

Для того чтобы удачно выступить в концерте или сыграть на экзамене или зачете, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют оптимальное боевое состояние. И поэтому будет логично рассматривать подобное состояние, как и в спорте, по трем важнейшим параметрам — физическому, эмоциональному и умственному.

При хорошем *физическом самочувствии*, когда возникает ощущение здоровья во всем организме, тело кажется сильным, гибким и послушным. Физическая подготовка музыканта может включать в себя такие виды спорта, как бег, плавание, футбол. Не особенно рекомендуются упражнения, связанные с силовыми напряжениями в области рук и плеч, т.к. чрезмерные напряжения сгибательных мышц в таких видах спорта, как гимнастика или тяжелая атлетика могут формировать мышечные зажимы в кистях, плечах и грудных мышцах. Хорошая физическая подготовка, дающая

ощущения здоровья, силы, выносливости и хорошее настроение, прокладывает путь к хорошему эмоциональному состоянию во время публичного выступления, положительно сказывается на протекании умственных процессов, связанных с концентрацией внимания, мышления и памяти, столь необходимых во время выступления.

Не секрет, что многие известные исполнители могли выходить на сцену и при плохом физическом самочувствии и тем не менее выступать очень хорошо. Современники отмечали такие силы и возможности у Рахманинова, Гилельса, Караяна. Более того, выходя на эстраду, эти исполнители в физическом плане начинали себя чувствовать лучше. Концертный стресс активизировал защитные силы организма, и музыканта отпускали его недуги. Но для молодых исполнителей, продирающихся через частоколы экзаменов и отборочных прослушиваний, поддержание хорошей физической формы является немаловажным фактором роста профессионального мастерства.

При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата у музыкантов возникают особые физические ощущения в руках, кистях и пальцах, которые характеризуются особым ощущением клавиатуры, смычка, грифа, мундштука. Пианисты говорят о «легких» пальцах, скрипачи — о «полетных» руках, духовики — о «послушности» амбушюра. Рекомендуется эти ощущения запоминать, записывать, проговаривать, чтобы иметь возможность лучше вспоминать их перед выступлением и воссоздавать при разыгрывании перед выступлением.

### **Методы овладения оптимальным концертным состоянием**

Слагаемыми оптимального концертного состояния (ОКС) являются компоненты физической, умственной и эмоциональной подготовки. Два последних компонента представляют собой собственно психологическую подготовку, основывающуюся на хорошем физическом самочувствии музыканта. Здесь можно наметить ряд приемов и методов, которые повышают психологическую устойчивость музыканта во время публичного выступления.

## Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления

За несколько дней до выступления музыкант должен представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление. На первом этапе проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором — прорабатывается образная картина концертного выступления.

*Первый этап.* Расслабление мышц тела. Когда человек произвольно расслабит при помощи образных представлений мышцы своего тела, то кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи это состояние называют фазовым. Его важнейшей особенностью является то, что в нем способность человека к внушению и самовнушению сильно увеличивается. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в полтора-два раза быстрее, чем в состоянии сна. К.Н. Игумнов, по воспоминаниям близко знавших его людей, перед концертом или во время утомительных занятий с учениками умел в течение нескольких минут расслабиться и отдохнуть.

*Инструкция.* Погружение в аутогенное состояние. Сядьте прямо. Дыхание должно быть совершенно спокойным. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях, которые будут вызывать у вас мои слова. Сосредоточили ваше внимание на своих руках. Говорите себе вслед за мной: Мои руки становятся теплыми. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются... Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду и они расслабляются, становятся теплыми и гибкими... Тепло от кистей рук поднимается по плечам... Предплечья и плечи расслабляются. Я ощущаю приятное тепло в руках и в плечах. Мои плечи спокойно опущены... Теперь мое внимание переходит на ноги... Представляю, что мышцы ног погружаются в теплую воду. Мышцы ног приятно расслабляются... Тепло от ног поднимается вверх... Расслабляются мышцы бедер и живота... Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения... Мои живот и грудь расслабились и

наполнились приятным теплом... Теперь мое внимание переводится на лицо... Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица... Нижняя челюсть легко отходит вниз. Губы слегка приоткрыты... Мне дышится легко и спокойно... Спокойно и ровно бьется мое сердце.

*Второй этап.* Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. Я отчетливо могу представить сцену, рояль, слушателей и комиссию, перед которой я должен буду выступить... Я спокоен, собран и сосредоточен... Уверенно и радостно я начинаю. Мне нравится играть... Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием. У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника... Я выполняю все, что я задумал... Я играю так же хорошо, как и в классе... Я могу хорошо играть... Я знаю, что я сделаю все, что задумал... Все мои действия я четко вижу и выполняю... Я весь отдался моему вдохновенному исполнению... Какое это наслаждение — красиво и хорошо играть... Я могу быстро перестроиться с исполнения одного произведения на следующее... Мне легко и приятно держать всю программу в голове... С каждым разом аутогенное погружение будет помогать мне все больше и больше... Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления...

По окончании сеанса студенты обмениваются своими ощущениями и впечатлениями, которые у них возникали.

*Игра перед воображаемой аудиторией.* На заключительных этапах работы, когда вещь уже готова, она проигрывается целиком от начала до конца с представлением, что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. Музыкальное произведение может быть записано на магнитофон. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев и на них посажены куклы и игрушки. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте. «Пусть это исполнение будет редким, но важнейшим событием в процессе работы», говорил своим ученикам А.Б. Гольденвейзер (110. С. 128).

Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, которые проявляются в

ситуации, когда волнение усиливается. Повторные проигрывания произведения с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение.

*Медитативное погружение.* Этот прием связан с осуществлением принципа «здесь и сейчас», практикуемый в буддизме и гештальт-терапии. Исполнение на основе этого приема связано с глубоким осознанием и прочувствованием всего того, что связано с извлечением звуков из музыкального инструмента. Предельная концентрация внимания на настоящем моменте, который протекает сейчас, в данное мгновение как неповторимая частица бытия, которая никогда уже не повторится. При фиксации внимания на слуховых ощущениях улавливаются все переходы звуков из одного в другой, все интонируемые смыслы, которые возникают из соединения звуков между собой. Звуки как бы пробуются на вкус, на твердость и мягкость, вдыхаются как аромат благовоний, воспринимаются как окрашенные в различные цвета. Суметь повторить вокально ноту за нотой, звук за звуком — все произведение от начала до конца — может быть сравнимо с несением полной чаши, из которой на землю не упадет ни одной капли. Так несмолоко по городской стене претендент на должность визиря в одной восточной притче. Так сосредоточенно вглядываются в объект мастера дзен-буддизма, достигая при этом всю возможную полноту бытия.

Погружение в звуковую материю происходит при выполнении упражнений следующих видов:

- пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента;
- пропевание вместе с инструментом, причем голос идет как бы впереди реального звучания;
- пропевание про себя (мысленно);
- пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

При фиксации внимания на двигательных ощущениях осознается характер прикосновения пальца к клавише или струне, проверяется свобода движений и наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены. Что ощущают суставы, кончики пальцев, мышцы рук, плеч, лица? Удобно или неудобно играть? Доставляет ли игра физическое удовольствие?

Американский психолог Эрнест Шехтель определил два различных подхода к восприятию мира. «Один из них, субъективно-центрированный, предполагает, что человек воспринимает некий объект не сам по себе, а сквозь призму своей заинтересованности в нем, например, какую оценку за исполнение данного произведения ему поставят. При этом человек осознает себя как наблюдателя по отношению к объекту.

В случае объектно-центрированного подхода человек открывается навстречу объекту всеми своими чувствами, забывает о своих эгоцентрических мыслях и устремлениях и полностью отдается переживанию как бы еще не названного первоначального мира. Субъективно-центрированный человек словно обращается к объекту с вопросом: «Как я могу тебя использовать?» или «Как мне уберечься от тебя?» В случае объектно-центрированного восприятия вопрос человека звучит иначе: «Кто ты? Я пока не знаю тебя, знаю только, что мы оба — части одного и того же мира»... Объектно-центрированный человек может так погрузиться в восприятие картины, что почувствует полное слияние с ней. И даже если эта работа ему уже знакома, новая встреча с ней будет полна свежими чувствами, которым не помешает прежнее «знание» (цит. по: 152. С. 170 — 171).

Медитативное проигрывание произведения с полным погружением в него сначала осуществляется в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент игры не посетила исполнителя. Если только посторонняя мысль появилась в сознании, а пальцы в этот момент играют сами, следует плавно вернуть внимание к исполнению, стараясь при этом не отвлекаться.

Глубокое погружение в исполнение образует тот самый малый круг внимания, который К.С. Станиславский рекомендовал актерам, склонным к сильному волнению на сцене. Представление, что кроме тебя и музыки никого на сцене нет, сосредоточение только на стихии звуков и есть объектно-центрированное отношение, при котором музыкант становится жрецом искусства.

Медитативное исполнение формирует так называемые сенсорные синтезы, которые являются одним из главных признаков правильно сформированного на-

выка. Слуховые, двигательные и мышечные ощущения, мысленные представления начинают работать не порознь, а в неразрывном единстве. В этом случае возникает ощущение, что исполнитель и звучащее произведение представляют собой единое целое.

Медленная игра с динамикой *pp* (*pianissimo*) тренирует не только навык медитативного погружения, но и усиливает тормозные процессы. Их ослабление во время публичного выступления провоцирует чрезмерно громкую и неуправляемую игру в быстром темпе. Терпеливое проигрывание вещи от начала до конца с полным контролем каждого взятого звука сродни тем дзеновским упражнениям на концентрацию внимания, в которых надо отделять зернышки риса от зерен проса.

**Обыгрывание.** В этом приеме психологической подготовки музыкант-исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, трудное стало привычным, привычное — легким, а легкое — приятным.

**Ролевая подготовка.** Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека. В психотерапии этот прием называется имаготерапией, т. е. терапией при помощи образа. Волшебная сила воображения, магического «если бы» давно известна людям. В своей известной книге Дейл Карнеги рассказывает об опытах английского психиатра Дж.А. Хэдфилда, который проверял влияние образных внушений на физическую силу. Трем мужчинам он предлагал сжать динамометр изо всех сил. Когда эксперимент проводился в условиях нормальной работы испытуемых, средняя сила сжатия составляла 101 фунт. Затем испытуемые были подвергнуты действию гипноза и им было внушено, что они очень слабы. В результате они смогли выжать только 29 фунтов. В третьем эксперименте Хэдфилд внушил испытуемым, что они очень сильны. После этого каждому из них удалось выжать в среднем

142 фунта. «Когда сознание было заполнено положительными мыслями о силе, — пишет Д. Карнеги, — то их действительная сила увеличилась почти на пятьдесят процентов» (83. С. 328 — 329).

В экспериментах отечественного психолога А.В. Запорожца проверялось действие воображения на игры детей. В одном эксперименте их просили поиграть в зайчиков, которые перепрыгивают через ручей. Во втором эксперименте детей просили вообразить, что они — спортсмены-прыгуны, и им надо прыгнуть в длину как можно дальше. Во втором случае результаты оказались намного выше, чем в первом.

Известный отечественный врач-психотерапевт В.А. Райков, внушая своим пациентам образы великих людей — художников, исполнителей, шахматистов — добивается того, что в состоянии внушения определенного образа талантливого человека у испытуемых повышается уровень творческого потенциала.

Смысл ролевой подготовки заключается в том, что исполнитель, чрезмерно волнуемый перед ответственным выступлением, вопреки своему состоянию начинает играть роль человека, который уверен в себе и ничего не боится. Молодому музыканту можно посоветовать представить себе уверенного и смелого концертанта, на которого ему хотелось бы быть похожим. Далее надо с максимально возможной полнотой постараться вжиться в этот образ, выполняя для этого соответствующую систему действий. Надо скопировать манеру этого человека держаться, разговаривать, смеяться, манеру сидеть за инструментом. При этом внутри неминуемо будет рождаться новое психическое состояние, в котором будут преобладать настроения уверенности и мажорного мироощущения. Если робкий и застенчивый пианист или скрипач во время аутогенного погружения будет достаточно долго и уверенно, а главное — с большим убеждением говорить себе: «Я первоклассный исполнитель, у меня свободные и непринужденные движения, мне нравится играть при большом стечении публики», «Я играю как Рахманинов» (Паганини, Горовиц, Венявский и т. д.), «Я получаю огромное наслаждение от своей игры», то он наверняка в значительной мере избавится от гнетущего чувства уязвимости во время публичного выступления.



Способность через целенаправленное самовнушение к максимально полному и глубокому принятию новой «роли» является, пожалуй, высшим этапом психологической подготовки. История медицины знает немало случаев, когда, казалось бы, безнадежно больные люди, перестраивая свое воображение на роль человека, который не имеет права болеть и должен, просто обязан выздороветь, выздоравливали. Известны и такие случаи, когда совершенно здоровые люди, перестраивая свое воображение на роль человека, который должен умереть, действительно через какой-то промежуток времени умирали, следуя предписанному ролевому сценарию.

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников, т. е. быть для них своеобразным психотерапевтом. Нет ничего более нелепого и более психотравмирующего для ученика, нежели вид собственного наставника, волнующегося до дрожи и в то же время призывающего к спокойствию и уверенности в своих силах.

*Выявление потенциальных ошибок.* Даже когда программа выступления кажется идеально выученной и можно ее играть на сцене, каждый музыкант хочет на всякий случай застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучено произведение, в нем всегда может быть невыявленная ошибка, которая, как правило, и вылезает во время публичного ответственного выступления. Возникает проблема — каким образом эту ошибку можно вытащить из внешне вполне благополучно исполняемого произведения? Ведь только тогда, как справедливо указывает в одном из своих трудов Г. Коган, когда музыкант при желании не смог ошибиться, только тогда игровое движение можно считать закрепленным. Обычно музыканты проверяют это, проигрывая выученные вещи перед своими друзьями и знакомыми, меняя обстановку и инструменты, на которых им приходится играть. Психологи в этом случае говорят о генерализации навыка (пианистам известно, что то, что у них получается на одном инструменте, может совершенно не получаться на другом, даже очень хорошем инструменте). И причи-

на этого — не только во внешних условиях и обстоятельствах, но и в прочности выученного материала.

Для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приемов, суть которых состоит в следующем.

1. Завязать на глазах повязку. В медленном или среднем темпе, уверенным, крепким туше с установкой на безошибочную игру сыграть отобранное произведение. Проследить, чтобы нигде не возникло мышечных зажимов и дыхание оставалось ровным и ненапряженным.

2. Игра с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания). Включить радиоприемник на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Более сложное задание — сделать то же задание с завязанными глазами. Подобные упражнения требуют большого нервного напряжения. Вполне вероятно, что многие музыканты могут почувствовать после их выполнения большую усталость. Ее можно объяснить не только недостаточной выученностью программы, но и слабой функциональной подготовкой, т. е. нетренированностью сердечно-сосудистой системы. Если при включенном радиоприемнике исполнитель может без труда играть свою программу, то его сосредоточенности можно позавидовать и на эстраде с ним вряд ли смогут приключиться неприятные неожиданности.

3. В момент исполнения программы в трудном месте педагог или кто-то другой произносит психотравмирующее слово «Ошибка», но музыкант при этом должен суметь не ошибиться.

4. Сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления легкого головокружения. Затем, собрав внимание, начать играть в полную силу с максимальным подъемом.

5. Выполнить 50 прыжков или 30 приседаний до большого учащения пульса и начинать играть программу. Несколько похожее состояние бывает в момент выхода на эстраду. Преодолеть его поможет данное упражнение.

Выявленные ошибки затем должны устраняться тщательным проигрыванием программы в медленном темпе.

Каждый музыкант за время своей карьеры накапливает определенный опыт как успешных, так и неудачных выступлений. Для выяснения причин неудачных выступлений полезно ведение дневника, в котором фиксируются причины, приведшие к тому или иному результату. Образец в этом плане — Николай Метнер, рабочие книжки которого могут дать молодому музыканту много поучительного для самостоятельной работы.

Поддержание организма в хорошей физической форме требует выполнения каждодневной нормы физических упражнений, о чем сказано в разделе о режиме работы и психогигиене музыканта.

*Эмоциональный компонент оптимального концертного состояния.* Складывается из ощущений эмоционального подъема, радостного предвкушения предстоящего выступления, желания играть для других людей и приносить им своим искусством радость. Такого состояния легче добиваться исполнителям экстравертного плана по сравнению с интровертами, но и у последних эмоциональное состояние может быть оптимизировано. Одним из важнейших показателей оптимального эмоционального состояния перед выступлением на сцене может служить частота сердечных сокращений, которую каждый музыкант должен найти у себя во время удачных и неудачных выступлений. Согласно самоотчетам музыкантов различных специальностей, оптимальная частота пульса у большинства студентов перед зачетом или экзаменом равнялась 75—80 ударам. Пользуясь методом психоэмоциональной регуляции, можно как понижать, так и повышать частоту пульса, приводя его к тем показателям, которые для данного музыканта оптимальны.

*Мыслительный (когнитивный) компонент оптимального концертного состояния.* Складывается из ясности и быстроты мышления, способности четко представлять программу выполняемых игровых движений и воплощаемых слуховых образов. Перевод программы умственных представлений, содержащихся в сознании, в технический аппарат музыканта осуществляется при помощи целенаправленной исполнительской воли, которая включает через контролирующую деятельность внимания все психические процессы — мышление, память, воображение. Волевое сосредоточение

внимания позволяет музыканту перенести все то, что было сделано в умственном плане, в процессе предварительной работы, во внешний план, т. е. показать свою работу слушателям. Умение сосредоточивать внимание и длительно удерживать его на каком-либо объекте — такой же важный компонент оптимального концертного состояния, как и поддержание физической формы и умение регулировать частоту сердечных сокращений. Поэтому ежедневные упражнения на концентрацию внимания должны входить в программу подготовки музыканта-исполнителя. Сосредоточение в момент исполнения только на том, что ты в данный момент играешь — задача практически неразрешимая для невнимательного человека. Отвлекающие мысли в момент исполнения почти всегда приводят к ошибкам. «Непроизвольно возникающая мысль, — писал Ганди, — есть болезнь ума. Обуздание ее означает обуздание ума, что еще труднее, чем обуздание ветра» (49. С. 200).

Оптимальному концертному состоянию противостоят такие два неблагоприятных для выступления состояния, как эстрадная лихорадка и апатия.

В первом случае нарастающее волнение перестает уравниваться 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 и ног, 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, делаются частыми позывы на мочеиспускание (диурез).

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. Музыкант испытывает недомогание и слабость. Так бывает в результате долгого ожидания очередности выступления не только у музыкантов, но и у начинающих спортсменов, актеров, артистов цирка.

При достаточно частых и регулярных выступлениях организм адаптируется к сложной ситуации, и человек научается справляться с волнением. Если перемены между выступлениями растягиваются, достигая 2—3 месяцев, то адаптации не происходит.

В зависимости от силы нервной системы каждый музыкант в пределах своего собственного темперамента будет тяготеть к соответствующей манере поведения перед выходом на сцену. У сангвиника, нервные процессы которого характеризуются сильными, подвижными и уравновешенными процессами возбуждения и торможения, предконцертное состояние будет переживаться скорее всего как оптимальное, т. е. как «боевое возбуждение». У холерика, у которого процессы возбуждения сильнее процессов торможения, момент перед выходом на сцену может характеризоваться как «эстрадная лихорадка». Меланхолики и флегматики с их преобладанием тормозных процессов над процессами возбуждения будут тяготеть к состоянию апатии.

Одной из драм, которая разворачивается 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, наш выдающийся русский физиолог И.П. Павлов прямо называл «художественным» типом, т. е. особо предрасположенным к определенному виду деятельности. Однако этот тип оказывается наиболее уязвимым в атмосфере концерта. Разницу в поведении музыкантов, обладающих разным складом нервной системы, можно видеть из следующего наблюдения Г. Когана: «Есть два типа артистов. Одни, чтобы раскрыться по-настоящему, в полную меру, нуждаются в изначальном расположении, благожелательности, отзывчивости, одобрении слушателей; без этого они ссыхаются, вянут, как цветы без поливки: играют скован-

но, сухо, порой так плохо, что могут показаться чуть ли не бездарными. Таковы были Шопен, Скрябин, Софроничий. Другим такая тепличная атмосфера отнюдь не необходима; недоверие, недружелюбие, даже враждебность аудитории их не только не пугают, но скорее электризуют, подстегивают, вдохновляют; в подобной обстановке они даже особенно расцветают, бросаются в бой — и побеждают. Таковы были Лист, Шаляпин» (88. С. 54).

Как бы ни были велики психологические сложности публичного исполнения, они могут быть с успехом устранены, если молодой музыкант будет владеть соответствующими приемами и способами их преодоления.

Как правило, удачным выступлениям сопутствуют приподнятое настроение, желание играть хорошо, особый боевой задор, отсутствие утомления, хорошие отношения с окружающими, нормальное физическое самочувствие. Неудачным выступлениям, как показывают наблюдения автора над студентами музыкальных училищ и вузов, предшествуют общее утомление и переутомление, плохое питание, отсутствие режима труда и отдыха, плохая физическая подготовка, пониженное настроение из-за отсутствия понимания в семье или конфликт с педагогом.

Каждый музыкант по-разному описывает свое наилучшее концертное состояние, находя для этого свои какие-то определения возникающих в тот момент ощущений. Проанализировав и запомнив ощущения, которые предшествовали удачному выступлению, музыкант может затем сознательно воспроизводить такое же состояние перед последующими выступлениями. Для этих целей используется психорегулирующая тренировка, проводимая на фоне измененного состояния сознания.

Для самоотчета перед выступлением можно ответить на следующие вопросы:

1. Что вы чувствовали, думали и делали накануне вашего удачного выступления и перед самым выходом на сцену?
2. Умеете ли вы целенаправленно создавать у себя ОКС?
3. С помощью каких приемов вы этого достигаете?
4. Кто из других людей помогает вам достичь ОКС?

5. Как часто удается вам выступать в оптимальном концертном состоянии?

6. За сколько времени до начала выступления вы чувствуете наступление ОКС?

7. Является ли ваше ОКС устойчивым? Отчего это зависит?

8. Возможно, что наилучшее ОКС вы испытали не на эстраде, но играя в классе либо в кругу друзей. Опишите это состояние.

9. Если вы редко испытываете ОКС или не испытываете его вовсе, помечтайте, каким это состояние могло бы быть.

Ответы учащихся специальных музыкальных учебных заведений на данную анкету и сравнение ее результатов с успеваемостью по специальности показывают, что оптимальное концертное состояние чаще всего проявляется у тех студентов, которые обладают музыкально-исполнительской одаренностью. В основу этого показателя, как обнаружили исследования Л.Л. Бочкарева, входят такие способности, как:

- музыкально-перцептивная — умение эмоционально воспринимать и переживать музыкальное произведение;
- экспрессивно-коммуникативная — воспроизведение замысла в условиях публичного выступления;
- эмоционально-регулятивная — умение управлять своими эмоциями (см.: 31).

Публичное выступление связано с ситуацией оценки выступающего со стороны других людей, которые могут повысить или понизить его самооценку. Это вызывает рост психической напряженности, которая сначала повышает, а затем снижает устойчивость проявления выработанных психических процессов внимания, памяти, восприятия, мышления, двигательных реакций. В условиях психической напряженности человеку не всегда удается контролировать свои действия управляющей силой воли. Но у музыкантов, обладающих исполнительской одаренностью, как это было, например, у Листа и Паганини, состояние эстрадного волнения вызывает особый подъем духа, помогающий им в выступлении.

Способность находиться в оптимальном концертном состоянии тесно связана с такими характери-

ками личности, как отсутствие чувства тревоги и беспокойства, сковывающей застенчивости. Самое же главное здесь — горячее желание выступить перед слушателями и общаться с ними посредством музыки. У тех, кто не обладает исполнительскими способностями, публичное выступление нередко страдает различными недостатками.

Чаще всего это бывает у музыкантов, у которых:

- отсутствуют навыки психической мобилизации на исполнение;
- не сформирована потребность в выступлении перед слушателями;
- отмечается высокая личностная тревожность и как следствие этого — снижение эмоциональной устойчивости;
- не осознаны цели профессионального обучения;
- исполняемые произведения недостаточно хорошо выучены;
- сформирован рефлекс на обязательное волнение перед выступлением и его отрицательное влияние на исполнение;
- внутренняя установка направлена не столько на исполнение произведения в нужном образе, сколько на самооценку собственной личности.

Интровертированным исполнителям по сравнению с исполнителями-экстравертами приходится прилагать, по-видимому, большее количество волевых усилий для того, чтобы достичь приемлемых результатов. Им в большей мере присуще качество личности, именуемое застенчивостью, общей характеристикой которого является ощущение страха и беспокойства в присутствии других людей, которые оценивают действия человека, склонного к переживанию этого состояния.

Еще большее напряжение во время публичного исполнения испытывают люди, обладающие повышенным уровнем тревожности. Как черта личности высокая тревожность характеризуется склонностью испытывать в сложных ситуациях публичного выступления опасения и страха, связанные с социальными последствиями успеха или неудачи выступления. Для измерения тревожности разработано очень много разных тестов. Один из наиболее известных среди них — шкала самооценки Спилберга (см. Приложение).



## Выводы

Профессиональные достижения музыканта оказываются обусловленными не только его природными способностями и наличием хороших учителей, но и в значительной мере наличием у него сильной воли, под которой чаще всего понимают способность человека к преодолению препятствий как внешнего, так и внутреннего плана на пути движения к цели. Настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание, смелость и решительность — эти черты волевого поведения по-разному претворяются в деятельности музыканта в зависимости от той специализации, которую он для себя выбрал. Умение затормозить нежелательные импульсы и усилить те, которые представляются желательными, составляют суть волевого поведения. Обладание этим умением связано с работой воображения и способностью представлять последствия своих действий в отдаленной жизненной перспективе.

В наибольшей мере навыков волевого поведения требует деятельность в экстремальной ситуации. В деятельности музыканта такие ситуации чаще всего возникают в процессе публичного выступления на экзамене или конкурсном соревновании. Для успеха в подобных ситуациях музыканту необходимо уметь приводить себя в оптимальное концертное состояние, которое имеет три компонента — физический, эмоциональный и мыслительный. Каждый из этих компонентов нуждается в целенаправленной тренировке соответствующих действий. Особое значение в предконцертной подготовке должно уделяться функции внимания, которое должно быть одновременно и очень устойчивым, и гибким, и объемным.

Методы овладения оптимальным концертным состоянием включают в себя аутогенное погружение, вживание в образ успешно действующего исполнителя, объектно-центрированный подход к исполнению произведения.

## Вопросы для повторения

1. Как связаны между собой волевое поведение и воображение?

2. Какие приемы можно использовать для активизации волевого поведения музыканта?
3. Какими приемами и средствами формируется оптимальное концертное состояние?

### **Рекомендуемая литература**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., 1985.
2. Бочкарев Л. Психологические аспекты публичного выступления музыкантов-исполнителей // Вопросы психологии. 1975. № 4.
3. Петрушин В.И. Артистизм — это и тренировка: О психологической подготовке музыканта к выступлению // Сов. музыка. 1971. № 12.
4. Цыпин Г.М. Психология музыкальной деятельности. М., 1994.