

*Горина Галина Ивановна*

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города*

*Москвы «Центр образования № 1601 имени Героя Советского Союза*

*Е.К.Лютикова»*

*«Образцовый детский коллектив» музыкальная студия имени*

*Д.Б.Кабалевского*

## РЕФЕРАТ НА ТЕМУ: «КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ К КОНЦЕРТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ»

В современной школе педагогу, особенно готовящему своих учеников к публичным выступлениям, необходимо обладать простейшими навыками психологической диагностики состояний и методиками определения уровня устойчивости к эмоциональному стрессу концертного выступления.

Проблемы психологической готовности к концертному выступлению существуют на всех уровнях, как начинающего пианиста, так и уже сложившегося музыканта. Концертное выступление ученика – цель всего процесса обучения, оно является одним из сложных видов деятельности, и здесь всегда присутствует сценическое волнение. Пожалуй, нет такого исполнителя, который ни разу не страдал бы от его последствий. Существует очень мало психологических исследований, посвящённых этой проблеме, так как профессиональные психологи чаще всего не имеют опыта в музыкально-исполнительской деятельности, а музыканты-исполнители не всегда владеют необходимыми знаниями в области психологии. В различных статьях, книгах, воспоминаниях выдающихся музыкантов и педагогов многих поколений, таких как Г.Нейгауза, С.Савшинского, Г.Когана, Л.Баренбойма и других, отражён



практический опыт по психологической подготовке пианистов к концертному выступлению. Следует отметить, что эти советы не систематизированы, а встречаются в различных местах их работ. Недостаточность научных изысканий в сфере психологической подготовки музыканта к концертному выступлению приводит педагогов к самостоятельным поискам приёмов и рекомендаций по устранению у учащихся сценического волнения перед выступлением. Чаще всего педагоги-музыканты дают ученикам советы, основанные на собственном опыте, на субъективных ощущениях, игнорируя индивидуальные особенности личности учеников: «Делай как я!» - звучит этот совет. Но даже самые доброжелательные рекомендации выступающему на концерте ученику, данные педагогом, без учёта индивидуальных особенностей личности исполнителя, как правило, не приносят пользы.

Музыкальные педагоги знают, сколько исполнителей, столько и неповторимых индивидуальностей со своими природными данными, психологическими особенностями, творческими способностями и исполнительскими проблемами. Нет двух артистов, которые испытывают одинаковое психологическое состояние в момент выхода на сцену. Одной из проблем, которая, на мой взгляд, представляет интерес, является проблема взаимосвязи психического состояния ученика и последующего его концертного выступления. Психические состояния могут оказывать на исполнительскую деятельность учащегося как положительное влияние, так и отрицательное, дезорганизирующее, когда ухудшается качество исполнения, нарушается целесообразность и экономичность движений, появляются мышечные напряжения, теряется состояние уверенности. Г. Нейгауз в книге «Искусство фортепианной игры» пишет: «Уверенность является предпосылкой свободы, и надо прежде всего добиваться именно её. Многим неопытным играющим свойственна робость; они часто берут не те ноты, делают много лишних движений, бывают скованны. Как бы ни казалось, что это неуверенность чисто



физическая, двигательная, верьте моему опыту, она всегда прежде всего психическая».

Оценивая психологическую готовность учащихся к концертному выступлению, следует учитывать несколько параметров психических состояний. Прежде всего, следует выделить так называемые *предшествующие состояния* публичному выступлению, которые проявляются в трёх основных формах – состояние *увлечённости*, состояние *страха* и состояние *апатии*. Сценическое волнение музыканта-исполнителя проходит, как правило, на фоне физиологических процессов, сходных с одной из этих форм.

Так, чувство *увлечённости* вызывает состояние вдохновения, сопровождается творческим подъёмом. Иными словами, если состояние увлечённости, заинтересованности постоянно сопровождало репетиционные занятия и было закреплено за игровыми движениями, то в процессе концертного выступления оно перейдёт в состояние вдохновения. На это надо обращать внимание в педагогической работе и в процессе занятий стараться, чтобы каждый урок проходил увлечённо, то есть уметь создать атмосферу (психическое состояние), способствующее появлению вдохновения. В этом состоянии возрастает быстрота реакций, обостряется внимание, мышление становится более лабильным, повышается уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей.

Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое некоторыми музыкантами во время выхода на сцену, сопровождается изменениями в организме, характерными для состояния *страха*. Тормозные процессы в коре головного мозга не могут сдерживать возбуждение, поведение становится суетливым, внимание рассредоточивается, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно ситуации. Иногда на состояние ученика



влияет значимость ситуации, в которую попал человек – чувство большой ответственности, эмоциональное напряжение могут вызвать состояние страха, стресса, паники, со всеми их последствиями. Некоторые ученики склонны преувеличивать значение предстоящего концертного выступления. Им кажется, что концерт, к которому они так тщательно и долго готовятся, чуть ли не самое важное событие в их жизни. Неумелый педагог, работая с учеником, порой чрезмерно драматизирует ситуацию, нагнетает излишнюю тревогу за исход предстоящего выступления и к началу концерта учащийся как бы «перегорает», он не в силах вынести на своих плечах внушённый ему груз огромной ответственности. Поэтому перед выступлением педагогу не следует акцентировать внимание такого ученика на ответственности, а создавать установку на обычное исполнение.

Кроме страха, стресса существуют и другого рода дезорганизирующие психические состояния – состояния *апатии*, утомления, которые приведут к отрицательным результатам. Иногда ученик жалуется, что у него пропало всякое желание к творчеству, что всё ему стало безразлично и хочется лишь одного – чтобы его оставили в покое. При этом тормозные процессы в коре головного мозга превалируют над возбуждением, ощущается вялость, нежелание действовать, реакции замедляются, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное возбуждение невелико.

Следующим параметром психологической готовности к концертному выступлению следует отнести *физическое состояние* исполнителя. Болезнь, усталость, угнетённое состояние из-за каких либо неприятностей или связанное с физическими и умственными перегрузками могут стать причиной состояний раздражительности, безразличия, пассивности, движения в такой ситуации становятся вялыми, теряют определённую выразительность. В таком состоянии правильней будет отменить предстоящее выступление.



Очень важным параметром в подготовке ученика к выступлению является психологическая **установка на музыкально-исполнительскую деятельность**, потребность в такой деятельности. Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность мобилизует все творческие способности, но не всегда осознаётся музыкантом. А.Г.Васадзе рассматривает установку как «бессознательное, психическое, лежащее в основе творческой активности». Поиски того или иного исполнительского решения могут осуществляться даже в те моменты, когда, казалось бы, музыкант и не думает о предстоящем концерте. Повседневные заботы, которые он переживает перед выступлением, проявляют себя на фоне главной задачи – мобилизации физических и душевных сил к предстоящему исполнению концертной программы. Устойчивая психологическая установка на периодически повторяющуюся творческую работу со временем преобразуется в потребность. Л.Л.Бочкарёв в статье «Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя» выделяет три типа потребности в структуре музыкально-исполнительской деятельности, различая их по мотивациям, - это:

1. потребность в исполнительском процессе (экспрессивная мотивация),
2. потребность в общении со слушателем (коммуникативная мотивация),
3. потребность в активном воздействии на слушателей (суггестивная мотивация)

Люди, лишённые этих качеств, плохо чувствуют себя на сцене. Увлечённость исполнительским процессом, творческими задачами, художественными образами музыкального произведения помогает артисту справиться с волнением перед выступлением, сформировать психическое настроение творческого подъёма. К.С.Станиславский в беседе с артистами Большого театра сказал: «Артисту, глубоко ушедшему в творческие задачи, нет



времени заниматься собой как личностью и своим волнением!» А выдающийся пианист XX века С.Т.Рихтер однажды заметил: «Стихия музыки, подчинившая тебя, не оставляет места праздным мыслям. В эти минуты забываешь всё – не только зрителей, зал, но и самого себя».

Некоторые молодые музыканты не могут сосредоточиться на творческих задачах, они озабочены тем, к каким последствиям приведёт возможная ошибка, как они выглядят, какое впечатление производят на слушателей. Таким исполнителям полезно перед выходом на сцену методом аутосугессии (самовнушения) внушить себе желание как можно скорее выступить перед публикой – «Я хочу играть, потому что моё выступление будет интересно слушателям!». Ведь исполнителю, который с нетерпением ждёт выступления, легче обрести сценическое состояние, способствующее успеху.

Качество психологической готовности музыканта любого уровня, будь то ученик или профессионал, несомненно, зависит от *творческого опыта и профессиональных знаний*. Чем больше исполнительский опыт, чем чаще музыкант выходит на концертную эстраду, тем реже страдает от недугов астенических форм сценического волнения. Однако опыт не надо путать с привычкой. Очень частое исполнение одной и той же программы в концертах зачастую «убивает» не только вредное волнение, но и чувство творческой окрылённости. Ежедневное вдохновение по одному и тому же поводу под силу лишь тем, кто беспрестанно поддерживает свой интерес к «делу, которому служит», прекрасно зная программу выступления, пытливно изучает литературные источники, историю создания музыкального произведения, творческий стиль композитора. Опыт стимулирует вдохновение, привычка убивает его. Чем шире жизненный и творческий кругозор исполнителя, чем больше у него профессиональных знаний, тем ярче и глубже способен он художественно истолковывать сочинение и, следовательно, тем легче ему



направить своё волнение в русло творческих задач. Если молодой музыкант мало знает о композиторе, чьё сочинение собирается играть, и не хочет узнать больше, то толку не будет. Чтобы понять, что может дать классическое сочинение современному слушателю, необходимо обладать достаточными знаниями об исполняемой музыке.

Одним из параметров готовности музыканта к выступлению следует считать *хорошее знание текста и техническую готовность аппарата*. Боязнь забыть нотный текст – распространённая болезнь среди неопытных музыкантов. Г.М.Коган считал, что «боязнь забыть нотный текст, из-за которой больше всего волнуются исполнители, действительно, нередко сбывается на эстраде, но сама по себе память тут по большей части ни при чём. Они волнуются оттого, что боятся забыть, забывают же оттого, что волнуются». Л.А.Баренбойм видит причину провала исполнительской памяти и других ошибок, которые сопутствуют эстраднему волнению, в «обострении сознательного контроля над автоматически налаженными процессами». «Сверхконтроль» над давно выработанными исполнительскими навыками, над автоматически налаженными процессами, по мнению Л.А.Баренбойма, приносит вред, если совершается перед выступлением или на самой эстраде. Безусловно, нельзя не согласиться с Л.А.Баренбоймом, что одной из причин провала исполнительской памяти во время концертного выступления являются сбои в наработанных навыках, неполадки в тех сторонах исполнительского процесса, которые должны происходить автоматически, без участия сознания. В немалой степени это относится к технической готовности аппарата исполнителя, к накоплению и закреплению игровых движений, необходимых для успешного выступления. Музыкант не должен беспокоиться о том, как бы не забыть нотный текст. Но только опытные артисты умеют внушить себе, что сочинение выучено надёжно. Уверенность, что произведение выучено надёжно, спасает от многих негативных форм эстрадного волнения, но требуется



немалый опыт, чтобы научиться быстро и прочно запоминать любой нотный текст.

На качество психологической готовности музыканта к концертному выступлению оказывают влияние все психические процессы, протекающие в данный момент. Можно выделить, как наиболее важные, - исполнительское внимание, волю, слуховые представления, оптимальный для творчества уровень эмоционального возбуждения, гибкость психологической адаптации, художественное истолкование произведения.

Большинство психологов рассматривает *волю и внимание* как особые способности личности, являющиеся необходимым условием для успешного осуществления какой-либо деятельности. Как и прочие человеческие способности, внимание и воля, данные в задатках от рождения, поддаются развитию и совершенствуются в процессе образования и воспитания.

Исполнительская деятельность, безусловно, относится к числу волевых актов. Исполнительская воля позволяет музыканту снимать импульсивность во время выступления, достигать органического единства эмоционального и рационального начал в творчестве. И произвольное внимание, возникшее как результат усилия воли, и непроизвольное, сформировавшееся как результат заинтересованности, снижают возможность появления негативных форм эстрадного волнения.

Важную роль в психологической подготовке учащегося к концертному выступлению играют его *слуховые представления*. Мысленно «проигрывая» фрагменты произведения, представляя себя на концертной эстраде и внушив себе соответствующее психологическое состояние, исполнитель тренирует свою способность эмоционально переживать и истолковывать музыку в условиях эстрадного волнения. Музыкально-слуховые представления не только обеспечивают творческое отношение к исполняемому произведению и





помогают выбрать исполнительский вариант, но и участвуют в контроле над качеством исполнения.

**Эмоциональное возбуждение** – важнейшее условие для успешного выступления музыканта. Важно, однако, чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы. У каждого исполнителя имеется собственный оптимальный уровень эмоционального возбуждения, который позволяет ему наиболее успешно реализовать творческий замысел. Если возбуждение выше этого уровня, наступает дискоординация мыслей, ослабевают воля, снижается способность контролировать и анализировать результаты исполнительского процесса, а в тех случаях, когда возбуждение не достигает оптимальных границ, выступление, как правило, проходит бесцветно, неинтересно. Когда же эмоциональное возбуждение исполнителя достигает оптимального уровня, создаются предпосылки для возникновения особого состояния души, особого чувства окрылённости и творческого подъёма, всего того, что называют вдохновением. В минуты вдохновения на фоне оптимального уровня эмоционального возбуждения активизируются абсолютно все творческие особенности личности, в том числе и интеллектуальные. Эмоциональные и интеллектуальные стороны психики в едином порыве направлены на решение творческой задачи, на достижение художественного результата.

Готовность музыканта к сценическому выступлению во многом определяется и **адаптивными возможностями** личности. Исполнитель адаптируется к образному языку композитора, к техническим и выразительным средствам, которые необходимы для воплощения художественного исполняемой музыки, к собственному физическому и психическому состоянию, к эмоциогенной обстановке зрительного зала, к неожиданностям, которые подстерегают его во время выступления. Чем быстрее и гибче адаптируется



исполнитель к меняющимся условиям концерта, тем успешнее он управляет своим сценическим состоянием, тем легче обретает желанное чувство творческого подъёма и окрылённости.

Трудно оценить психологическую готовность учащегося к выступлению, принимая в расчёт лишь особенности нервной системы или одни лишь интеллектуально-творческие качества исполнителя. Необходимо учитывать и типологические свойства высшей нервной деятельности, *темперамент*. Музыканты, имеющие сильный неуравновешенный тип нервной системы (холерики), чаще других испытывают перед концертом состояние страха, тревоги, беспокойства. Их игра, как правило, отличается высоким артистизмом, яркостью, выразительностью, но они тяжело переживают неудачи. Исполнители с сильной инертной системой высшей нервной деятельности (флегматики) чаще всего перед выступлением впадают в состояние творческой апатии, хотя менее других подвержены негативным формам эстрадного волнения. Труднее прочих преодолевают нездоровые формы сценического волнения музыканты со слабым типом нервной системы (меланхолики). Их выступлениям недостаёт масштабности исполнения, артистической раскрепощённости, творческой смелости. Они особенно тяжело страдают от негативных форм сценического волнения. Исполнители с сильным уравновешенным типом нервной системы (сангвиники) гибко адаптируются к непривычной обстановке, охотно ищут применение своим творческим силам, неудачи переносят относительно легко. Известно, что в чистом виде темпераменты встречаются относительно редко. И хотя в творческой работе ученика преобладают черты какого-либо одного темперамента, могут наблюдаться также отдельные особенности, свойственные другому.

Итак, при подготовке учеников к публичному выступлению, музыкальному педагогу необходимо уметь правильно оценивать и грамотно



корректировать уровень психологической готовности каждого ребенка к концерту или экзамену, при этом руководствуясь знаниями об индивидуальных особенностях эмоционально-волевой и когнитивной сфер учащегося. Исследуя психологический настрой ребенка перед выступлением, педагог может опираться на следующие критерии:

1. Предшествующие состояния

- увлечённость
- страх
- апатия

2. Физическое состояние

3. Установка на музыкально-исполнительскую деятельность

- экспрессивная потребность
- коммуникативная потребность
- суггестивная потребность

4. Творческий опыт и профессиональные знания

5. Уверенность в знании текста и техническая готовность аппарата

6. Психические процессы

- внимание
- воля
- слуховые представления
- эмоциональное возбуждение
- адаптивные возможности личности

7. Типологические свойства нервной системы

- холерический темперамент
- сангвинистический темперамент
- меланхолический темперамент
- флегматический темперамент



## Литература

1. Баренбойм Л. А. Музыкальная педагогика и исполнительство. – Л., 1974
2. Бочкарев Л. Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя // Вопросы психологии. – 1975 - №1
3. Васадзе А. Г. Художественное чувство как переживание «созревшей установки» // Бессознательное, т. 2 – Тбилиси, 1978
4. Коган Г. М. У врат мастерства. – М., 1969
5. Небылицин В.Д. Темперамент.//Психология индивидуальных различий/под. ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Романова В.Я. – М.:ЧеРо, 2002
6. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. – М., 1982
7. Савшинский С. И. Режим и гигиена работы пианиста. – Л., 1963
8. Станиславский К. С. Беседы в студии Большого театра в 1918-1922 гг.–
9. Теплов Б.М. Типологические свойства нервной системы и их значение для психологии// Психология индивидуальных различий/ под. ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Романова В.Я. – М.:ЧеРо, 2002

