 68 /государственным музыкально-педагогический институт им. Гнесеных; ответственный редактор кандидат педагогических наук Б. Л. Кременштейн. М.: Издание Гос. муз.-пед. ин-та им. Гнесеных 1983 г. с. 168

7. «Вопросы музыкального исполнительства и педагогики». Труды ГМПИ им. Гнесеных, выпуск XXIV. 1976 г. М.: Печатник с. 290

8. «Вопросы музыкально-исполнительского искусства». Выпуск 4. редактор Екатерина Сазонова. М.: Музыка 1967 г. с. 374

9. «Вопросы музыкально-исполнительского искусства». Пятый сборник статей. М.: Музыка. 1969 г., с. 358

10. Гринберг М. И. «Статьи. Воспоминания. Материалы» сост. А.Г. Ингер. М.: Сов. Композитор, 1987. с. 304

11. Иванников В. А «Психологические механизмы волевой регуляции». М.: Издательство МГУ 1991. с. 142

12. Капустин Ю. В. «Музыкант и публика» Л.: Знание, 1976 г. с. 40

13. Капустин Ю. В. «Музыкант-исполнитель и публика» Исслед.-Л.: Музыка, 1985г., с. 160

14. Кирнарская Д. К. «Психология специальных способностей. Музыкальные способности – М.: Таланты XXI век», 2004. с. 469

15. Клименко В. В. «Психологические тесты таланта».- Харьков: Фолио, СПб: Кристалл 1996г. - с. 414 (Семейный альбом)

16. Коган К. «У врат мастерства». М.; Музыка, 1969, с. 132

17. Крайг Г., Бокум Д. «Психология развития» 9-ое издание – СПб: Питер, 2004. 940 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»)

18. Кузовлев В. «Дидактический принцип доступности и искусство педагога». В кн.: Баян и баянисты. Вып. 2. М.: Сов.композитор, 1974, с. 3—11.

19. Маккиннон Л. «Игра наизусть». Л.: Музыка, 1967, 125 с.

20. Метнер Н. К. «Повседневная работа пианиста и композитора» М.: Музгиз, 1963.

21. Нейгауз Г. Г. «Об искусстве фортепианной игры». М.: Госмузиздательство, 1961, 318 с.

22. Нейгауз Г. Г. «Об искусстве фортепьянной игры: Записки педагога». 5-е издание – М.: Музыка, 1988 г., 240 с.

23. Никифоров Г.С. «Самоконтроль человека» - Л.: Издательство Ленинградского университета. 1989. 192 с.

24. Петрушин Валентин Иванович «Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей» М.: Гуманитарно-издательский центр ВЛАДОС, 1997 г., 384 с.

25. Пятигорский Г. «Виолончелист. Исполнительское искусство зарубежных стран», вып. 5. 1970 М.. Музыка, с. 127-215.

26. Савшинский К. С. «Работа пианиста над музыкальным произведением». М. —Л.: Музыка, 1964, 183 с.

27. Савшинский К. С. «Режим и гигиена работы пианиста». Л.: Сов. композитор, 1963, 114 с.

28. Станиславский К.С. Собрание сочинений в 9-и томах. Т.3. «Работа актера над сбой в творческом процессе воплощения»/Вступительная статья Б. А. Покровского; общая редакция А. М. Смелянского. М.: Искусство, 1990. 508с.

29. Теплов Б. М. «Психология музыкальных способностей». — М.—Л., 1947, с. 255.

30. Фейнберг С. Е. «Пианизм как искусство». М.: Музыка, 1969, 586 с.

31. Липс Ф. Р. «Искусство игры на баяне». - М.: Музыка, 1998.– 144 с.

32. Шумилин А. Т., Цепов В. М. «Инкубация в творческом поиске». В кн.: V-й семинар по проблемам методологии и теории творчества. Симферополь, 1986, 64 с.