

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская школа искусств имени А.А. Алябьева»**

МЕТОДИЧЕСКОЕ СООБЩЕНИЕ

Тема: «Психологическая подготовка концертмейстера и исполнителя»

Подготовила:
Курякова Елизавета Михайловна,
концертмейстер первой квалификационной категории

Москва, 2025 г.

Содержание

Введение

1. Психологические особенности концертмейстерской деятельности
2. Психологическая подготовка концертмейстера
3. Психологическая подготовка исполнителя
4. Взаимодействие и психологическая совместимость
5. Практические рекомендации

Заключение

Список литературы

Введение

Современный исполнительский процесс требует не только технической подготовки, но и высокой психологической устойчивости. Концертмейстер и исполнитель образуют партнёрский дуэт, где от психологической готовности каждого зависит успешность исполнения произведения. Психологическая подготовка включает развитие эмоционального интеллекта, навыков концентрации, стрессоустойчивости и коммуникативных компетенций.

Одна из задач профессионального развития музыканта-исполнителя – это подготовка к концертному выступлению.

Нет артиста, который ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения. Н. А. Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение.

Однако сценическое состояние исполнителя зависит не только от того, насколько надёжно и крепко разучено музыкальное произведение. Необходимо «владеть также и особыми, специфическими приемами - **техникой психической саморегуляции**, при отсутствии которой выступления перед аудиторией имеют, как правило, немного шансов на успех. В то же время самоконтроль, самообладание, умение владеть собой поддаются развитию, причем помощь со стороны педагога может сыграть, весьма существенную роль.

Публичное выступление - это решающий момент в творческой жизни исполнителя, это итог длительной работы музыканта (как зрелого, так и начинающего) над произведением. И, конечно же, это необходимый этап в системе обучения и становления музыканта, где все взаимосвязано: воспитание музыкального мышления, творческого воображения, слышания, технических навыков, памяти, сосредоточенности в режиме работы над произведением и общей культуры.

Ценные советы по психологической подготовке исполнителя к концертному выступлению содержатся в книгах, статьях, воспоминаниях, методических разработках выдающихся музыкантов и педагогов – Л. А. Баренбойма, Г. М. Когана, Г. Г. Нейгауза, С. И. Савшинского, С. Е. Фейнберга и др. Но, к сожалению, эти рекомендации не систематизированы, не объединены в самостоятельный раздел методики.

1. Психологические особенности концертмейстерской деятельности

Концертмейстер выполняет роль не только аккомпаниатора, но и партнёра, который помогает солисту раскрыть музыкальный образ. Основные психологические требования к концертмейстеру включают:

- Внимание к эмоциональному состоянию исполнителя ;
- Способность адаптироваться к изменяющимся условиям исполнения ;
- Умение поддерживать партнёра невербальными сигналами³;
- Самоконтроль и способность к концентрации во время выступления.

2. Психологическая подготовка концертмейстера

Любому квалифицированному концертмейстеру необходима определённая подготовка для дальнейшей работы на сцене. Это поможет не только самому концертмейстеру, но и партнёру по сцене.

- 1. Регулярная психологическая саморегуляция:** дыхательные упражнения, медитация, физическая разминка.
- 2. Визуализация взаимодействия с исполнителем:** мысленное проигрывание произведения, предугадывание реакций партнёра.

- 3. Развитие эмоциональной эмпатии:** понимание эмоционального состояния исполнителя и своевременная поддержка.
- 4. Ситуационная готовность:** отработка возможных непредвиденных сценических ситуаций.

3. Психологическая подготовка исполнителя

Исполнитель, как и концертмейстер, должен работать над:

- Снижение тревожности перед выступлением через дыхательные и телесные практики;
- Визуализацию успешного исполнения;
- Самонастрой и формирование позитивных affirmаций;
- Осознание влияния эмоционального состояния на технику исполнения.

4. Взаимодействие и психологическая совместимость

Эффективное сотрудничество концертмейстера и исполнителя основано на:

- Эмпатии и понимании эмоциональных реакций партнёра – всё это формируется ещё при репетициях в классе. Концертмейстеру и исполнителю необходимо с самого начала наладить эмоциональный контакт;
- Согласовании темпа, динамики и артикуляции ;
- Вербальных и невербальных сигналах для поддержки взаимного контроля;
- Совместной рефлексии после репетиций и выступлений.

Все эти составляющие необходимы для общего взаимопонимания концертмейстера и исполнителя как на эмоциональном уровне, так и на уровне музыкального исполнительства.

5. Практические рекомендации.

I. Подготовка к выступлению

1. **Дыхательные и телесные упражнения:** вдох на 4 счета, задержка 2 счета, выдох на 6 счетов. Лёгкая растяжка плеч, шеи и кистей для снятия напряжения.
2. **Визуализация успешного выступления:** мысленное проигрывание сцены и произведения, эмоциональное «встраивание» себя в успех.
3. **Самонастрой и аффирмации:** короткие позитивные фразы («Я сосредоточен», «Я уверен на сцене») для переключения внимания с волнения на уверенность.

II. Репетиционная работа

1. **Постепенное привыкание к сцене:** мини-концерты перед небольшой аудиторией, запись на видео для анализа.
2. **Тренинг доверия и слуховой эмпатии:** упражнения «эхо» и репетиции с закрытыми глазами.
3. **Ролевое переключение:** концертмейстер и солист меняются ролями для лучшего понимания действий друг друга.
4. **Эмоциональная декомпозиция произведения:** деление на эмоциональные блоки, обсуждение характера каждой фразы.

III. Работа во время выступления

1. **Невербальные сигналы:** взгляд, дыхание, лёгкие жесты для передачи темпа и динамики.
2. **Сценическое присутствие:** уверенная осанка, партнёрская поддержка, контроль эмоциональной атмосферы.
3. **Адаптация к непредвиденным ситуациям:** мягкая поддержка солиста при ошибке, сохранение целостности исполнения.

IV. . Работа после выступления

1. **Постконцертная рефлексия:** обсуждение успешных моментов, анализ сложных фрагментов.
2. **Прослушивание записи:** совместный анализ сильных и слабых мест, корректировка работы над эмоциями и динамикой.
3. **Дневник эмоционального состояния:** фиксация эмоций до, во время и после выступления для выявления закономерностей.

V. Дополнительные психологические техники

- Метод «малых шагов» для постепенного привыкания к стрессу сцены (готовиться постепенно, шаг за шагом).
- Метод «обратной связи» после каждой репетиции для укрепления доверия.
- Медитация и концентрация перед репетицией или выступлением.
- Прослушивание музыки для эмоциональной разрядки.

Заключение

Психологическая подготовка концертмейстера и исполнителя — ключевой фактор успешного исполнения. Системный подход, включающий дыхательные и телесные упражнения, визуализацию, эмоциональную подготовку, тренинг доверия и рефлексию после выступлений, повышает уверенность, концентрацию и качество исполнения.

Деятельность музыканта-исполнителя — сложный, напряженный и вместе с тем ответственный процесс. Готовясь к выходу на сцену, исполнители затрачивает огромное количество энергии, как физической, так

и эмоциональной. Сценическое волнение - одна из главных форм психического состояния музыканта-исполнителя, вызванное ожиданием, страхом, тревогой до и вовремя концертного выступления.

Причиной сценического волнения могут быть и чувство ответственности музыканта-исполнителя за свое выступление, и преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних слушателей, и боязнь забыть текст. Также причиной возникновения того или иного сценического состояния связано с особенностями нервной системы.

Педагогу концертмейстеру следует изучать личностные особенности музыканта-исполнителя, его отрицательные и положительные стороны психики, характера, эмоционально-волевой сферы, а также его профессиональных успехов, поведения на сцене, уровня профессиональной выносливости, в результате чего составляется план индивидуальных занятий.

Универсальных методов психологической подготовки к выступлениям на сцене не могут гарантировать абсолютный результат, так как это всё индивидуально

Список литературы

1. Айзенк, Г. Психология и музыка. — М.: Педагогика, 2015.
2. Смирнов, А. В. Психология музыкальной деятельности. — М.: Музыка, 2021.
3. Куликова, Е. Л. Психологическая подготовка музыканта. — СПб.: Лань, 2017.
4. Левина, М. В. Эмоциональная сфера музыканта. — М.: Искусство, 2016.
5. Платонов К. К., Голубев Г. Г. Психология: Учебник для инженерно-педагогических работников. - М., 1977
6. Рубинштейн А. Г. Автобиографические рассказы // Баренбойм Л. А. Г.Рубинштейн. — Л., 1957
7. Федоров Е. Е. О психологической подготовке музыканта к концертному выступлению. Вопросы музыкознания. Новосибирская государственная консерватория им. М. И. Глинки. 1999.- С.164-178.