

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детская музыкальная школа № 3 г. Нижний Тагил

Методическая работа
«Психологические особенности подготовки пианиста
к концертным выступлениям»

Выполнила:

Вернигор Лариса Константиновна

Преподаватель по классу фортепиано

Высшей квалификационной категории

Нижний Тагил

2015

Успешное публичное выступление музыканта на эстраде – деятельность огромной степени психофизической сложности, которая оказывается по силам далеко не каждому исполнителю. Все дело здесь, видимо, в том, что музыкальное исполнительство, на одном конце, которого стоит высокая тонкость в передаче с помощью звуков музыки различных чувств, другим своим концом упирается в цирковое искусство, в котором требуются смелость, точность, и быстрота выполняемых движений. Для удачного выступления музыканту мало хорошо подготовить свою программу, помимо этого надо уметь так же хорошо подготовить и самого себя, что обеспечивает наивысший художественный результат. Для того чтобы удачно выступить в концерте или сыграть на экзамене или зачете, музыканту необходимо быть в состоянии так называемой оптимальной концертной готовности.

За несколько дней до выступления музыкант должен мысленно представить себе место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить выступление. На первом этапе проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором – прорабатывается образная картина концертного выступления.

Первый этап. Расслабление мышц тела. Когда человек произвольно расслабит при помощи образных представлений мышцы своего тела, то кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи — это состояние называют фазовым. Его важнейшей особенностью является то, что в нем способность человека к внушению и самовнушению сильно увеличивается. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в полтора-два раза быстрее, чем в состоянии сна.

Педагог проговаривает текст аутогенного погружения, ученик повторяет этот текст про себя.

Сядьте прямо. Дыхание должно быть совершенно спокойным. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях, которые будут вызывать у вас мои слова. Сосредоточили ваше внимание на своих руках. Повторяйте про себя вслед за мной: Мои руки становятся теплые. Мышцы, кистей и пальцев расслабляются... Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду, и они расслабляются, становятся теплыми и гибкими... Тепло от кистей рук поднимаются по плечам... Предплечья и плечи расслабляются. Я ощущаю приятное тепло в руках и в плечах. Теперь мое внимание переводится на лицо... Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица... Мне дышится легко и свободно... Спокойно и ровно работает мое сердце.

Второй этап. Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. Я отчетливо могу представить сцену, рояль, слушателей и комиссию, перед которой я должен буду выступать... Я спокоен, собран и сосредоточен... Уверенно и радостно я начинаю. Мне нравится играть... Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием. У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника... Я выполняю все, что задумал... Я играю также хорошо, как и в классе... Я могу хорошо играть. Мне легко и приятно держать всю программу в голове... С каждым разом аутогенное погружение будет помогать мне все больше и больше... Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления.

На заключительных этапах работы, когда программа уже готова, она проигрывается целиком от начала до конца с представлением, что музыкант играет перед очень взыскательной комиссией или требовательной аудиторией. Исполнение хорошо записать на магнитофон. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев с посаженными на них куклами, игрушками. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям, и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя, как на концерте. Пусть это исполнение будет редким, но важнейшим событием в процессе работы,-

говорил своим ученикам А.Б. Гольденвейзер. Создается как бы искусственная стрессовая ситуация, закаляющая волю исполнителя. Пример такого «закаливания» - знаменитая пианистка Маргерит Лонг, в 1932 году, совершая несколько концертных поездок по Европе с Морисом Равелем, невольно ощущала некое состояние дискомфорта на своих концертах из-за присутствия на них великого Равеля. Осознание того факта, что в зале присутствует сам Равель, не давало ей раскрыть себя полностью на сцене. И тогда она решила помочь себе в сложившейся ситуации.

Зная, что при проигрывании программы без зрителей ее исполнение обладает большей творческой свободой, она решила отрепетировать концерт в присутствии... детских кукол. Лонг рассадил обычные куклы в пустом зале на кресла, имитируя присутствие зрителей. Причем, войдя в зал, она поздоровалась с ними со всеми, и особо с одной куклой, которую она представляла М.Равелем. Первый опыт исполнения перед необычной публикой был неудачным: она не могла до конца сосредоточиться на исполнении программы. Зато второй и последующий опыты были не в пример лучше. В конце концов, с помощью обычных кукол, она привыкла к осознанию того, что за её исполнением следит сам Равель. Нужно ли говорить, что после таких экспериментов, на реальном концерте она сыграла блестяще. «Не помешало» и присутствие Равеля.

При недостаточной уверенности музыканта, при подстерегании мысли о провале, можно воспользоваться маской уверенности: на первых порах искусственная и наигранная, она со временем становится частью характера. Хотя настроение – категория подсознательная, сознательно «играя» определённое состояние духа, можно вызвать его к жизни. Простой совет: если волнуешься – очень помогает - просто притвориться спокойным.

Обуреваемый волнением исполнитель даже самому близкому другу не должен признаваться, что боится выступления, он не должен признаваться в этом и самому себе. Следует повторять своим друзьям и себе самому: «Я с

нетерпением жду концерта». И если повторять это достаточно часто вслух или про себя, страх перед выступлением постепенно будет уступать место чувству уверенности. Самовнушение полезно связывать с картиной предстоящего успеха, считая её заслуженной и справедливой наградой за хорошо сделанную работу, а не далекой, несбыточной мечтой.

Один из видных пианистов рассказывал, как он репетирует в домашней обстановке новую программу, с которой ему предстоит вскоре выступать. То, что он делает, со стороны может показаться детской забавой, ребячеством, чудачеством. Он выходит из другой комнаты (артистической) к роялю, представляет себе, что находится в концертном зале, раскланивается перед аудиторией и начинает играть программу. При этом, по его словам, он всеми фибрами души «чувствует» публику Большого зала Московской консерватории, перед которой ему предстоит выступить. После нескольких таких репетиций он выходит на эстраду в «форме», с полной уверенностью. Иное самочувствие испытывал этот пианист раньше, до того как нашёл свой метод подготовки к эстраде: он боялся выступлений с новой программой.

Наш замечательный современник Мирзакарим Норбеков пишет: «Когда одни, видя перед собой пропасть, думают о бездне, есть другие, которые думают о том, как построить через неё мост!» Первостепенной задачей каждого исполнителя является граница между паническим страхом и сценическим волнением. Одно из них может созидать, другое – вносить хаос и разрушение. Принято иногда считать, что эстрадное самообладание требует умения «забыть 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 посредник между автором и слушателями. Неверная и вредная установка! Исполнитель не может и не должен «забывать о публике». Артистизм – это

способность и желание общаться со слушателями!!!

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

С первых же шагов работы с учеником должно начаться воспитание правильной музыкально – исполнительской установки: исполняю, – значит переживаю образную музыкальную речь и её воплощаю. Из этого развивается в процессе воспитания новая исполнительская установка: исполняю, – это значит переживаю, воплощаю, передаю, убеждаю, общаюсь!

Вот две психологические установки: первая – играю «вообще», ни к кому при этом не обращаясь, 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 результате - на качестве исполнения.

Эстрада, как правило, вызывает волнение. Нередко волнение способствует большой яркости исполнения; известно, что одаренные ученики обычно играют публично лучше, чем в классе. Однако во многих случаях волнение сказывается отрицательно. Волнение часто неблагоприятно отражается на технической стороне исполнения, а иногда приводит к заминкам, остановкам и пропускам целых эпизодов.

Все эти формы эстрадного волнения постоянно встречаются в ученическом исполнении. С ними надо вести систематическую и упорную борьбу, чутко применяясь к индивидуальности каждого ученика, внимательно и вдумчиво анализируя причины каждой постигшей его неудачи.

Важно, прежде всего, как можно лучше подготавливать учеников к концертам и не выпускать их с «сырыми», недоработанными произведениями. Необходимо помнить, что срывы во время публичного выступления приводят к появлению страха перед эстрадой. Весьма вредно фиксировать внимание

учащихся на проблеме волнения. Напротив, как уже было сказано, надо воспитывать в них чувство радости от общения с аудиторией и процесса публичного выступления. Вместо того, чтобы расспрашивать ученика перед выступлением, не волнуется ли он, как это делают некоторые «заботливые» педагоги, необходимо мобилизовать его волю на то, чтобы он сумел донести до слушателей исполнительский замысел, не потеряв при этом ни основной нити музыкального повествования, ни деталей.

Большое значение для устранения чрезмерного волнения имеют частые выступления. Известно, что даже самые опытные исполнители после долгого перерыва в концертной работе, как правило, волнуются значительно больше, чем в период систематических выступлений. Вместе с тем и самые робкие ученики, если им приходится играть часто, начинают чувствовать себя на эстраде значительно увереннее. Таким образом, дело заключается прежде всего в том, чтобы обеспечить ученику возможность часто выступать перед публикой. Ограничиваться в этом отношении положенными выступлениями на вечерах в музыкальном учебном заведении, разумеется, нельзя. Необходимо, чтобы ученики систематически играли в шефских концертах, на вечерах в общеобразовательной школе, на классных концертах для родителей и т.п. Непосредственно перед выступлением внимание ученика нельзя загружать множеством замечаний, так как это обычно вредно отражается на исполнении.

В ученике надо воспитывать уверенность, что он достаточно подготовлен к выступлению, и оно будет успешным!

Собранность и сосредоточенность в значительной мере зависят от метода художественно – педагогической работы с учеником, и от его собственной повседневной систематической тренировки своего внимания. Но, несмотря на все это, паническое волнение иной раз все сметает на своем пути, в том числе и волю к сосредоточенности.

На практике приходится сталкиваться с двумя категориями учащихся.

Одним – процесс «вхождения» в произведение дается сравнительно легко. Достаточно им заставить себя перед началом исполнения продумать характер пьесы, темп, метроритм, извлечь первые звуки, - и музыкальное произведение как бы само собой притягивает их внимание; без особых усилий, непрерывной лентой развертывают они исполняемое сочинение.

Другие, – таких большинство, – нуждаются в специальных «приспособлениях», которые помогли бы им сосредоточиться, вникнуть и увлечься исполняемой музыкой. Такими «приспособлениями» могут быть конкретные художественные задачи – действия, расставленные в отдельных местах произведения. Эти задачи являются манками для творчества, точно ориентиры, они указывают путь вниманию и не дают ему свернуть в сторону. Лишь конкретные задачи могут вызвать целесообразные действия. В свою очередь, только задачи – действия смогут и на эстраде привлечь к себе внимание исполнителя, – предотвратить опасный «сверхконтроль», и помочь обрести нужное творческое состояние. Задачи эти должны быть заранее точно намечены. Играющему следует привыкнуть ими пользоваться, а это требует специальной тренировки.

Надо заниматься с прицелом на эстраду, на выступление, до последнего момента. Мы отработываем детали, но, за два дня до выступления что-то менять бесполезно, пьеса уже приобретает сжатый код, который раскрывается на эстраде. Важно сразу определить структуру пьесы, развитие, вершины, представить сочинение в целом, постепенно в голове выстраивается план произведения.

Наше тело имеет свою память, найдя оптимальные движения, оно запоминает их, что очень помогает на эстраде. Желательно все уточнить, выбрать приём, аппликатуру. Верная аппликатура – это все!!!

Все должно быть ясно, продумано, должны быть хорошо организованы пианистические движения.

Есть ученики, небрежно относящиеся к первому этапу работы над произведением, но он самый важный, надо сразу все поставить на свои места! Наша память похожа на пластинку, все шероховатости и неточности в работе остаются на ней надолго. Иногда даже лучше делать разбор пьесы вместе с учеником, выяснять все тонкости: штриховые, текстовые, музыкальные, аппликатурные...

В процессе работы – обязателен анализ произведения, отработка деталей, адаптация движений.

Медленная работа – самый быстрый путь к успеху. Закрепляется связь внутреннего слуха и реализации. Образ пьесы формируется в нашем представлении – четкий и ясный звуковой образ. Важно уметь представить пьесу внутренним слухом, мысленно, без инструмента. Трудные места полезно переписать в тетрадь, это помогает понять их и запомнить.

Пьеса должна быть готова за две недели, потом она созревает в умной и медленной работе:

1 вариант – играть очень выразительно, эмоционально.

2 вариант – медленно, совсем без эмоций, проверяется каждое движение, как бы слушать себя со стороны, отстраненно.

Пьеса начинает жить своей жизнью, она, как драгоценный свиток, хранит свою тайну и ждет, когда эту тайну узнают и почувствуют слушатели!

На сцене важно не воспроизведение, а реконструкция, волшебство, - надо иметь много вариантов исполнения, должна быть широкая дорога реализации своих замыслов и планов!

Если исполнитель играет с душой, публика и критики всегда простят ему несколько фальшивых нот и небольшую осечку памяти. Примеров такого снисхождения публики немало, взять хотя бы концертные исполнения А.Г.Рубинштейна, - порой его игра была не лишена некоторых «туманных пятен» и шероховатостей, (особенно в последние годы концертной

деятельности). Но эти шероховатости не оставляли заметного следа в восприятии слушателей – из-за силы художественного воздействия великого артиста.

Музыкант должен игнорировать любой промах, допущенный на эстраде, иначе, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю программу. Что-то может быть исполнено хорошо, что-то хуже; но нужно учиться слушать себя спокойно и надеяться на лучшее. Натан Перельман часто повторял своим ученикам: «На эстраде самокритика – пила, подпиливающая стул, на котором сидит пианист».

Особенности того или иного сценического состояния объясняются не столько свойствами нервной системы, сколько интеллектуально – творческими качествами личности. Нет двух артистов, которые испытывают одинаковое психологическое состояние в момент выхода на концертную площадку. Один исполнитель смертельно боится ошибиться, забыть текст; другой – смущен обстановкой концертного зала. Ему не по себе от сотен устремлённых на него глаз; кто-то хочет больше того, на что способен, и мучается, чувствуя свою беспомощность; кому-то всё надоело и он мечтает поскорее уйти домой. Чтобы раскрыться по-настоящему, в полную меру, они нуждаются в изначальном расположении, благожелательности, отзывчивости, одобрении слушателей. Без этого они вянут, как цветы без полива: играют скованно, сухо, порой так плохо, что могут показаться чуть ли не бездарными! Таковы были Шопен, Скрябин, Софроницкий! Шопен писал: «Я не способен давать концерты; толпа меня пугает, - меня душит ее учащенное дыхание, парализуют любопытные взгляды, я немею перед чужими лицами...!» А некоторые музыканты испытывают состояние творческого подъема и с радостью, с нетерпением ждут общения с публикой, им «тепличная» атмосфера не нужна; недоверие, недружелюбие, даже враждебность аудитории их не только не пугают, но, скорее, электризуют, подстегивают, вдохновляют! В подобной обстановке они

особенно расцветают, бросаются в бой и побеждают! Таковы были - Лист, Шаляпин, Гофман!

Молодому музыканту можно посоветовать представить себе уверенного и смелого концертанта, на которого ему хотелось бы быть похожим. Далее надо постараться вжиться в этот образ. Надо скопировать манеру держаться этого человека, разговаривать, смеяться, как он, перенять манеру сидеть за инструментом. При этом внутри неминуемо будет рождаться новое психологическое состояние, в котором будут преобладать настроения уверенности и мажорного мироощущения. С большим убеждением говорить себе: «я первоклассный исполнитель, у меня свободные и непринужденные движения, мне нравится играть при большом стечении публики», «я играю как Рахманинов» (Паганини, Горовиц, Мацуев и т.д.), «я получаю огромное наслаждение от своей игры», - он наверняка в значительной мере избавится от гнетущего чувства уязвимости во время публичного выступления.

Предконцертное самочувствие ученика зависит и от психологического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников, быть собранным и уверенным! Не волноваться до дрожи!

Как правило, удачным выступлениям сопутствуют приподнятое настроение, желание играть хорошо, особый боевой задор, отсутствие утомления, хорошие отношения с окружающими, нормальное физическое самочувствие.

При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата у музыкантов возникают особые ощущения в руках, кистях и пальцах, которые характеризуются особым ощущением клавиатуры, смычка, грифа. ПИАНИСТЫ говорят о «лёгких» и «умных» пальцах, которые «играют сами», скрипачи о «полетных» руках! Рекомендуется эти ощущения запоминать, записывать, проговаривать, чтобы иметь возможность лучше вспоминать их перед

выступлением и воссоздавать при разыгрывании перед выступлением.

Публичное выступление связано с ситуацией оценки выступающего со стороны других людей, которые могут повысить или понизить его самооценку.

Полезно дать ученику такую установку: «Публика пришла в концертный зал ради той музыки, которую ты будешь исполнять, а не ради того, чтобы усмотреть недостатки твоего выступления. Поблагодари за то, что они пришли на твой концерт. Не бойся зрителя: он твой друг и помощник».

Иначе говоря, можно по-разному подойти к присутствию многочисленной публики в зале. Можно направить свою любовь к зрителю, (и это наверняка будет взаимно), а можно, игнорируя незримую помощь публики, остаться один на один со своими страхами. Нужно ли объяснять, какой из упомянутых подходов принесет благодатные плоды? Неспроста в закулисных комнатах Малого зала Петербургской консерватории когда-то висел плакат: «Волнуйся не за себя, волнуйся за композитора!»

Эмоциональное возбуждение – важнейшее условие для успешного выступления музыканта. Важно, однако, чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы.

По всей видимости, у каждого музыканта – исполнителя имеется собственный оптимальный уровень эмоционального возбуждения, который позволяет ему наиболее успешно реализовывать творческий замысел.

В день выступления у большинства исполнителей возникает так называемое «предконцертное волнение», основанное на беспокойстве за качество выступления. К этому волнению следует относиться, как к кратковременной болезни, причины и следствия которой невозможно уложить в рамки только лишь занятий за инструментом. Правильная психологическая установка на успешное выступление, разумное сбережение нервно-психологической энергии в день концерта оказывает положительное влияние на исполнение программы на сцене.

В день концерта важна каждая мелочь. Скажем, перед выходом из дома, одеваться следует не торопясь, а на дорогу к месту выступления нужно предусмотреть время с большим запасом, чтобы не создать дополнительных ситуаций беспокойства.

А.П. Шапов советовал перед выходом на сцену заставлять себя спокойно сидеть в удобной позе – при несколько расслабленной мускулатуре, тренируя этим столь необходимую для выступления волевою выдержку.

В процессе разыгрывании рук перед концертом нужно помнить о такой психологической особенности исполнителя, как темпы проигрывания: игра в быстром темпе перед самым выходом на сцену обычно ведёт к усилению беспокойного состояния и ненужному растрачиванию нервной энергии. Полезнее будет играть гаммы и упражнения, или медленно проигрывать небольшие куски произведения.

Особенно важным является первое выступление учащегося. Неудача настолько травмирует ученика, что делает его «мучеником» эстрады. С особой осторожностью и вниманием, очень тщательно я готовлю первое выступление. Стараюсь, чтобы исполняемые произведения были посильны ученику, находили отклик в его душе! И, конечно, лучше первый раз выступать на классном концерте, в зале - любимая мама, бабушка! Рядом – верное плечо друга!

Сначала – репетиции в зале. Поднимается крышка рояля, включаются люстры...настоящее волшебство! Ощущение важности происходящего, собственной значимости, уверенности в своих силах! Рождение артиста! В этот момент важно все: репетируется выход на сцену, поклон, посадка за роялем, создание нужного настроения для исполнения каждого произведения! Учитывается даже костюм, в котором будет выступать ученик: такая мелочь, как длинный рукав, или новое ощущение ноги на педали в непроверенной обуви могут испортить выступление. Если вдруг ошибка, стараюсь поддержать ученика, похвалить за что-то другое. «Ученик должен запомнить, что ошибаться

на эстраде можно! Исправлять ошибку на эстраде – нельзя!» сказал Н.Перельман.

Особое значение в предконцертной подготовке должно уделяться функции внимания, которое должно быть одновременно и очень устойчивым, и гибким, и объемным.

«Все хорошее, что есть в исполнительской кладовой любого инструмента, можно и должно прироялить». Н. Перельман.

«Наилучших результатов можно добиться, требуя от ученика невозможного: Вибрато! Пиццикато! Тутти! Валторна! Барабан! Пойте! Квартет! Кларнет! До тех пор, пока у ученика не начнутся звуковые галлюцинации! Вот тогда дело сделано!» Н. Перельман.

«Оркестровые ассоциации и постоянные наши напоминания о подвигах оркестра и квартета вызваны не смиренным признанием их превосходства, а гордым сознанием того, что на все эти подвиги способен одинокий наш рояль!» Н.Перельман.

Пианист должен всю свою работу поставить под творческий контроль, не только работу над техникой, звукоизвлечением, стилем и прочим, но и работу над ... владением собой! Работой над верой в свои творческие силы! Настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание, смелость и решительность – эти черты волевого поведения, которые воспитываются с детства, помогут музыканту добиться высоких профессиональных достижений!

И в заключение:

**Упражнения для снятия мышечного напряжения
и преодоления стрессовых ситуаций.**

- 1). Сесть свободно, положить руки на колени, ладонями вверх, закрыть глаза на 1-2 минуты.
- 2). Сидеть в позе кучера 1-2 минуты.

3). Сжать ладони на 15 секунд, потом медленно расслабить их.

4). Важно восстановить ровное дыхание: сделать вдох на счет 1-2-3-4-5, потом задержать дыхание на счет 1-2, затем выдох на счет 1-2-3-4-5.

5). Полезно пропевание про себя гласных звуков А-О-У-И-Е-Я.

Очень полезно проговаривать успокаивающие фразы и похвалилки

1). Мое сердце бьется ровно и спокойно!

2). Мое дыхание ровное и спокойное!

3). Я нахожусь в хорошем, бодром настроении!

4). У меня прекрасное самочувствие!

5). Я люблю играть на сцене!

6). Меня замечают и любят!

7). Все идет хорошо!

8). У меня всегда будет все хорошо!

9). Я лучшая, я талантливая!

10). Погладить себя по голове!!!

Полезно также покатать в ладонях грецкий орех, или колючий шарик, массировать пальцами одной руки основание пальцев другой руки, массировать точку у большого пальца. Очень полезны пальчиковые упражнения, - они гармонизируют мозг, делая восприятие более чутким и точным. Делать колечки 1 и 2, 1 и 3, 1 и 4, 1 и 5 пальцами, массировать и растирать пальцы сильно, энергично - до горячего состояния. Хорошо попросить помощи у Бога, у Ангела: «Господи! Помоги мне выступить с радостью! С вдохновением!»

«Каждый раз, выступая на сцене, я жду творческого озарения!» Д. Мацуев.

«Искусства без страсти не бывает!» П. Доминго.

Используемая методическая литература:

Алексеев А.Д. «История фортепианного искусства»

Баренбойм Л. «Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства»

Гольденвейзер А.Б. «Об исполнительстве»

Гофман И. «Фортепианная игра. Вопросы и ответы»

Петрушин В. «Музыкальная психология»

Перельман Н. «В классе рояля»

Щапов А.П. «Некоторые вопросы фортепианной техники»