**Кузора Т.В. магистрант 2 курса**

**Психологическая подготовка певца-эстрадника к концертному выступлению (начальный этап)**

«Артисту, глубоко ушедшему в творческие задачи,

нет времени заниматься собою как личностью и своим волнением!»

К. Станиславский

Музыкально-исполнительская деятельность будет успешной при наличии единой структуры подготовки к публичному выступлению.

Мы предлагаем три этапа:

Первый этап - организационный:

* 1. Оценка реактивности нервной системы учащегося.
  2. Построение режима и гигиены занятий и выступлений.

Второй этап — профессионально-педагогической подготовки:

2.1. Выбор механизмов и приемов достижения оптимального концертного состояния.

2.2. Послеконцертная оценка предварительного выступления.

Третий этап -доминантный:

3.1. Формирование оптимального концертного состояния.

3.2. Публичное выступление и его анализ.

Начальный (первый) период в подготовительной работе музыканта к ответственному выступлению оказывает большое влияние на формирование комплекса эмоциональных состояний и устойчивых психофизиологических ощущений, воспроизводимых его организмом, впоследствии на концертной арене. И первый временной отрезок, отделяющий музыканта от встречи с публикой, будь то конкурсное выступление или запланированный концерт, призван решить ряд задач: оценка реактивности своей нервной системы; построение режима и гигиены занятий и выступлений.

1.1. Чтобы грамотно построить работу на начальном этапе, прежде всего, нужно объективно оценить уровень реактивности своей нервной системы, особенности использования приемов саморегуляции психических состояний музыканта. Одним из важных показателей уровня реактивности нервной системы является способность к накоплению и расходованию психической энергии. Индивиды различаются чувствительностью к окружающей обстановке. Одинаковые по своей силе стимулы вызывают у одних людей больший эффект, у других - меньший. Сила, с которой индивид отвечает на воздействия внешней среды или внешних раздражителей, принято называть реактивностью, которая может быть высокой и низкой. Между ответом нервной системы на стимул - реактивностью и силой раздражителя существует обратная зависимость. Чем выше реактивность, тем меньший по силе стимул необходим, чтобы вызвать реакцию. Поэтому музыкантов можно условно разделить на низкореактивных - дающих слабую реакцию на стимул, и на высокореактивных - дающих сильную реакцию на тот же стимул.

Для того чтобы нервная система нормально функционировала, ей нужно находиться в определенном оптимальном режиме возбуждения. Реактивность тесно связана с возбудимостью индивида, его способностью давать реакцию на самый слабый раздражитель. Возбудимости и реактивности противостоит работоспособность и выносливость, которые связаны с силой нервной системы. Чем меньше реактивность, тем больше выносливость, тем сильнее должен быть раздражитель, при котором достигается максимум работоспособности. Чем сильнее реактивность, тем слабее должен быть раздражитель, при котором нервная система впадает в охранительное торможение. Поскольку каждый исполнитель имеет свое оптимальное рабочее напряжение, то низкореактивных индивиды стремятся, как бы поднять уровень своего напряжения до оптимума через увеличение числа воспринимаемых раздражителей. Высокореактивных индивиды, быстро достигающие чрезмерного возбуждения и предела работоспособности, будут предпринимать действия по снижению уровня напряжения. Оптимальный уровень возбуждения будет таким образом представлять собой определенную зону, в рамках которой музыкант производит в процессе исполнения наименьшие физиологические затраты при максимуме производительности. Например, интроверты характеризуются обращенностью в свой собственный мир, замкнутостью, склонностью к уединению. Они мало общительны, но обладают настойчивостью, глубиной чувств и размышлений. У исполнителей-интровертов с высоким уровнем реактивности, трудности в концертной практике, как правило, связаны с раскрытием художественного замысла на сцене. «Раскрыться», выразить себя на публике - вот та проблема, которая должна быть решена в первую очередь музыкантами склонными к интроверсии. Степень воздействия на такого музыканта со стороны наставника, педагога всегда играет важную роль, ведь именно такой человек может вовремя зажечь, «раскачать» скрытые, углубленные переживания, обратить весь внутренний потенциал во вне, на обращение со слушателем. Таким людям не требуется длительный период для подготовки к ответственному концерту или конкурсу, поскольку устойчивость нервной системы к воздействиям факторов депрессантов, обуславливает их стабильность в исполнении. Экстраверты отличаются общительностью, открытостью и яркостью переживаемых эмоциональных состояний, обращенностью во внешний мир. Но они могут быть излишне импульсивны, и склонны к спонтанности поступков. При сочетании экстраверсии с высоким уровнем реактивности, музыканты больше подвержены эстрадному волнению, негативным внешним воздействиям, несмотря на это, эмоциональный тонус, внешняя отзывчивость, экспрессивность этих исполнителей всегда будет высока. Для подготовки к сценическому выступлению таким исполнителям требуется более длительный период, тренировка (закалка) психики экстраверта требует большого контроля. Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения и в момент перед выходом на сцену, такое состояние может характеризоваться как «эстрадная лихорадка». Даже единичное неудачное или сорванное выступление может навсегда оставить негативные последствия - чувство неуверенности и боязнь сцены. Одной из драм, которая развертывается на концертно-исполнительной сцене, является то, что те из музыкантов, которые обладают более тонко организованной нервной системой и отличаются впечатлительностью и ранимостью, а, следовательно, и одухотворенностью исполнения, особенно болезненно переживают стресс публичного исполнения. Людей, принадлежащих к так называемому «слабому» типу высшей нервной деятельности, выдающийся русский физиолог И.П. Павлов прямо называл «художественным» типом, то есть особо предрасположенным к творческому виду деятельности. Однако этот тип оказывается наиболее уязвимым в атмосфере публичного выступления.

Волнуются практически все люди, выходящие «на публику», но одни располагают достаточными волевыми ресурсами для решения поставленных задач, другие же, по причине слабой, ненатренированной воли теряются и терпят неудачу. Работать над закалкой воли необходимо с такой же последовательностью и настойчивостью, с которыми ведется работа над развитием технических умений и навыков, убеждены опытные мастера. Неудачи и срывы на эстраде зачастую происходят не столько от недостатка исполнительской техники, сколько от недостатка исполнительской воли, утверждал П. Гольденвейзер.

1.2. Выше указывалось на важность рациональной организации режима дня в преддверии выступления. Практика показывает, что эта проблема также должна находиться в поле зрения педагога, входить в единую и целостную структуру подготовки учащегося к выступлению. Оптимальному концертному состоянию противостоят такие два неблагоприятных для выступления состояния, как эстрадная лихорадка и апатия. В первом случае нарастающее волнение перестает уравновешиваться усиливающимся процессом торможения. Это происходит в силу того, что у большинства людей сила возбуждения нервной системы сильнее силы торможения. Сильное волнение проявляется в напряженных и лихорадочных движениях, треморе рук, ног, голоса, торопливой речи с проглатыванием слов и отдельных слогов, а также в акцентированной мимике и жестикуляции. Движения становятся напряженными, плечи - слегка приподнятыми, дыхание - учащенным и поверхностным. Кожа на лице начинает покрываться красноватыми пятнами, ладони становятся влажными. Понятно, что долго пребывать в таком состоянии человек не может. Нервная система начинает истощаться и после какого-то периода времени организм входит в состояние апатии - полного безразличия к тому, что с ним может произойти в данный момент. В таком состоянии человек делается вялым, замыкается в себе, может появиться сонливость. Движения становятся неуклюжими, пропадает координация, речь замедляется, становится тихой, маловыразительной, с длинными паузами. Вокалист испытывает недомогание и слабость. Так бывает в результате долгого ожидания очередности выступления не только у музыкантов, но и у начинающих спортсменов, актеров, артистов цирка.

Точкой отсчета начального периода подготовки к ответственному выступлению или конкурсу может служить момент, когда певец выучил программу целиком и стабильно исполняет её на память. Целесообразным будет сказать, что выучить программу необходимо не позднее, чем за месяц до назначенной даты концерта, поскольку музыкальный материал должен «устояться, прижиться» в рефлекторных ощущениях и собственном слуховом восприятии. Если период составляет менее 4 недель, то процессы формирования стабильности и уверенности в исполнении могут не успеть закрепиться как в памяти, так и в психомоторике.

Как бы ни были велики психологические сложности публичного исполнения, они могут быть с успехом устранены, если певец-эстрадник будет владеть соответствующими приемами и способами их преодоления. Как правило, удачным выступлениям сопутствуют приподнятое настроение, желание петь хорошо, особый боевой задор, отсутствие утомления, хорошие отношения с окружающими, нормальное физическое самочувствие. Неудачным выступлениям, предшествуют общее утомление и переутомление, плохое питание, отсутствие режима труда и отдыха, плохая физическая подготовка, пониженное настроение.

Вопросу о том, сколько и как надо заниматься над совершенствованием профессионального мастерства, многие музыканты уделяли большое внимание. Одним из важных моментов в самостоятельной работе молодого музыканта должно быть умение структурировать соответствующим образом время своих занятий. Существует два основных принципа их построения - режимное и целевое. При режимном подходе музыкант старается заниматься каждый день положенное количество часов и не превышает установленную норму, даже если после работы остается что-то недоделанным. При целевом подходе музыкант не прекращает своих занятий до тех пор, пока не добьется того, что он задумал сделать, например, выучить в быстром темпе какой-нибудь пассаж, запомнить наизусть произведение, петьбез ошибок. Каждый из этих подходов имеет свои плюсы и минусы. Плюсом режимной работы надо признать воспитание воли, усидчивости, чувства ответственности за свою профессиональную судьбу. Минусом этого подхода может стать формальное отбывание положенных часов, когда произведение поется, но по-настоящему ничего не выучивается. Плюсом целевого подхода надо признать высокую эффективность работы, основанной на конкретной целеустремленности. Минусами - возможное увлечение авральными приемами работы, когда вокалист в один присест пытается выучить то, на что требуется не один месяц. Большое перенапряжение, возникающее в этом случае, грозит истощением нервной системы и небольшой стабильностью результата, полученного за короткий срок. Естественно предположить, что певцу-эстраднику следует научиться гармоничному соотношению обоих принципов структурирования занятий.

Предварительные пропевания.При достаточно частых и регулярных выступлениях организм адаптируется к сложной ситуации, и человек начинает учиться все более уверенно и успешно справляться с волнением. Если перерывы между выступлениями растягиваются, достигая 2-3 месяцев, то адаптации не происходит. Выступления перед главным (целевым) концертом далее - Предварительные пропевания - призваны выявлять множество проблем в подготовительном этапе: от обнаружения недостатков в исполнении до анализа динамики и состояния готовности музыкальной программы и психологической натренированности исполнителя. Многие эстрадные вокалисты полагают, что страсть, волевые усилия, духовное напряжение нужно приберегать для публичного выступления, для эстрады, дома же можно заниматься без полной эмоциональной отдачи. Это является глубокой ошибкой и заблуждением. Конечно же, эстрадное увлечение не заменит выучки, оно опирается на нее, дополняя импровизационными находками, придавая пению артиста особую окраску, сообщая новое качество его исполнению. Тем не менее, медленное пропевание может чередоваться с моментами «примерки» настоящего исполнения данного места (и произведения в целом), примерки в быстром темпе или в полной звучности, как если бы дело происходило на концерте. При этом полный эффект достигается только при условии энергичнейшей мобилизации всех сил исполнителя: пусть это исполнение будет редким, но наиважнейшим событием в процессе работы.

Повторные пропевания уменьшают влияние волнения на исполнение. Также полезно перейти к творческому общению с аудиторией. Это нужно, прежде всего, для того, чтобы создать более близкое подобие концертной атмосферы. Для этой цели годятся любые слушатели, вне зависимости от того, насколько они сведущи в музыке; нужно петь всем, кто готов слушать. Уметь себя слышать очень важно и очень не просто; хорошим подспорьем в этом деле может служить звукозапись. Она откроет много неожиданного в исполнении. Поможет услышать материал в новом свете и «рассмотреть» его под новым углом. Настоящий концерт всегда вносит в исполнение что-то новое, неожиданное для самого поющего. Только в настоящем зале, при настоящей публике, пьеса «сварится» полностью – и часто не так как планировалось. «Сюрпризы» на эстраде, - вещь неизбежная. Ведь выступления протекают в разных условиях, каждый раз в иной обстановке, да и сам артист не машина: акустика зала, состав публики, ее поведение и реакция, физическое и душевное состояние исполнителя, всякого рода случайности – ведь это все так или иначе влияет на исполнение и требует постоянных коррективов, мгновенного приспособления к изменившимся обстоятельствам. Способствует усилению или, напротив, ослаблению волнения и то, как построена программа выступления, какова последовательность исполняемых произведений, а также другие факторы, о которых будет сказано ниже.

Формирование оптимального концертного состояния зависит от организации «сценического самочувствия» в специфических условиях вокально-эстрадного исполнения. Это быстрое и динамичное гашение «эмоциональных помех», «выбивающих» певца-эстрадника из оптимального творческого состояния.

**Список используемых источников**

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. - СПб.: Речь, 2004. - 166 с.
2. Баланчивадзе JI.B. Мотивация музыкально-исполнительской деятельности // Вопросы психологии. 1983. - №6. - С.50-57.
3. Благой Д.Д. Роль эстрадных выступлений в, обучении музыкантов-исполнителей // Методические записки по вопросами музыкального образования: Сб. статей. -Вып.2. -М'.:Музыка, 1979.-С. 166-183.