

Методические рекомендации преподавателям «Некоторые психологические факторы в подготовке учащихся к концертным выступлениям»

Проблема сценического волнения всегда была актуальна, поэтому можно предложить несколько рекомендации для выработки уверенности учащихся на сцене.

Волнуются все или по крайней мере, подавляющее большинство артистов, лекторов, студентов, учащихся. Такие признания можно найти в высказываниях Станиславского, Ойстраха, Нейгауза, Гилельса и многих других выдающихся артистов.

Однажды Шопен, обращаясь к Листу, сказал: «Я не способен давать концерты, толпа меня пугает, меня душит ее учащенное дыхание, парализуют любопытные взгляды, я немею перед чужими лицами...».

Эстрадное волнение многолико в своих проявлениях. Более всего оно беспокоит своим угнетающим воздействием и слабой управляемостью. Предстоящее выступление и само исполнение перед публикой создают такую психологическую перегрузку, которая равна стрессовой. В своих автобиографических рассказах Антон Рубинштейн с горечью написал: «Вещь, которую я должен исполнить, я знаю очень хорошо. Но появляется какая-то раздражительность, какое-то нервное состояние, возбуждение, думаешь о том, что остановишься, нервничаешь. Это пытка, страшнее которой и инквизиция не могла бы выдумать».

Волнуется каждый по-своему. Характер эстрадного волнения существенно зависит от возраста, темперамента, обученности и воспитания как семейного, так и в стенах школы.

Как правило, учащиеся младшего возраста ничего не знают об эстрадном волнении и не испытывают его, пока не попадут в обстановку, где это переживание обсуждается или реально проявляется. Чаще всего младшие школьники выступают с удовольствием. У многих из них еще не сформировались собственные эстетические критерии и еще не усвоена оценочная шкала удачных и неудачных выступлений. Младшего школьника привлекает в концертном выступлении атмосфера праздничности и связанные с ней атрибуты - сцена, выход к публике, аплодисменты, поздравления и так далее. Но иногда родительские или педагогические амбиции становятся главным содержанием предстоящего выступления и могут спровоцировать эстрадное волнение и в младшем школьном возрасте. До подросткового возраста исполнители предпочитают выступать в «своей» аудитории, для своих родителей, педагогов, друзей. Здесь они волнуются меньше, чем в чужой обстановке. Подростки чувствуют себя, наоборот, спокойнее в чужой аудитории и более остро воспринимают мнение своих сверстников и педагогов. У старших подростков к волнению добавляется борьба за достижение признания, часто неосознанное стремление к подтверждению своих артистических возможностей.

Существенное влияние на успеваемость, эстрадное самочувствие и поведение оказывает темперамент. Природная основа темперамента, связанная с разными проявлениями типа высшей нервной деятельности (силой, уравновешенностью и быстротой нервных процессов), остается почти неизменной на протяжении всей жизни человека.

Определить темперамент учащегося трудно. Нужно наблюдать за повторяющимися и устойчивыми проявлениями таких свойств темперамента как чувствительность, впечатлительность, активность, темп реакции, моторика, пластичность.

Как известно, различают четыре типа темперамента. Им можно дать обобщенные характеристики.

Сангвиник. Хорошо включается в новую работу. Работоспособен, но быстро остывает, если встречается с трудностями или необходимостью детальной проработки, длительными однонаправленными упражнениями. Музыкальное произведение учит быстро, но «дорабатывает», «доводит» с трудом, так как его эмоциональная сторона и привлекательность быстро тускнеет. Любит выступать в концертах, легко может соригинальничать в темпах, штрихах; волнуется сильнее или слабее в зависимости от обстоятельств, значимости выступления, конкретных слушателей. На эстраде играет скорее ярко, чем глубоко. Возможны темповые и технические погрешности и срывы. При удачном выступлении со всеми делится, склонен к хвастовству, при неудачном - старается принизить значение выступления, умалить авторитетность комиссии, слушателей, легко убеждает себя в возможности реабилитации. Замечания воспринимает спокойно, не обижается, но не всегда учитывает их.

Холерик. Обычно с увлечением играет новую пьесу, если она нравится, и игнорирует, играет «из-под палки», если она ему не нравится. Волнуется очень сильно, но как и сангвиник, играет лучше, эмоциональнее и выразительнее на концерте, чем на репетициях или в классе. Иногда играет очень ярко, чем поражает даже хорошо знающих его педагогов. Срывы, если они происходят, «катастрофичнее», чем у сангвиника. Склонен к ускорению темпов, форсированию звучности. Удачное выступление переживает бурно, внутренний подъем испытывает долго. Если выступление было неудачным, ищет причину вовне: в зале было жарко (холодно), инструмент постоянно расстраивался (у струнных), аккомпаниатор взял слишком быстрый (медленный) темп, звучность разных регистров в рояле неуравновешенна и так далее. Замечания вызывают обиду, иногда грубость, поэтому нужно их делать возможно мягче, на фоне положительных сторон.

Флегматик. Уравновешен, держится солидно. Тугодум. Может быть активным, но «раскачивается» с трудом. Когда войдет в работу - настойчив и работоспособен. Обладает выдержкой и самообладанием. Мало эмоционален. Педагогу трудно расширить его динамическую шкалу, добиться выразительного исполнения, игры в быстром темпе. С трудом переключает внимание и приспосабливается к новому расписанию, новой обстановке. Не находчив. Волнуется, порой сильно, но играет стабильно, без срывов: то, что

выучено, точно так исполняет и в классе, и на концерте. Выступления на концерте очень полезны ему, так как повышают эмоциональную восприимчивость. Замечания воспринимает спокойно и деловито, не обижается.

Меланхолик. Любые изменения обстановки тревожат, даже непривычное отношение к нему со стороны преподавателя переживает болезненно. Весьма впечатлителен, глубоко эмоционален. Часто волнуется на уроке, играет лучше в классе, чем на репетиции или на концерте. От сильного волнения сковывается, теряется. Требуется постоянной поддержки со стороны педагогов и сверстников. Свои неудачи преувеличивает, переживает их долго и болезненно, поэтому замечание педагога должны носить оптимистический характер и делаться чутко и осторожно. Такому ученику нужна постоянная тренировка и частые выступления в концертах с репертуаром меньшей трудности, чем он может исполнить. Желательно повторять исполнение одних и тех же пьес.

Несмотря на большой «разброс» индивидуальных различий, основные черты, свойственные определенному возрасту и темпераменту, обладают постоянством и устойчивостью, что позволяет педагогу применять определенные целенаправленные методы воздействия. Предконцертное и концертное состояние имеет свои психологические особенности. В предконцертном состоянии чаще всего выявляется 3 характера эстрадного волнения.

Волнение – подъем. Оптимальное и наиболее желательное состояние, сопровождающееся легкой эйфорией, желанием скорее выйти на сцену, мысленным планированием своего исполнения.

Волнение - паника. Связано с сильным перевозбуждением, которое внешне проявляется в суетливости движений, отсутствии сосредоточенности, когда руки потеют и тревожность вырастает до страха. Это приводит к случайностям, исполнение часто становится неуправляемым.

Волнение - апатия. Отрицательных результатов можно ожидать от этого вида волнения, угнетенного и подавленного состояния, когда цель и содержание выступления уходят на периферию сознания, а в нем настойчиво присутствует одна мысль - скорее бы все это закончилось.

Справиться с такими проявлениями трудно, но можно, если с помощью педагога или собственного волевого усилия переключить внимание со своего самочувствия на музыкальное произведение, продумывание исполнительского плана.

Константин Сергеевич Станиславский в своем труде «Работа актера над собой» с тонкой психологической наблюдательностью описывает мучительное и противоестественное состояние, переживаемое актером на сцене: «В эти минуты он не может по-человечески говорить, смотреть, слушать, мыслить, ходить, чувствовать».

Станиславский предлагает метод: «заменяющее представление». Одно время он специально следил на сцене за тем, чтобы его мускулатура не была излишне напряжена. И тут он обнаружил, что «приковывая внимание к

ощущениям тела, тем самым отвлекался от того, что происходила за рампой, в зрительном зале... Отвлекаясь, я переставал бояться публики и минутами забывал о том, что я на сцене».

Этот метод нашел широкое применение в музыкально-педагогической практике.

В моем классе некоторое время стояла проблема - момент выхода на сцену. Это самый короткий и острый период эстрадного волнения. Учащийся остается наедине с собой и должен справиться с этой задачей самостоятельно. Опираясь на «замещающее представление» Станиславского, мне удалось снять напряжение учащихся, справиться с остротой момента в большинстве случаев. За эти несколько секунд выхода учащиеся должны выполнить ряд конкретных действий: выход к инструменту, приветствие, проверка положения стула, состояния клавиатуры (протереть платочком), пюпитра. Эти внешние атрибуты, как «замещающее представление» способствуют смягчению остроты момента и помогают внутренне подготовиться к исполнению.

Концертное состояние, начало исполнения. Положительное влияние на эстрадное самочувствие оказывает произвольное сосредоточенное внимание. «Замещающим представлением» здесь может быть только полное сосредоточенное внимание на самом музыкальном произведении. Предельная сосредоточенность такого рода «выманит» увлеченность и поможет сохранить самообладание на сцене. Но порой паническое волнение все сметает на своем пути, в том числе, волю к сосредоточенности. На практике приходится сталкиваться с двумя категориями учащихся. Одним процессом «вхождения» в произведение дается сравнительно легко. Им достаточно перед началом исполнения продумать характер, темп, звучность и музыкальное произведение как бы само собой притягивает их внимание. Исполнение становится устойчивым. Другие (таких большинство) нуждаются в специальных «приспособлениях», которые помогли бы им сосредоточиться. Такими «приспособлениями» могут быть конкретные художественные задачи - действия, расставленные в отдельных местах произведения. Эти задачи одновременно являются и «замещающими представлениями» и ориентирами, которые указывают путь вниманию и не дают ему свернуть в сторону. Конкретные задачи должны быть заранее точно намечены. Ими следует привыкнуть пользоваться, а это требует специальной тренировки.

Очень важен настрой «на победу». Надо внушить учащемуся, что он играет очень хорошо, что у него интересные произведения, которые будут слушать с удовольствием. Он должен поверить в себя, в то, что у него все получится хорошо, что он сможет и должен сделать больше, чем на то способен.

Психологи рекомендуют применять правило «плюс-минус-плюс»: после неудачного выступления сначала найти положительные моменты, затем сделать критические замечания и после них постараться воодушевить ученика, внушить ему веру в себя.

Очень большое значение имеет состояние после концерта. Переживание, которое насыщено эмоциональными перегрузками, не может мгновенно прекратиться с уходом со сцены - оно продолжается еще довольно долго. Большая неустойчивость и ранимость детской психики требует особенно бережного отношения к переживаниям после концерта. После выступления, особенно неудачного, нужно найти положительные моменты. Подробное обсуждение желательно организовать на следующий день или в ближайшие дни. В зависимости от возраста, характера, темперамента, прилежания усилить или ослабить положительные или отрицательные моменты выступления, обсуждать само выступление, но не личность учащегося.

Под особым контролем надо держать очень волнующихся учащихся. Для них педагогу следует продумать облегченную программу для выступлений. Их надо привлекать к выступлениям в качестве аккомпаниаторов, играть в ансамбле, просить переворачивать страницы. Учащимся средних и старших классов можно поручить вести программу концертов, а также практиковать более частые выступления. Святослав Рихтер практиковал многократное исполнение в кругу друзей. Для учащихся полезно играть в присутствии других педагогов, своих одноклассников, родителей, причем, в разных классах, на разных инструментах, в разной обстановке.

Дейл Карнеги в своей книге дает хорошие рекомендации для тех, кто испытывает страх перед публичным выступлением. Вот некоторые из них:

- нужно твердо знать то, что вы собираетесь говорить (играть);
- начинать выступление с сильным настойчивым стремлением достичь своей цели;
- проявлять уверенность;
- практика и еще раз практика.

Для нас практика - это более частые выступления. И вот здесь возникает проблема - где найти сценическую площадку для дополнительных выступлений. Каждый ребенок выступает дважды в год на академическом зачете и экзамене.

Детские садики, общеобразовательные школы, родительские собрания с концертом учащихся класса, лекции-концерты внутри своей школы - вот сфера деятельности учащихся. Классные концерты для родителей можно провести 2-4 раза в год, так как реально подготовить детей разной степени одаренности и психологических особенностей к одному сроку очень сложно. Это несет с собой большие потери качества и эмоциональные перегрузки. В целом же, частые выступления благотворно сказываются на воспитании эстрадного самочувствия и уверенности в своих силах.

Преподаватель по классу фортепиано ДШИ №6 Е.М. Тертышник.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575869

Владелец Чадаева Ольга Олеговна

Действителен с 05.10.2021 по 05.10.2022