

ГБПОУ «Арзамасский музыкальный колледж»

Методическая разработка

**«Влияние психологического состояния
флейтиста на качество исполнения»**

Выполнила преподаватель
первой категории
Козлова Светлана Александровна

Арзамас, 2023г.

Любой человек хотя бы раз, выступающий на публике, сталкивался с состоянием нервного возбуждения и тревожности. Начиная, наверное, с прочтения стихов в садике или в школе доски, каждый вспомнит, как волнительно это было. Все смотрят, нужно рассказать с выражением и не ошибившись. В этом и заключается проблема сценического волнения. В ответственности, в желании, чтобы прошло всё идеально. Музыкант тратит много времени на выучивание наизусть и когда дело доходит до исполнения на сцене перед публикой, начинаются проблемы. Дж. Дэвисон, Дж. Нил и Э. Кринг рассматривают волнение перед выходом на сцену как «неприятное чувство страха или опасения, сопровождаемое усилением физиологического возбуждения» [2]. Это является проявление ситуативного страха. Степной исполнительскую тревогу представляет как совокупность четырех компонентов: физиологического, когнитивного, аффективного и поведенческого[3].

Физиологический компонент, включает в себя такие распространенные проявления, как увеличение частоты пульса, тремор губ и конечностей, повышенное потоотделение, зажатость голосовых связок, а также ряд других признаков. Физиологические проявления исполнительской тревоги весьма разнообразны и индивидуальны в каждом конкретном случае. К когнитивному компоненту можно отнести негативные мысли, рассеянность, трудности с запоминанием или низкую концентрацию внимания. Аффективный компонент включает в себя возникающее при выходе на сцену чувство паники или деперсонализации. Наконец, четвертый компонент, поведенческий, выражается в допущении ошибок во время выступления или даже полном его срыве [1, с. 110].

Для флейтиста все эти компоненты играют очень важную роль, так как каждый из них отрицательно влияет на звук, интонацию и музыкальность исполнения.

Рассмотрим первым делом когнитивный компонент, который является катализатором для всех остальных составляющих тревоги. Негативные

мысли, рассеянность и низкая концентрация внимания приводят к тому, что исполнитель перестаёт верить в то, что у него всё получится, возникает чувство паники, которая относится к аффективному компоненту, который вызывает или усиливает физиологический компонент. При физическом компоненте частота пульса ведёт к повышенному расходу кислорода, что довольно сильно сокращает длительность выдоха. Тремор губ влечёт за собой не контролируемое вибратор, а так же не стабильность звучания инструмента, неконтролируемую звуковысотность. Тремор конечностей приводит к ритмически неверным переходам между нотами, а так же ошибкам. Всё это в купе приводит к поведенческому компоненту, когда человек не в силах справиться со своим психическим состоянием и допускает много ошибок в исполнении или вовсе прекращает выступление.

Все эти состояния испытаны мной лично, а так же велось наблюдение за моими учениками во время выступления на концертах и конкурсах.

В наблюдении участвовали дети от 9 до 10 лет (3 человека: 2 девочки и 1 мальчик), а так же 3 студентов в возрасте 17-20 лет (4 человека: 2 девушки и 2 юноши).

О том, что проводится наблюдение, участники оповещены не были, чтобы это не влияло на их ответы. Всем задавались два вопроса: один перед выступлением, другой уже после выступления. Перед выступлением спрашивалось о том, боятся ли они выходить на сцену и как они себя чувствуют. После выступления задавался вопрос о том какие ощущения они испытывали на сцене и было ли им страшно. А так же проводились визуальные наблюдения того как они себя ведут перед выходом на сцену и во время выступления.

Дети перед выходом на сцену вели себя спокойно, только одна девочка из трёх участников немного переживала, отмечалось слегка повышенное потоотделение на ладонях. Другая девочка вела себя бодро и естественно, словно выступление для неё не вызывало никаких негативных эмоций, мальчик был сдержан и но чуть более разговорчив чем обычно, что выдавало

лёгкое волнение. При опросе как они себя чувствуют и не волнуются ли, ответы совпали с наблюдаемым поведением. Одна девочка слегка переживала, но настраивала себя на хорошее выступление, мальчик так же немного переживал, но старался не показывать виду и не задумываться об ответственности, а ещё одна девочка не чувствовала страха и выступать не боялась.

После выступления двое из 3х детей отмечали, что испытывали трудность с дыханием, не могли взять быстрый и глубокий вдох, как следствие этого были звуковые и текстовые потери. Девочка, которая не боялась, сказала, что во время исполнения не сумела сыграть те места, которые плохо были выучены, но даже это не было для неё большим стрессом, она спокойно отметила то, что нужно было лучше учить.

Наблюдения из зала за выступлением подтвердило слова детей. С одной поправкой, что даже девочка, которая не испытывала стресса, плохо сыграла на выступлении перед публикой не проученные места, хотя в классе она с ними справлялась. Это свидетельствует о том, что публичное выступление влияет на скорость мышления и любая неуверенность ведёт к ошибкам, даже если явных проявлений страха не наблюдается.

Студенты перед выступлением выглядели сосредоточенно. Одна из девушек явно переживала, другая так же переживала, но внешне это меньше проявлялось. Среди юношей один так же переживал, но внешне старался не показывать, а у второго был уже большой опыт сценических выступлений, но не смотря на это лёгкое волнение присутствовало, но оно скорее несло положительный характер. Опрос подтвердил визуальные наблюдения.

Во время выступления Девушка, которая сильно нервничала допускала ошибки текстовые, у неё дрожал звук и руки, не хватало дыхания. Вторая девушка, которая переживала более сдержанно, сыграла убедительнее, но и у неё отмечалось дрожание рук. Среди юношей тот, что нервничал больше имел текстовые потери, не прозвученные ноты, дрожащие руки. А второй юноша выступил очень хорошо и музыкально.

Опрос после выступления подтвердил наблюдения. Юноша и девушка, которые переживали меньше других отмечали, что это помогло им перед выступлением быть собранными и на сцене показать лучший результат.

Из этого можно сделать вывод, что сценическое волнение бывает двух типов, это паническое, ведущее к деструктивным последствиям и собранное, которое приводит организм в определённый тонус, позволяющий показать максимальный результат.

Если сравнивать отношение детей и студентов к выступлениям, то можно отметить, что дети переживают меньше и их переживания ближе к тонизирующим. А вот студенты относятся уже по-другому к происходящему. У них больше проявляются физиологические компоненты страха сцены, и они уже сильнее влияют на качество исполнения на сцене.

На своём опыте я испытывала и паническое не желание выходить на сцену и волнение, которое помогает собраться. Могу отметить, что одно может со временем переходить в другое. Были случаи, когда страх проходил, пока ждёшь своего выступления за кулисами, а иногда Желание выйти и сыграть переходило в панику, пока играешь два произведения в составе оркестра.

Переход из одного состояния в другое происходил вне зависимости от моего настроения, дыхательных упражнений и прочего. Возможно, это связано с внутренними химическими процессами, «устаёшь» бояться или наоборот, «устаёшь» быть на эмоциональном подъёме. И по времени как раз такая смена состояний одного в другое длится примерно одинаковое время. И перед выходом на сцену, если есть такая возможность, я заранее уже выбираю время для выступления, делая поправку на то, как я себя чувствую в данный момент.

Но учитывая исследования С Лидена и Ц. Ж. Готтриса о бетта-блокаторах, теперь я принимаю по 1\4 или 1\2 (зависит от количества вещества в таблетке) анаприлин. Но так как это лекарственное средство, прежде чем его применять, нужно внимательно прочитать инструкцию и

проконсультироваться со специалистом. Это помогает мне избавиться от сердечной аритмии и других физических проявлений волнения.

В заключении стоит сказать, что стресс является большим препятствием на пути к мастерству исполнителя, многие так и не могут его преодолеть. Каждый находит для себя индивидуальные способы преодоления волнения, самым лучшим является умение верить в себя. «Вообще, выступая, надо верить в себя, в свое исполнение – иначе играть нельзя» Г. Коган [5, с. 177]. А это нарабатывается с опытом регулярных выступлений, даже перед самой не большой публикой из друзей и родственников, каждое удачное выступление добавляет уверенности и способствует преодолению страха сцены.

Список литературы:

1. Михалёва, А. А. «Исследование влияния исполнительской тревоги на профессиональное мастерство вокалистов» / А.А. Михалёва // [электронный ресурс] / режим доступа / <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vliyaniya-ispolnitelskoy-trevogi-na-professionalnoe-masterstvo-vokalistov/viewer> (Дата обращения: 29.05.2022).
2. Davison G.C., Neale J.M., Kring A.M. Abnormal psychology (9th ed.). — New York: John Wiley & Sons Inc., 2004.
3. Steptoe A. Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. In P.N. Juslin & J.A. Sloboda (Eds.). Music and emotion. — New York: Oxford University Press, 2001. — P. 291–307
4. Liden S. & Gottries C.G. Beta-blocking agents in the treatment of atecholamine-induced symptoms in musicians // The Lancet. — 1974. — 2 (2). — P. 529.
5. Коган Г. У врат мастерства. М., 1961
6. Стресс // Большой энциклопедический словарь.
URL: https://www.endic.ru/enc_big/Stress-57522.html (дата обращения: 02.08.2020).
7. Мэй Р. Проблема тревоги. М., 2001.
7. May R. The problem of anxiety. М., 2001.