Психологическая подготовка к концертным выступлениям исполнителей на духовых музыкальных инструментах

**1. Подготовка к концертному выступлению как наиважнейший этап работы музыканта-исполнителя**

**.1 Определение понятия «психологическая подготовка музыканта»**

На основании статей, публикаций, исследований, проведенных доктором психологических наук Л.Л. Бочкаревым на конкурсах и в классах учебных музыкальных учреждений, можно сделать вывод, что психологической подготовкой музыканта следует считать индивидуальный для каждого учащегося комплекс определенных упражнений и рекомендаций, детерминированный индивидуальными личностными и психофизиологическими особенностями каждого учащегося, позволяющий ему достигать наиболее комфортного и эффективного для исполнения музыкальной программы психологического состояния в процессе концерта.

На основании проведенных исследований психологического состояния музыкантов на выступлениях, Л.Л. Бочкарев сделал вывод, что волнение присутствует у всех музыкантов, имеющих опыт выступлений и новичков на сцене. Но разница в том, что опытные музыканты умеют быстрее адаптироваться к экстремальным условиям конкурсного или концертного выступления, а также с опытом приобрели способности регулировать свои психические состояния. Поэтому их волнение даже полезно для более яркого и эмоционального выступления. У молодых исполнителей, не имеющих большого опыта выступлений на сцене, преобладало сильное возбуждение, а у некоторых даже состояние апатии. У них пропадало желание выступать. В таких случаях без помощи психолога или без знаний саморегуляции своего психического состояния при подготовке к концертному выступлению обойтись невозможно.

Поэтому, основной задачей педагога и в дальнейшем самого музыканта-исполнителя, подчеркивает Л.Л Бочкарев является **«**поиск путей и средств обеспечения психической готовности музыканта к публичному выступлению в процессе работы над музыкальными произведениями**»**.

В нашей стране еще со времен СССР всегда выдвигалась задача формирования гармонично развитой личности. Эту задачу могла решить только музыка, которая в жизни человека занимает огромную роль. Поэтому от мастерства музыканта-исполнителя, находящегося в контакте с миллионами слушателей, зависит конечный результат музыкально-эстетического развития общества.

Доктор психологических наук Цагарелли Ю.А. отметил: **«**Скудность и неадекватность представлений о психологической сущности деятельности, мастерстве, способностях и профессионально-важных качеств музыкантов порождают многочисленные ошибки в диагностике и обучении музыкантов-исполнителей, отмечавшиеся Г.Г. Нейгаузом (1961), Г.М. Коганом (1985), И.А, Мусиным (1967) и др. Налицо отсутствие психологической теории музыкально-исполнительской деятельности, без которой корректно решать практические задачи нельзя. Закономерна в этой связи и низкая эффективность общего музыкального образования, направленного на обучение игре на музыкальных инструментах и пению, на воспитание слушателей, способных к подлинному музыкальному переживанию**»** (22. С. 386).

Последние двадцать лет Россия претерпевает серьезнейшие социальные преобразования. Страна сильно изменилась за эти годы. Изменения коснулись практически всех сфер человеческой жизни, начиная от сферы экономики и заканчивая мировоззренческими константами.

Необходимо отметить, что в достаточно узкой среде музыкантов на духовых инструментах изменения эти вызвали бурный рост исполнительского мастерства. Действительно, мы можем констатировать тот факт, что на сегодняшний день наши исполнители на духовых инструментах все более и более соответствуют международным критериям исполнительского мастерства и становятся все более и более конкурентоспособными.

В первую очередь это касается исполнителей на деревянных духовых инструментах. Отечественные духовые исполнительские школы столкнулись после развала СССР с совершенно новыми требованиями к уровню мастерства. И надо отметить тот факт, что интеграция западного исполнительского опыта происходит в России более или менее успешно. Более того, стараниями отечественных педагогов, исполнительским школам при интеграции западного опыта, удается сохранить все то наиболее ценное, что было ими наработано в предыдущую историческую эпоху. То есть им удается проводить интеграцию, не отбрасывая полностью традиции русской духовой школы. Однако процесс этот все равно является достаточно болезненным.

Но помимо чисто «технических» аспектов методики западного образования в отношении духового искусства, существует и ряд других не менее важных, пусть напрямую и не связанных с музыкальным искусством сторон образовательного процесса. Речь идет о так называемой «психологической гигиене» учащихся.

Крайне неприятно констатировать тот факт, что во многих отечественных ВУЗах, в том числе и музыкальных, до сих пор нет должности штатного психолога. Такой специалист совершенно необходим для эффективности образовательного процесса. Нужен и для решения проблем, связанных с жизнедеятельностью учащегося и в рамках образовательного процесса в общем, и для его психологической подготовки к концертированию.

Выступление на концерте всегда сопряжено с определенным стрессом для выступающего. Но когда, фактически, впервые в жизни каждого учащегося музыканта происходит его первое выступление? Полагаю, что первым выступлением в жизни подавляющего большинства музыкантов можно назвать их второй урок в классе по специальности. Говоря «второй», не подразумеваем порядковый номер уроков по специальности, согласно утвержденному учебному плану. Говорим об уроке, на котором ребенок впервые показывает преподавателю свое первое домашнее задание. Иными словами, на первом уроке ему только дают в руки музыкальный инструмент и преподаватель объясняет ему самые простые вещи: как надо правильно держать инструмент, как надо правильно ставить пальцы, куда нужно направлять дыхание. Это может произойти и не на конкретно первом уроке, в конце концов, мы знаем случаи, когда первые занятия уходят на то, чтобы просто объяснить «новенькому» принципы нотной грамоты, без которых немыслимо дальнейшее обучение. Но рано или поздно, приходит время того самого первого урока, когда ученик впервые в своей жизни берет в руки свой первый музыкальный инструмент, и после этого урока преподаватель дает ему его первое домашнее задание. Например, выучить аппликатуру гаммы C-dur и саму гамму. И наступает тот самый второй урок, когда ученик приходит показывать своему учителю свое первое домашнее задание. С этого момента наступает его исполнительская деятельность маленького музыканта, с этого момента педагог должен подготавливать его психологическое состояние.

О влиянии внутрисемейного «климата» на развитие личности ребенка следует говорить в рамках совершенно другой работы, поэтому мы считаем нужным остановиться именно на психологических проблемах детей в классе по специальности. Как бы то ни было, очень многие родители непременно хотят присутствовать на занятиях их детей в классе по специальности.

Необходимо помнить, что для ребенка такая ситуация может нести дополнительный стресс. Перед ним находятся две (как минимум) авторитетные фигуры - педагог по специальности и родитель. В большинстве случаев ребенком эта ситуация будет воспринята как фактор, накладывающий на него дополнительную ответственность.

Поэтому считаю необходимым дать рекомендацию об ограничении нахождения родителей в классе, во время занятий их ребенка с педагогом по специальности.

В педагогической практике моего знакомого был один несколько забавный эпизод. На урок пришел маленький мальчик в сопровождении своей мамы. Он начал с ребенком занятие в тот момент, когда мама покинула класс. Урок длился порядка 45 минут. После его окончания выяснилось, что мама мальчика все это время стояла за дверью и подслушивала. Поведение родителей, в данном случае этой мамы можно рассматривать как фактор мешающий образовательному процессу: зачем стоило подслушивать?

Следом пришел еще один ребенок уже в сопровождении дедушки. И, поразительно, ситуация повторилась. Дедушка вышел за дверь, но, как выяснилось впоследствии, он также стоял за ней и слушал, как проводится урок. Более того, по окончании занятия он вошел в класс, будучи довольным тем, как на его взгляд, прошли занятия, и сообщил мне в присутствии своего внука, что он стоял и слушал за дверью.

Полагаю, что психологический климат в классе по специальности играет важнейшую роль в том, насколько готовым окажется ученик к концертному выступлению. Конечно, было бы очень важно, если бы в каждом учебном музыкальном заведении был свой психолог. Работая в той же музыкальной школе, такой специалист мог бы оказывать очень большую помощь и поддержку детям, обучающимся музыке. Но такой специалист редкость.

При этом необходимо отметить, что в последнее время ситуация в России стала меняться в лучшую стороны. И если специалист психолог все еще не работает в каждой школе, то к услугам родителей и их детей сейчас достаточно много психологических центров, где и те, и другие могут получить достаточно квалифицированную психологическую помощь.

**1.2 Психологическая подготовка музыканта-исполнителя в рамках образовательного процесса**

Выдающийся фаготист, профессором МГК имени Чайковского, Валерий Сергеевич Попов в своей статье писал: «Каждый амбициозный родитель хочет сделать из своего ребёнка Рихтера, Ойстраха или Ростроповича. Однако по окончании консерватории основная масса выпускников работает в ансамбле - камерном составе или в оркестре, а время для приобретения навыков игры партнёром упущено».

С Поповым В.С. трудно не согласиться. Более того, трудность не только в том, что каждый амбициозный родитель хочет сделать из своего ребенка выдающегося музыканта-солиста, но и в том, что именно такой подход присутствует в основном в образовательной программе студента на духовых музыкальных инструментах по специальности.

Со студентами других специальностей: струнниками, пианистами и т.д., - дело обстоит лучше. В музыкальных ВУЗах Москвы и Санкт-Петербурга присутствуют очень сильные кафедры камерного ансамбля, где основной массив студентов составляют именно пианисты и струнники, если туда и попадает духовики, то случается это лишь в отношении исполнителей на деревянных духовых инструментах.

Итак, из вышесказанного выходит, что основной упор в образовательной программе по специальности у духовиков сделан именно на сольное исполнительство. Действительно, начиная с музыкальной школы детей, родители которых решили, что их чадам следует учиться именно на духовых, заставляют учить различные сольные программы. Преподаватели старательно, как только они могут, готовят каждого своего ученика к сдаче зачета по специальности, где их подопечные должны исполнять вначале лишь две разнохарактерные пьесы, а впоследствии, по мере продвижение процесса обучения и уже разного рода крупные формы.

Каждый педагог занят в первую очередь тем, что пытается сформировать правильный исполнительский аппарат у своего ученика. Делает он это с тем, чтобы когда пришло время либо зачета по специальности, либо очередного отчетного концерта, его ученик смог выйти на сцену и продемонстрировать свои навыки солиста. При этом психологической подготовке как таковой уделяется сравнительно мало времени. А если она и имеет место быть, то, как правило, она сводится к ряду рекомендаций, которые дает педагог, исходя большей частью из своего личного опыта.

**1.3 Необходимость психологической подготовки музыканта к концертному выступлению**

Статистические наблюдения в различных музыкальных учебных заведениях Москвы и Санкт-Петербурга показали, что знание основ психологии, в частности психологической подготовки к выступлению учащегося, педагогами является достаточно большой редкостью. В особенности если речь идет о педагогах, родившихся, выросших, учившихся и состоявшихся как музыкантов в эпоху СССР. Речь идет о людях так называемой «старой закалки». Обучаясь в музыкальном училище, о своем волнении старался с педагогом не говорить, так как он считал, что все зависит от качества выученного музыкального материала. Про какое-то волнение он слушать даже не хотел, хотя видел как мне тяжело с ним справляться. Поэтому уже тогда начиная с двенадцати лет меня эта проблема очень интересовала. Мне много помогло то, что в общеобразовательной школе у нас был штатный психолог и можно было всегда обсудить свои проблемы. Мне это очень помогло для дальнейшего музыкального роста.

Можно с грустью констатировать, что отношение к психологической помощи и практикующим психологам в советский период истории нашей страны можно охарактеризовать таким эпитетом как «пренебрежительное». Более того, до сих пор многие воспринимают людей, прибегающих к услугам психологов, как людей слабых и неспособных самостоятельно решать свои проблемы. Такая позиция в корне неверна, а в рамках образовательного процесса очень вредна.

Однако новое поколение молодых педагогов уже во многом по-другому относится к необходимости психологической подготовки.

Педагог это очень важный «зритель» для своего ученика. От его мнения ученик может очень серьезно зависеть. Кроме того, педагог может обладать определенными чертами своего характера, такими как властность, жесткость и педагог может испытывать страх потери авторитета в глазах своих учеников. Эти качества могут способствовать возникновению страха ученика перед своим преподавателем, что очень негативно сказывается на его исполнительском мастерстве.

Наверное многие из нас слышали такое выражение: «коридорный музыкант». Оно употребляется по отношению, к учащимся, которые уверенно играют сольные произведения вне стен класса, например, играя их где-нибудь на этаже, разыгрываясь непосредственно перед самим уроком. Но стоит такому ребенку, или уже юноше, или девушке зайти в класс по специальности и предстать пред ясным взором своего педагога, как их уверенность и наработанное, казалось бы упорными часами домашних занятий, мастерство вдруг куда-то улетучивается.

В ходе опросов, мной были установлены несколько физиологических ощущений, которые сопровождали таких учеников в такой ситуации. В частности один из респондентов отмечал, что он чувствует себя вполне уверенно, когда занимается один дома или в своем учебном заведении на этаже. Однако когда он входит на урок к своему преподавателю по специальности, уверенность его куда-то мгновенно исчезает, у него начинает «дрожать» звук и сопровождается все это сильнейшим пересыханием ротовой полости, что еще больше затрудняет исполнение.

Причин здесь может быть несколько, полагаю, что такой симптом может возникать от сильного волнения, которое испытывает респондент заходя в класс и начиная играть перед своим педагогом. И вполне возможно, что это волнение обусловлено неблагоприятном психологическим климатом для этого учащегося в классе по специальности. Справляться с таким волнением можно разными способами, однако зачастую учащийся оказывается бессилен перед такими проблемами и не может справиться с ними без посторонней помощи. В такой ситуации, единственный его шанс в нахождении взаимопонимания с педагогом, в изучении способов саморегуляции своего психологического состояния, в накоплении исполнительского опыта. Однако процесс этот может затянуться на очень долгие годы, в течение которых учащийся будет периодически испытывать серьезнейший дискомфорт в процессе обучения.

Кроме того, необходимо помнить, что сфера искусства, в особенности сфера искусства академического чрезвычайно жестока. Учащийся практически с самого начала обучения, если речь не идет о частном обучении на дому, находится в ситуации очень жесткой конкуренции со своими соучениками. Говоря обыденными терминами, люди, работающие в сфере академического искусства, постоянно имеют дело с таким сильным человеческим чувством как зависть.

И это очень серьезный фактор. Начиная с ранних лет, учащиеся ведут предельно жесткую борьбу, даже не осознавая это. Это бой за внимание публики. Чем большему количеству людей твое искусство нравится, чем более ты популярен, тем выше твое место иерархии человеческой стаи, тем более ты успешен, тем сильнее твой авторитет. Но внимание публики завоевать всем невозможно, а, между тем, награда столь ценна, что борьба за нее сопряжена с очень сильными переживаниями по поводу любой творческой неудачи. В том числе и по поводу неудачно сыгранного концерта.

Поэтому можно сделать вывод, что одной из главнейших задач педагога по специальности является создание благоприятного психологического климата в классе и практика индивидуального подхода к каждому отдельно взятому ученику. Иной раз, такой подход предполагает неприемлемость для учащегося личного опыта его преподавателя. Необходим психологический климат, который бы позволил каждому ученику гармонично развивать свои способности и не допускал бы сильного стресса на уроках по специальности. Творческая жизнь музыканта и без того заполнена завистью, волнениями, обидами и другими сильными негативными эмоциями. Преподавателям не следовало бы еще и дополнительно усложнять задачи своим подопечным.

«Роль личности преподавателя в образовательном процессе не просто огромная. Эта роль основополагающая. Образовательный процесс - это не только передача необходимой научной информации, но и процесс взаимодействия педагога и обучающихся - их взаимовлияние друг на друга, обмен эмоциями, мыслями, переживаниями».

Многим отечественным преподавателям удается добиться такого взаимопонимания с обучающимися, даже не имея должной психологической подготовки. Однако это лишь дело случая.

Итак полагаю, что проблемы волнения в процессе исполнения музыки вполне могут возникнуть еще в классе по специальности. И основная цель психологической подготовки музыканта связана с преодолением этого волнения.

Феномен сценического волнения у музыкантов может быть выражен настолько ярко, что иной раз, по мнению, многих психологов, это может привести к тому, что начинающий музыкант будет вынужден навсегда отказаться если не от профессии музыканта в целом, то от сольной концертной деятельности.

**2. Экспериментальное исследование психологической подготовки к концертному выступлению исполнителей на духовых музыкальных инструментах**

**.1 Регуляция психических состояний у музыкантов-исполнителей в период подготовки к концертному выступлению**

После бесчисленных часов, потраченных на репетиции, исполнитель поднимается на сцену в день концерта, и его охватывает внезапный приступ паники, несмотря на тщательную подготовку. Влажные ладони, учащенное сердцебиение, тошнота, дрожь в руках и ногах, сухость во рту - всё это признаки страха сцены или боязни публичных выступлений, знакомые большинству исполнителей.

Проблеме феномена сценического волнения посвящена масса научной и методической литературы. Существуют десятки если не сотни самых разнообразных способов и методик преодоления чрезмерного страха сцены. Нам остается лишь выделить наиболее интересные, с нашей точки зрения, из них и дать несколько рекомендаций, опираясь на собственные исследования этого вопроса.

Уже цитированный нами Е. Федоров считает, что нет ни одного музыканта, который бы не сталкивался с этим явлением. Известный дирижер В.И. Федосеев, в одном из своих интервью говорил, что даже сейчас, когда он уже известен как дирижер во всем мире, даже сейчас, когда опыт его дирижерской деятельности уже измеряется не годами, но десятилетиями, все равно перед каждым своим выходом на сцену он волнуется. Но, также Федосеев отмечал, что это волнение ведет не только к потере в качестве исполнения, но дает некоторый импульс, без которого невозможно подлинное творчество. То есть, иными словами, вопрос в том, как нам поступать со своим волнением.

По всей видимости, избавиться от него полностью не представляется возможным. И мы зададимся вопросом: а нужно ли полностью от него избавляться? В эпиграфе, который мы приводим в начале главы есть описание нескольких физиологических симптомов, сопутствующих волнению. Однако мы дополним картину происходящего: когда мы поднимаемся на сцену с сухостью в ротовой полости и дрожью в руках, мы даже как будто бы физически ощущаем взгляды десятков людей в зале, которые направлены на нас, которые направлены только на нас.

Исполнительское дыхание для музыканта на духовых инструментах, как известно, основополагающая часть для исполнения музыкального произведения. Когда вы задыхаетесь, это сильно отражается на качестве вашего звука.

В качестве положительного примера использования сценического волнения можно привести случай, который произошел с великим отечественным дирижером Е.Ф. Светлановым во время его зарубежных гастролей с ГАСО в 1968 году. Светланов рассказывал, что один из концертов ему пришлось дирижировать на следующий день после того, как советское руководство ввело войска в Чехословакию. Во многих странах Западной Европы и в США действия Советского Союза были восприняты резко отрицательно. В той стране, где тогда гастролировал Светланов со своим оркестром, отношение к происходящему в Чехословакии было именно негативным. Соло с оркестром играл сам Мстислав Ростропович. Понятно, что эмоциональное напряжение у музыкантов было как никогда в силу вышеупомянутых причин очень высоким. Тем не менее, по словам Светланова, никогда еще Ростропович М. не играл более блестяще. То самое напряжение, волнение, выдающемуся виолончелисту удалось превратить в энергию, направленную в помощь своему мастерству.

Но это удается далеко не всем. Работа над проблемой сценического волнения также требует определенного времени как и работа над исполнительским мастерством. В отечественно музыкальной педагогике эти проблемы периодически получали освещение.

«Ценные советы по психологической подготовке исполнителя к концертному выступлению содержатся в книгах, статьях, воспоминаниях, методических разработках выдающихся музыкантов и педагогов - Л.А. Баренбойма, Д.Д. Благого, Г.М. Когана, Г.Г. Нейгауза, С.И. Савшинского, С.Е. Фейнберга и др. Но, к сожалению, эти рекомендации не систематизированы, не объединены в самостоятельный раздел методики, а, как драгоценные камушки, рассыпаны по разном книгам. Не отражена эта проблема и в Программах курса методики, рекомендуемых Методическим кабинетом по учебным заведениям искусств».

Однако такие исследования проводятся в настоящее время и результаты получаются весьма интересными. Так профессор музыки Мишель Жангра в университете штата Огайо (США) использует для разработки методики преодоления сценического волнения медицинские теории, описывающие работу головного мозга человека.

Известно, что человеческий мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых имеет свои функции. Левое полушарие отвечает за аналитику. Именно его мы используем, когда занимаемся теоретической деятельностью, то есть считаем, рассчитываем, решаем задачи, говорим и т.д. Правое же полушарие отвечает за эмоционально образное мышление. Известно, что великий композитор А. Шнитке, после перенесенного им инсульта, стал хуже говорить. Левое полушарие, отвечающее за речь, пострадало от инсульта. Но, по его собственным словам, после болезни он стал значительно лучше сочинять музыку. С точки зрения медицины это вполне объяснимо. Правое полушарие стало работать более активно, за счет большего притока крови.

По мнению Мишель Жангра, когда мы репетируем, нам не нужно столь сильно контролировать себя и задумываться над тем как, к примеру, мы выглядим, а насколько правильно технически мы исполняем тот или иной музыкальный пассаж. Нам не требуется чрезмерная активность левого полушария. Мы отдаемся художественно-эмоциональному содержанию музыкального сочинения. Но совсем по-другому мы ведем себя во время концерта. Мы выходим на сцену и знаем, что вокруг нас десятки (а иногда и сотни, и даже тысячи) зрителей, и нам очень важно исполнить музыкальное произведение так, чтобы им понравилось. И здесь роль левого полушария очень важна. Мы начинаем усиленно задумываться о том, насколько правильно мы выходим на сцену, как именно мы выглядим в глазах других, мы начинаем бояться того, что неверно сыгранная нота будет услышана абсолютно всеми зрителями и это полностью испортит впечатление от нашего выступления. И чем больше мы задумываемся об этих вещах, тем меньше возможностей остается у нас для интерпретации художественно-эмоционального содержания музыки. Левое полушарие побеждает правое.

Профессор Жангра рекомендует заниматься развитием обоих полушарий. Его решение представляется мне «техническим», что вовсе не отменяет его ценности.

Он рекомендует: регулярно делать аудиозаписи и видеозаписи своих выступлений.

«Осознание того, что исполнение записывается, заставляет сконцентрироваться на произведении и повышает самоконтроль: «Работает запись - следи за ошибками!» Кроме того, можно проанализировать ошибки, допущенные во время исполнения».

Также очень полезны занятия ритмическим сольфеджио в качестве метода развивающего воображение, а, следовательно, правое полушарие головного мозга. Находясь в любом виде транспорта, мысленно проигрываешь весь текст музыкального произведения. Сначала это очень трудно, но постоянно тренируясь, можно добиться больших результатов. Используя такой метод подготовки к выступлению, можно не переживать о том, что при волнении на сцене забудешь текст музыкального произведения.

А также Жангра отмечает необходимость переосмысления причин волнения. Очень многие музыканты волнуются из-за первых неудач на поприще сольного исполнительства на заре карьеры. Эти первые неудачные опыты могут быть чрезвычайно болезненными, поэтому, считает Жангра, необходимо признать возможность того, что вы вполне можете потерпеть неудачу, и лишь осознав и приняв это вы сумеете двигаться дальше.

И, наконец, Жангра говорит о необходимости уверенно и открыто держаться на сцене. Публика очень хорошо считывает ваши эмоции и настроение, и если вы будете держаться уверенно, то и зрители будут воспринимать вас более благосклонно.

Следует отметить, что держаться уверенно просто только на словах. Выработка уверенности - первостепенная задача, стоящая перед любым музыкантом. И все решают ее по-разному, а кто-то так и не решает. Безусловно, огромную роль здесь играет опыт. Чем больше вы выступаете, тем меньше вероятность срыва из-за волнения на каждом последующем концерте. Однако ситуации на концерте бывают разные. И публика бывает совершенно разная. Из моей исполнительской практики я могу сделать вывод, что к примеру, в таких крупных российских городах как Москва, Санкт-Петербург и Нижний Новгород на одно и то же произведение публика реагирует совершенно по-разному. И тот факт, что на ваше выступление публика может отреагировать куда более «холодно», нежели она реагировала в совершенно другом месте, может сказаться на вашей уверенности. Согласно нашим опросам большая часть респондентов утверждает, что ощущение того, что публика не принимает ваше исполнение, является одним из наиболее труднопреодолимых факторов, обуславливающих волнение.

Поэтому в помощь музыкантам разрабатываются разные способы, что бы справиться с волнение на сцене.

Некоторые из них исполнители заимствуют у спортсменов. Выполняют специальные спортивные упражнения: прыгают с приседаниями, выполняют разного рода дыхательные упражнения, совершают руками и ногами круговые движения и др. Получив приличную дозу физиологического напряжения, пытаются эмоционально исполнить музыкальное произведение.

Вполне возможно такой способ и помогает. Известный пианист Д. Мацуев перед концертными выступлениями может играть в хоккей или футбол! Все зависит от психологического типа человека.

Из своего опыта выступлений замечу, что с большим спокойствием выхожу на сцену, если перед этим успеваю сделать комплекс дыхательных упражнений животом. Упражнения действительно были полезны. Но, помимо всего прочего, была огромная уверенность, что они помогут мне более удачно выступить на сцене. В этом мое поведение подобно поведению суеверного человека, который забыв что-то дома и вернувшись за этим, перед повторным выходом три раза плюет через левое плечо и три раза стучит по дереву. То есть в моем поведении были элементы ритуала. Но ритуал действительно помогает справиться со страхом.

Л.Л. Бочкарев предлагает пользоваться самовнушением, направленным на овладение:

умением сосредоточиться и удержать свое внимание на избранном объекте (вначале на собственном теле, отдельных органах, мышцах и т.д., затем - на предмете деятельности;

на умении ярко представлять в сознании содержание формул;

на умении предельно расслаблять мускулатуру;

на умении воздействовать на самого себя в момент наступления сниженного уровня бодрствования (релаксации)».

Из личной практики и на основании данных проведенных нами опросов мы также можем сделать вывод о том, что преодолеть сценическое волнение можно также и вполне общеизвестным приемом: мощным усилием личной воли.

Один из наших респондентов рассказывал, как во время государственного экзамена по специальности он выходил на сцену в состоянии очень сильного волнения. Первым номером своей программы он исполнял первые две части старинной сонаты А. Вивальди.

В первой, кантиленной по своему характеру части одна из нот была взята им достаточно рыхлой атакой звука. Сразу за этим возник страх, который респондент переборол, взяв себя в руки, проще говоря, заставив себя, невзирая на эту погрешность, идти дальше. В результате, он был очень доволен сыгранным экзаменом и получил соответствующую отличную оценку.

У ораторов существует один полезный прием: когда они выходят к публике в состоянии сильного волнения, они, чтобы преодолеть это волнение просто признаются в нем слушающим их людям. В подавляющем большинстве случаев у музыкантов нет такой возможности, потому что на сцене они ничего не говорят, но лишь играют на своем инструменте.

Тем не менее, сценическое волнение имеет свое преимущество: если существует волнение перед выступлением, значит Вам небезразличен результат. Не нужно бояться неудач или ошибок, ведь с годами нарабатывается опыт. Самое главное на сцене не остановиться, придумать импровизацию и продолжить исполнение дальше. У меня был такой опыт, когда из-за волнения выпало из памяти часть нот, пришлось мгновенно импровизировать, и это помогло удержать форму произведения.

Для психологической подготовки к концертному выступлению исполнителей на духовых музыкальных инструментах, очень важным моментом является подготовка к выступлению концертмейстера, с которым сольно выступает духовик. Они вдвоем должны звучать как единое целое, должны одинаково чувствовать и одинаково передавать эмоциональность произведения.

Но на практике это случается очень редко. Часто концертмейстер портит исполнение, задуманное исполнителем на духовых инструментах. Выступление получается неяркое, смазанное. Поэтому нужно очень тщательно подбирать себе концертмейстера. Это большая часть успеха на концерте, на конкурсе или на экзамене.

**2.2 Опрос студентов музыкальных вузов о подготовке к концертному выступлению**

Успех на сцене достигается музыкантом только тогда, когда все три функции психики - интеллектуальная, эмоциональная и двигательная - действуют согласованно, поочерёдно уступая друг другу доминирующее положение, как в хорошем камерном ансамбле.

Для преодоления негативных форм сценического волнения универсальных рецептов не существует. Учитывая индивидуальные особенности своей психики, музыкант может выбрать для себя собственный, проверенный временем способ подготовки к концертному выступлению.

Мной был проведен опрос 10 студентов музыкальных вузов о подготовке к концертному выступлению.

Цель опроса: установить уровень знаний студентов музыкальных вузов о психологической подготовке музыканта к выступлению.

Опрос показал о незначительном уровне знании студентов о психологической подготовке к концертному выступлению. Одни из них перед выступлением занимаются бесконечным проигрыванием музыкального произведения, доводя запоминание формы до автоматизма. Так как при волнении на концерте или экзамене, забывают текст музыкального произведения. Поэтому игра их похожа на бег с препятствиями. Другая половина знакома о психологической подготовке к выступлению, но пользоваться приемами психологической подготовки не умеют. Поэтому полагаются на удачу и свою волю от природы данную.

Лишь некоторые к вопросу подготовки к выступлению относятся серьезно, используя способы психической саморегуляции.

Слова самовнушения помогают влиять на психофизиологические процессы, снизить волнение к предстоящему выступлению. Веками разрабатывалось искусство самонаблюдения и саморегуляции (медитации). Эти способы предполагают растворение индивидуального сознания в абсолюте. Путем самовнушения обеспечивается расслабление, успокоение, которое в свою очередь создает ощущение тепла, света.
 Одним из наиболее успешных методов медитации на основе аутотренинга является аутогенная тренировка. Одним из наиболее действенных методов аутогенной тренировки по праву считается саморегуляция. Аутогенная тренировка как самостоятельный метод была впервые предложена в 1932 году немецким врачом Иоганном Генрихом Шульцем (1884-1970 гг.). IV Всесоюзным съездом невропатологов и психиатров (1963) аутогенная тренировка была уже рекомендована для включения в комплексную психотерапию.

Из опрошенных мной музыкантов, 2 студента при подготовке к выступлению используют способы и приёмы развития воображения и самовнушения. Разученное произведение проигрывают без инструмента по нотам или же без нот и инструмента, таким образом тренируя свою память.

Пять студентов при подготовке к выступлению искусственно моделируют свое состояния, близкое к сценическому. Мысленно представляют сцену, зрительный зал, процесс игры. Перед выступлением они стараются только разыгрываться. Эти студенты всегда успешно сдают экзамен по специальности.

Один из известных музыкантов рассказывал о своем методе снятия волнения перед выступлением, который состоит в том, что он старается изменить свои возникающие заранее представления о том, что его пугает. Например, все музыканты по традиции боятся выступать в известных залах, не понимая даже из-за чего. Музыкант должен был выступать с известным оркестром, и он очень волновался. В тот день была сумасшедшая суета, ему не удалось толком отдохнуть, к началу концерта он чувствовал себя усталым и раздраженным.

По программе его выступление шло последним. Он пошел за сцену в комнату отдыха, снял пиджак, туфли, принял стойку на голове и стал щекотать себе пятки, что заставляло его хихикать. Затем перед зеркалом он сделал несколько мимических упражнений, растопыривая пальцы и строя рожицы. Когда началось второе отделение концерта, оркестр заиграл вторую симфонию Гайдна он начал танцевать менуэт и думал: «Интересно, что подумали бы зрители, если бы увидели меня сейчас». После проделанных упражнений, умылся, оделся и спустился вниз, ожидая своего выхода. Состояние его было энергичным, не нервным и готовым к выступлению. Выступление прошло успешно! Упражнения разогрели, встряхнули его, но, главное, он сменил свой внутренний образ известного зала.

Если исполнитель тщательно проработал свое выступление и правильно подготовился к нему, стоит не бояться нервозности, а, наоборот, предвкушать ее.

Вывод опроса. К сожалению, у студентов многих музыкальных ВУЗов нет систематизированной программы по психологической подготовке исполнителя к концертному к выступлению, поэтому готовятся они к этому важному процессу по старинке, т.е. никак.

**2.3 Описание собственной психологической подготовки к концертным выступлениям**

Психологическая подготовка к публичному выступлению должна вестись с самого начала разучивания программы. Лучше всего эту работу вести по двум направлениям.

Первое направление, должно быть нацелено на повышение самооценки, уверенности в себе, довольства собой и своей жизнью. Здесь мной используются такие техники, как признание достоинства, искоренение негатива.

Второе направление, направлено непосредственно на подготовку к выступлению, является частью работы над программой или музыкальным произведением и включает в себя визуализацию и позитивные утверждения. Техника признания своих достоинств, позволяет почувствовать себя достойным и особенным.

Необходимо привлечь свое внимание к тем областям жизни, где был достигнут некоторый успех и это состояние уверенности, перенести, вдохновляя себя на новые свершения. Для этого составляю целый список достоинств, в который внесены все мои успехи, в том числе и музыкальные.

Вспоминаю свои удачные выступления, ещё раз ощущаю чувство радости и счастья от общения с публикой и моментов вдохновения. Пусть эти достижения совсем незначительные, но за победу над собой стоит похвалить самого себя! Для этой практики необходимо вспомнить все свои достоинства, пусть даже не относящихся к моей исполнительской практике, и составить в письменном виде список достижений.

Необходимо записать следующие фразы: «Я быстро разбираю новые произведения, я прирождённый музыкант, добиваюсь поставленных целей, успех влечёт за собой новый успех». Такие списки вселяют уверенность, что любые цели достижимы!

Большое значение для поддержания своего подсознания, играет искоренение негативных явлений, которые окружают наше существование. Нужно постоянно заботиться о содержании своего подсознания. Очень плохо, когда в него попадают негативные мысли. Собственное подсознание принимает негативные мысли за истину и начинает их претворять в жизнь. С древности идет поверье о том, что нельзя верить в неудачу, в несчастье, в бедность, чтобы подсознание не воплотило эти негативные мысли в реальность.

Необходимо при любых обстоятельствах верить в свой безусловный и неизбежный успех на сцене (или в другой области), то он непременно и ярко проявится в жизни.

Для этого использую практику замены негативных убеждений на позитивные. Составляю список: на каждое негативное убеждение записываю новое позитивное.

Например: ограниченный взгляд: «Я боюсь играть на сцене». Новое убеждение: «Я играю на сцене с удовольствием» и т.д. Очень важно закрепить эти взгляды в своём подсознании. Если приходит мысль, ограничивающая мой успех, тут же заменяю её на противоположную положительную. Мысленно представляю себя в будущей положительной ситуации.

Приём визуализации, используемый вместе с позитивными утверждениями, даёт великолепные результаты. Наши убеждения и ожидания накапливаются и закрепляются за счёт мыслей и установок, которые мы внушаем себе. Использование практики визуализации для успешного выступления.

Отключаю мобильный телефон, выбираю 5-10 минут, когда меня никто не обеспокоит, ложусь на спину, расслабляюсь.

Дыхание должно быть медленным и глубоким. Нужно почувствовать, как уходит напряжение из тела, как покидают беспокойные мысли. Заставить свое сознание представить себе ситуацию предстоящего выступления.

Перенестись в зрительный зал, увидеть знакомых и незнакомых людей, если это конкурс, увидеть членов жюри за столом, готовых меня выслушать. Сначала это получается плохо. Но несколько дней тренировок дают неплохой результат. Самый важный момент - выход на сцену, почувствовать свое состояние на сцене. В начале занятий получаешь неприятные ощущения, которые мешают - страх, неуверенность, скованность. В эти моменты, нужно мысленно заменить свои негативные ощущения на позитивные - ясность мысли, цепкость пальцев, желание сыграть, уверенность в успехе.

Когда почувствую перемену в состоянии психики, продолжаю визуализацию, мысленно выхожу на сцену и начинаю играть. В этот момент важно почувствовать, как прекрасно звучит инструмент под моими пальцами, как точно передаётся авторский замысел, как мне нравится сам процесс!

Очень важно в этом приеме доиграть до конца, услышать бурные аплодисменты, почувствовать восторг и благодарность зрителей. Раскланиваясь, я ухожу со сцены с ощущением восторга и счастья!

В таком виде визуализация подходит и солистам, и концертмейстерам, и взрослым, и детям, она универсальна. Упражнения нужно делать каждый день (самое лучшее время перед сном) с самого начала разучивания программы.

Большую пользу дают позитивные утверждения, для уверенности в своих силах. Утверждения наполняют мозг мыслями, подкрепляющими вашу цель на данный момент: я всё могу, у меня всё получится, я успешный человек, я спокоен и собран, я уверен в себе, я с радостью выступаю на сцене, я очень трудолюбив и т.д.

Упражнения можно написать на листке бумаги или картона яркими фломастерами и повесить на стену. Нужно отметить, что техники ни в коем случае не заменяют работы за инструментом и не умаляют интенсивности домашних занятий. Они успешно работают только при условии добросовестной подготовки к концертному выступлению.
 Вывод. Человек, овладевая методикой силы разума, становится позитивно мыслящим человеком, создавая свой не только профессиональный, но и жизненный успех, так как эта методика универсальна. Она помогает справиться со своими страхами и обрести уверенность на сцене в момент публичного выступления.

Для преодоления волнения необходимо много раз выходить на сцену. Именно сцена придаст музыканту - исполнителю уверенность в своих способностях и только сцена - лучшее лекарство от волнения.

**Заключение**

Музыканту-исполнителю для выполнения профессиональных задач на сцене необходима система способов саморегуляции, обеспечивающих формирование функционального адекватного состояния.

Способы саморегуляции состояния музыканта при подготовке к выступлению должны быть подобраны индивидуально-специфичным профилем личностных особенностей.

Комплексное обучение приемов психологической подготовки музыкантов-исполнителей к выступлению, позволило бы изменить уровень профессионализма, добиться высочайших результатов в исполнении.

Работа над психологической подготовкой к концертным выступлениям исполнителей на духовых инструментах в частности и музыкантов в целом, есть один из краеугольных камней в музыкальной педагогике. Тем не менее, в отечественной научной и педагогической литературе до сих пор нет комплексной программы подготовки к концертным выступлениям, помогающей справиться с сценическим волнением. Традиционно этот вопрос рассматривается российскими педагогами как второстепенный и решение его предполагается лишь в накоплении учащимся соответствующего исполнительского опыта.

Выше уже отмечалось, что в последние годы эта ситуация стала постепенно меняться в лучшую сторону. Связано это во многом с тем, что старое поколение педагогов постепенно уходит и на смену ему приходят молодое поколение педагогов, по сути уже состоящее из людей новой формации.

Полагаю, что эта тенденция сохранится в обозримом будущем. И уже на базе новых эмпирических исследований будут разработаны новые эффективные методы психологической подготовки музыкантов к концертным выступлениям. Уверенность нам придает тот факт, что популяризация психологии, как науки, происходит в нашей стране постоянно и отечественные исполнительские музыкальные школы постепенно осваивают новый опыт и новые традиции преподавания.

Завершая работу, целесообразно подчеркнуть следующие ключевые моменты.

Уникальность ситуации публичного выступления во многом обусловлена наличием живого, прямого и непосредственного контакта артиста и зрителя.

Необходимо обогатить научными разработками подготовку музыканта-исполнителя к выступлению на сцене. Приближаясь к пониманию и объяснению феномена установления живого эмоционального контакта между зрителем и артистом, психология может исследовать механизмы взаимодействия между ними.

**Библиография**

1. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. - Л., 1974. - С. 52.

. Башмет Ю. Вокзал мечты. М., 2003. - С. 8

. Бочкарёв Л.Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя. Классика XXI. 2006 г.

. Бочкарев Л.Л. «Психология музыкальной деятельности» Классика ХХI 2008 г. - С. 282-285.

. Васадзе А.Г. Художественное чувство как переживание «созревшей установки» // Бессознательное / Ред. А.С. Прангишвилли и др. Т. 2. - Тбилиси, 1978. - С. 514.

. Ганелин Л. О значении самонастройки и возможностях активного самовнушения при подготовке музыкантов - исполнителей. Психорегуляция. - Алма - Ата. 1973 г.

. Гофман И. Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре. - Москва, Издательский дом Классика-XXI, 2007

. Зверева Е. Роль личности преподавателя. 2011 г. Свидетельство о публикации №211030301952. Интернет статья с сайта proza.ru. http://www.proza.ru/2011/03/03/1952

. Иванников.В.А Психологические механизмы волевой регуляции. М.: Издательство МГУ 1991.

. Капустин Ю.В Музыкант-исполнитель и публика. Исслед. - Л.: Музыка, 1985.

. Коган Г.М. У врат мастерства. - М., 2004.

. Перлз Ф. «Подход и свидетель терапии». - М.: 1996

. Петрушин В.И. «Музыкальная психология»: Учеб.пособие для студентов и преподавателей. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997.

. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология: Учебник для инженерно-педагогических работников. - М.: Просвещение, 1993. -380 с.

. Попов. В.С. Статья: «ДУХОВЫЕ. ОБ ИНТОНИРОВАНИИ (И НЕ ТОЛЬКО) В ОРКЕСТРЕ» Журнал «Музыкальные инструменты» №14. 2007 г. С. 14.

. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика / Под ред. Г.М. Цыпина. М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 368 с.

. Статья «Как преодолеть сценическое волнение» опубликовано 7 сентября 2013 года на http://www.musicaneo.com/ru/blog/51kak\_preodolet\_scenicheskoe\_volnenie.html

. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. - СПб: Питер, 2002. 380 с.

. Тарасов Г.С. Учебно-творческая деятельность студента-исполнителя // Вопросы психология. - 1983. - №3. - С. 17-18.

. Федоров Е.Е. Ветер судьбы. Новосибирск: «Манускрипт», 2006. - 228 с.

. Федоров Е.Е. «Психологическая подготовка музыканта». «Вопросы музыкознания». - Новосибирск: Новосиб. гос. консерватория им. М.И. Глинки, 1999. - С. 164-178

. Цагарелли Ю.А. Психология музыкально-исполнительской деятельности. Учебное пособие. - СПб.: Композитор Санкт-Петербург, 2008. - 386 с.

психологический музыкант выступление концертный