

Санкт-Петербургская государственная консерватория имени  
Н.А. Римского-Корсакова

Реферат по  
**Музыкальной психологии**

на тему:

**Эффективная подготовка к концертному выступлению**

Студент 4 курса  
Факультета композиции и дирижирования  
Константин Щеников-Архаров

Санкт-Петербург 2011

## **Оглавление:**

Вступление .....	3
Работа над музыкальным произведением.....	4
Работа над «запасом прочности».....	8
Психологическая подготовка.....	10
Список использованной литературы.....	13

## **Вступление.**

Вопрос эффективной подготовки к выступлению интересует как концертирующих исполнителей, так и педагогов. Не всегда в процессе обучения этому уделяется должное внимание, хотя научить молодого исполнителя не терять достигнутых результатов на сцене – важнейшая задача, без которой, порой, бессмысленными остаются успехи занятий в классе. Работа музыканта-исполнителя отличается от других видов искусства как раз тем, что она существует только в реальном времени. Если у художника, писателя или композитора есть возможность исправить, переделать что-то, что кажется ему сделанным недостаточно удачно, то у музыканта-исполнителя нет второго шанса на сцене, а психологические проблемы, чаще всего, возникают именно отсюда.

Чаще всего причиной сценического провала хорошо проделанной работы называют сценическое волнение и многие работы посвящены его укрощению, но я, кроме этого безусловного фактора, вижу ещё одну: большинство музыкантов просто не умеет надёжно выучивать наизусть.

Данная работа делится на две части, в первой рассматривается процесс разучивания произведения с точки зрения наибольшей эффективности работы памяти и внимания, в этом разделе собраны и систематизированы разные методы.

Во второй части рассматривается аспект эстрадного волнения и приёмы работы с ним.

## **Работа над музыкальным произведением.**

Как правило, одной из первых задач во время работы над произведением становится его выучивание наизусть, и чем быстрее музыкант старается это сделать, тем больше он себе вредит, по моему мнению. Многолетняя регулярная концертная практика научила меня, что выучивание наизусть должно проходить без цели выучить наизусть и уж тем более без цели выучить наизусть как можно быстрее (конечно, исключением является ситуация, когда экзамен послезавтра, а по нотам играть нельзя).

Для начала полезно будет разобраться в работе памяти, каждый учебник нам расскажет, что в человеческом мозге есть несколько отделов памяти, и поэтому память бывает:

*зрительная* - способность сохранять и воспроизводить зрительные образы, на ней основан, в частности, процесс запоминания и воспроизведения материала: то, что человек зрительно может себе представить, он, как правило, легче запоминает и воспроизводит. Это самый надёжный вид памяти.

*слуховая* - это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, например музыкальных, речевых. Особую разновидность речевой памяти составляет *словесно-логическая*, человек, обладающий ею, быстро и точно может запомнить смысл событий, логику рассуждений или какого-либо доказательства, смысл читаемого текста и т.п. Этот смысл он может передать собственными словами, причем достаточно точно.

*двигательная* - сохранение и воспроизведение физических движений. Как правило, эта память менее надёжна по сравнению с предыдущими двумя (доказано, что человек не в состоянии одно и то же движение воспроизвести дважды абсолютно одинаково).

*эмоциональная* - это память на переживания, она участвует в работе всех видов памяти. На ней основана прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на более длительный срок.

Так же ёщё существуют *осязательная, обонятельная, вкусовая* и др. виды памяти, но они не играют никакой роли в нашем виде деятельности.

Память тесно взаимодействует с другим познавательным психическим процессом - **вниманием**. Выделяют два основных вида внимания:

*Непроизвольное внимание* возникает в силу влияния внешних факторов, действующих на органы чувств человека. Активность непреднамеренного внимания зависит от таких факторов внешних раздражителей, как их сила, контрастность и новизна.

*Произвольное внимание* зависит от внутренних действий - волевых усилий, которые служат для направления внимания на какой-либо объект.

Случается так, что произвольное внимание может перейти в непроизвольное. В этом случае волевое усилие перестает быть нужным для поддержания концентрации на определенном объекте. В таком случае его называют послепроизвольным или вторичным непроизвольным вниманием.

Как и внимание, память так же делится на *произвольную* (осознанную) и *непроизвольную* (неосознанную). В первом случае человек ставит перед собой цель запомнить что-либо и прикладывает усилия для этого, концентрируя внимание на объекте запоминания, во втором же это происходит автоматически, без задачи и без усилия.

В музыкальной деятельности слуховая память играет очень важную роль, и так как она тесно связана с музыкальным слухом, её можно разделить на те же подтипы, что и м.с. и самыми важными для нас станут: мелодическая, гармоническая, архитектоническая (память муз. формы, по способу восприятия она аналогична словесно-логической).

Для того, чтобы запоминание было максимально эффективным и долговременным, нужны несколько условий: запоминание должно быть осознанным, должно быть задействовано как можно больше видов памяти, всё нужно «проверять» воображением (как было сказано выше: то, что человек может представить, он легко может воспроизвести, это правило работает не только для зрительной, но и для всех видов памяти).

Так же, крайне важную роль в игре на сцене играет внимание - оно позволяет контролировать все действия и добиваться желаемого звукового результата. Часто музыкант во время выступления теряет концентрацию и играет будто на «автопилоте», в таком состоянии играть крайне опасно, потому что любая мелочь (скрип стула, вспышка фотоаппарата или инструмент, который внезапно повёл себя немного «не так») может вновь «включить» внимание и это окажется совершенно неожиданным и может крайне плачевно повлиять на результаты. Ещё в школьные годы я бывал в таких ситуациях, когда ты вдруг «возвращаешься в реальность» и не можешь вспомнить, в какой части произведения находишься.

Поскольку внимание - это такой же психический процесс, как и память, то его тоже нужно тренировать во время занятий.

На основе вышесказанного каждый может построить свою систему занятий, в которой в процессе работы память будет постоянно тренироваться со вниманием, запоминание будет проходить осознанно и всеми видами памяти. У меня выстроился примерно такой план.

Для того, чтобы осознанно задействовать разные виды слуха, произведение нужно разделить на его составляющие - мелодию, бас, контрапункты, гармоническую сетку, фактурные слои - и выучивать их по отдельности, потом соединяя, как детали паззла в разных комбинациях, например:

Сначала проиграть мелодию, потом проиграть её с пропеванием нот (от этого двойная польза - кроме мелодического слуха, задействуется ещё моторная память от проговаривания, и ноты могут запомниться, как слова в стихотворении), потом пропеть без проигрывания и последний этап - молча представить в голове, причём представить можно что угодно в каких угодно соединениях - кроме звучания можно представлять, как выглядят записанные ноты или как пальцы действуют, играя это на инструменте. Работая так, не нужно доводить до автоматизма каждый элемент, нужно переходить к следующему, когда появляется просто некоторая уверенность в том, что сделано, это очень важно для тренировки внимания и концентрации, ибо при многократном одинаковом повторении одного и того же внимание уходит и работа становится более, чем наполовину, неосознанной.

Далее можно этот же слой проигрывать разными способами, как бы «пробовать его на прочность» - играть разными нюансами, штрихами, приёмами, менять ритм с восьмых на триоли или пунктир (выбрать способ и далее провести его по схеме игра - игра с пропеванием - пропевание - представление), каждый новый способ игры своим фактором новизны включает внимание и тренирует концентрацию.

Слои аккомпанемента (бас-гармония-фактура) можно также прорабатывать разными способами. Свести фактуру в хорал и проиграть, проследив гармоническую логику, осознав её и голосоведение (в этот момент задействуется и архитектонический слух), далее проделать это по схеме игра - игра с пропеванием (пропевание линиями, с баса и далее проделать по голосам, условные «тенор», «альт» и т.д, потом можно пропевать от баса каждую вертикаль) - пропевание - представление. Потом проработать уже фактуру «как написано». После этого соединять в разных вариантах (при этом не играть тот голос, который поётся):

петь мелодию - играть бас

петь мелодию - играть фактуру «хоралом»

петь мелодию - играть фактуру «как написано»

петь бас - играть фактуру

петь бас - играть мелодию

петь бас - играть фактуру и мелодию

петь фактуру - играть мелодию и бас.

Как можно увидеть, в таких занятиях эффективно реализуются три принципа:

1) вся работа проходит осознанно, постоянно подпитывая внимание. Просто механическое повторение сведено к минимуму.

- 2) каждый из видов памяти задействован, сначала самостоятельно, потом в разнообразных комбинациях.
- 3) на каждом этапе воображение и представление помогают закрепить каждый элемент и каждую деталь проделанной работы.

Так же крайне важным методом на каждом из предыдущих этапов является транспонирование. Многие музыканты, включая автора этой работы, долгое время не брались за этот метод, поскольку это казалось слишком сложным (и излишним) и достойным только великих гениев, к которым себя сложно причислить. Метод этот довольно стар, на транспонировании строилась вся музыкальная практика вплоть до XIX в. в силу жизненных обстоятельств (высота ноты «ля» в каждом городе была своя и отличия могли быть вплоть до малой терции, инструменты настраивались от совершенно разных нот), великие музыканты XIX-XX вв. продолжали эту традицию. Великий пианист С.Т.Рихтер или гениальный педагог Н.С.Зверев, учитель Скрябина и Рахманинова. Методика Зверева вообще строилась на том, что музыкант не может считать, что знает произведение, пока не может сыграть его в любой тональности.

Транспонирование - это такой же навык, как чтение нот и развивается тренировкой. Сразу транспонировать всё произведение, конечно, сложно, но если применить дидактический принцип «от простого к сложному» и с первого же этапа работы прорабатывать каждый слой добавляя в указанные выше пункты работы «транспонировать в 3-4 (можно 5-7, чем больше, тем лучше) других тональности», этот навык развивается довольно быстро.

Выучивание произведения такими методами даёт крайне эффективные результаты сразу в нескольких направлениях:

- 1) Произведение выучивается очень уверенно, глубоко и надолго
- 2) В процессе выучивания сразу закладывается «запас прочности» (об этом подробнее в следующей главе)
- 3) В процессе такой работы тренируются внимание, концентрация и контроль - наиважнейшие качества в концертной практике.
- 4) Освоение инструмента происходит гораздо более интенсивным путём, выученный материал, языком лингвистов, откладывается в «активный словарный запас», пьеса играется с другим ощущением осознания - не как вызубренная пьеса, а будто симпровизированная или сыгранная по слуху, в ней напрочь отсутствует «заболтанность» или заученные ошибки, в такой пьесе можно прямо в процессе исполнения что-либо поменять, без опасности потеряться. Если выучивать таким «активным» способом хотя бы половину своей программы, то очень быстро возникает ощущение свободы, как слуховой, так и технической в игре на инструменте, это я могу судить не только по собственному опыту: один знакомый трубач мог, например, прямо на концерте менять аппликатуру (на трубе!), абсолютно не теряя контроля над музыкальной составляющей.

## **Работа над «запасом прочности».**

Как говорят все педагоги своим ученикам, чтобы сыграть 100% задуманного, нужно выучить произведение на 200%. То есть, нужно выработать некий «запас прочности», но что это за запас? Каковы его критерии и способы нарабатывания?

Л.Л.Бочкарев выделил следующие критерии эстрадной готовности:

Умение сознательно управлять игрой

Умение интерпретировать произведение в воображаемом звучании и в действии

Исчезновение представлений о технических трудностях

Появление импровизационной свободы

Возможность эмоционального “проживания” своего исполнения и “слушательского” восприятия своей игры

Способность регулировать психическое состояние.

Методы, описанные в прошлой главе прорабатывают почти все пункты из этого списка, лишь над техническими трудностями, возможно, придётся поработать отдельно и регулировка психического состояния потребует своей тренировки.

Когда пьесы выучена и разобрана «по винтику», наступает момент, когда её нужно собрать целиком и тут очень помогает т.н. «Метод Гофмана»:

Играть произведение на инструменте с нотами;

На инструменте без нот;

По нотам без инструмента;

Без инструмента и без нот.

Как я уже сказал ранее, сам я стараюсь максимально исключить из целей выучивание наизусть, поэтому нередко работу без музыкального текста отодвигаю на более поздний срок и меняю 2 и 3 пункты местами, так что сначала работаю с нотами (на инструменте и без) и только потом без нот (опять же сначала на инструменте, потом без).

Также можно обратиться к другому совету Гофмана. На этот раз он заключается в том, чтобы трижды учить произведение и откладывать, прежде чем вынести его на сцену. В этом есть смысл, так как реализуется принцип *регулярного повторения*, возвращения к уже пройденному, что помогает сильнее закрепить материал в долговременной памяти, в процессе работы же больше действуют оперативная и кратковременная память.

Когда пьесы выучена и «собрана», наступает момент, когда её просто необходимо испытывать на прочность. Например, играть сильно быстрее или сильно медленнее, чем это нужно, выбирать намеренно неудобные темпы. Так

же можно создавать себе заведомо некомфортные условия - проигрывать в холодном или наоборот, слишком горячем помещении.

В.Ю.Григорьев в своей книге «К вопросу об эстрадном волнении» приводит пример: скрипач В.Пикайзен, будучи аспирантом Московской консерватории готовился к конкурсу им. Чайковского и незадолго до самого мероприятия пришёл к своему педагогу, Д.Ойструху, домой и сказал, что отказывается играть, так как у него руки потеют и к финалу скрипичного концерта они соскальзывают со струн, а там на сцене будет ещё жарче, так как светят софиты. Ойструх завёл его в кухню, включил газовую духовку на полную мощь, надел на студента шубу и заставил сыграть этот концерт трижды подряд. После такой «тренировки» он справился с этим пунктом и занял II место на конкурсе им. Чайковского.

Коган говорил, что произведение можно считать полностью выученным, только когда исполнитель не ошибается даже при желании. На этот счёт в уже упоминавшейся книге Григорьева есть упражнение: устраивать специальные проигрывания «с ошибками». Студент проигрывает свою программу, а педагог (коллега, друг или любой другой слушатель), подаёт знак в произвольно выбранные моменты, играющий в этот момент должен ошибиться. Умение ошибаться специально очень закаляет психологически, если ошибка случится на сцене, она уже не так выбивает из строя, так как есть «запас» и на этот случай.

Ещё пара упражнений помогает выявить слабые места и укрепить их:

1) Игра с завязанными глазами - это упражнение стоит выполнять в медленном или среднем темпе полным, крепким звуком. Оно поможет переместить внимание со зрительного анализатора на слуховой и мышечно-двигательный.

2) Провокация ошибки - этот способ включает в себя физическую нагрузку перед проигрыванием произведения. Это увеличивает частоту сердечных сокращений, что характерно для публичных выступлений, моделирует концертное физиологическое состояние.

Описанные выше методы работы и упражнения помогают с крайне высокой степенью эффективности выучить произведение и развить «запас прочности» во всех направлениях; занятия, построенные таким способом позволяют чувствовать себя комфортно в любых концертных ситуациях. Психологическое ощущение уверенности и комфорта снимает многие проблемы сценического волнения, так как не только само произведение выучено крепко, но и многие концертные ситуации смоделированы и пройдены. Последнее имеет отдельную ценность - фактор неизвестного всегда пугающе действует на человеческую натуру, часто даже неосознанно, поэтому чем больше неизвестного исключено из предстоящего выступления, тем комфортнее будет сценическое состояние.



## Психологическая подготовка

Последним пунктом после выучивания и запаса становится собственно сценическое волнение. К.С.Станиславский разделял такое волнение на два типа: «волнение в образе», когда артист переживает за своего персонажа и «волнение вне образа», когда артист переживает за себя, как бы ничего не забыть, как бы хорошо выглядеть, как бы всем понравиться. Исследователи с музыкальной точки зрения делят страдное состояние на похожие два типа и называют их «волнение-подъём» и «волнение-паника». Если первые («в образе», «подъём») полезны, мобилизуют артиста и помогают добавить жизни проделанной работе, то вторые («вне образа», «паника»), наоборот, сковывают и мешают.

Какой тип волнения будет испытывать артист, зависит от нескольких факторов, среди которых, наряду с качествами личности, стоят фактор уверенности и фактор неизвестности. Если качества личности и работа с ними не вмещаются в рамки данной работы, то остальные факторы как раз являются для меня «профильными».

Как видно из предыдущих глав, фактор уверенности проработан вдоль и поперёк и здесь мы сделали всё, что могли. С фактором неизвестного отчасти тоже поработали и ближе ко дню концерта можно исключить оставшееся. Например, попробовать прийти в зал, где будет проходить концерт, изучить местность: где находится гримёрка, какой путь от неё до сцены, постараться запомнить всё до мелочей: сколько дверей и в какую сторону они открываются, есть ли ступеньки и сколько. Также поиграться на сцене, найти там удобный стул, удобное место, вслушаться в акустические особенности. Незадолго до самого выхода нужно мысленно трижды проделать путь до сцены во всех подробностях, с открыванием дверей, ступенями, порогами, стульями и прочими атрибутами. Это упражнение стирает ещё некоторое количество неизвестных, заставляет концентрироваться на конкретных задачах и включает осознанное внимание. Если учесть, что осознанное внимание уже тренировалось, то такое включение запускает его как своего рода программу, поэтому, уже сидя на сцене, довольно легко будет не отвлекаться, а сконцентрироваться уже на деталях исполнения.

Для этого последнего момента есть свои краткие способы настройки. Чтобы избавиться от мышечного зажима, вызванного нервным напряжением, можно использовать дыхательное упражнение: трижды грубо вдохнуть и выдохнуть, от этого упражнения плечи расслабятся и опустятся, вслед за ними расслабятся и более мелкие мышцы. Затем, постараться представить начало произведения и поставить перед собой конкретные задачи: какой аппликатурой, в каком нюансе, каким прикосновением, в каком темпе и пр. Представить это можно также трижды (или хотя бы дважды), вписывая темп дыхания в темп музыки, это помогает достичь физиологического комфорта. Постановка конкретных задач, напоминание себе важных ключевых моментов отвлекает от стрессовых и

панических мыслей, что помогает направить волнение в русло «подъёма» и заставить мобилизованные силы организма служить нашему ремеслу вдохновения. Это - лучший способ отвлечься от навязчивых мыслей.

Поскольку наше сознание не воспринимает частицу «не», говорить себе «не волнуйся, не думай о плохом», это всё равно, что сказать «волнуся, думай о плохом», поэтому все аутотренинговые команды самому себе нужно переформулировать исходя из этого правила, наиболее эффективно они звучат не в повелительном наклонении, а в настоящем времени: «я спокоен, моё дыхание ровно, я абсолютно уверен в той пьесе, которую буду сейчас играть» и т.д. А постановка, проговаривание конкретных музыкальных задач помогает включить глубокую концентрацию и направить её на контроль за собственным исполнением, а поскольку внимание и контроль тренировались наравне с самим музыкальным материалом, то шанс потерять минимизирован настолько, насколько позволили способности исполнителя.

## **Список использованной литературы**

Маклаков А.Г. «Общая психология», Питер, 2001

Теплов Б.М. «Психология музыкальных способностей» Изд. Академии Педагогических Наук, 1947

Григорьев, В.Ю. «К вопросу об эстрадном волнении»

Бочкарев Л.Л., “Психология музыкальной деятельности”, Классика-XXI, Москва, 2006

Нейгауз Г.Г., “Об искусстве фортепианной игры”, Музыка, Москва, 1987

Гофман И. “Фортепианская игра”. М.,

Коган Г.М. “У врат мастерства”, М., Музыка

Станиславский К.С., “Работа актера над собой”, Артист. Режиссер. Театр, М, 2008