***Классный час на тему:***

***«Концертное волнение»***

Цель исполнителя (т. е. нас с вами) – вовлечь слушателей в музыкальное переживание, заставить их «жить» в музыке, музыкальном произведении, исполняемом артистом. Для того, чтобы передать свои чувства, свое отношение, от исполнителя требуется богатство душевных сил и полное владение ими.

* Ребята, поднимите руки, кто хотя бы раз волновался перед выходом на сцену? А кто никогда не волнуется? Таких нет.
* А что, на ваш взгляд, необходимо уметь, чтобы меньше волноваться? (крепко держать текст в голове, отработать все технические места, продумать эмоциональную часть произведения…) Всегда ли все вышеперечисленное помогает?

Но давайте сначала разберем с вами не само выступление, а предшествующий ему день.

* Например, концерт, в котором вы выступаете, назначен на пятницу. Попробуйте сейчас рассказать, что вы чувствуете в четверг. (волнение, переживание, часто «выпадает» текст…)

Раскрою вам небольшой секрет – волнуются все. Ни эстрадный опыт, ни исполнительское дарование, вплоть до гениального, не спасают от волнения.

До болезненного состояния доходило оно у Шопена и Рубинштейна, у Казальса и Скрябина, у Шаляпина и Софроницкого. И даже малыши, для которых, казалось бы, выступление на эстраде скорее занимательное, чем волнующее событие, и те не избавлены от нервозности, иногда дорого им стоящей.

В чем же суть и причина этой болезни, беспощадно преследующей артистов всех специальностей и рангов? Что же терзает артиста, честно подготовившегося к выступлению и даже многократно взыскательно проверившего себя на эстраде?

Как ни странно, но эта столь важная проблема не нашла еще серьезного освещения в литературе. На эту тему имеется немало высказываний музыкантов и актеров, но они носят описательный, а не исследовательский характер. Пытаясь объяснить причины волнения и указать средства преодолеть его, чаще всего ссылаются на авторитетные высказывания Станиславского. Однако, не будем забывать, что необходимо «переводить» утверждения и примеры Станиславского с театрального языка на язык музыкальный. Попробуем это сделать.

Ошибочно было бы представлять себе исполнительский процесс как ряд подсознательных действий. И при вдохновенном исполнении внимание всегда начеку. Стоит исполнителю отдаться во власть непосредственного переживания, как какой-нибудь ляпсус свергнет его «с неба на землю»... Играя, музыкант воспринимает не только «стихию музыки», но и поток игровых и слуховых ощущений, которые непрерывно сигнализируют о том, как протекают пианистические действия. Пока «обратная связь» говорит: «Все идет благополучно!» — они не привлекают к себе внимания, и артист заполнен переживанием музыки. Но чуть что сыграно не так — чуткий часовой — внимание направляется на игровой процесс и следит за его организацией, пока не будут устранены неполадки.

Играть в забытьи, как неправильно было бы понять Рихтера, нельзя не только потому, что этого не допускает сложность игровых действий — техника, но и в силу специфики художественного творчества. Потрясавший своим исполнением слушателей А. Рубинштейн говорил: «Если в то время, когда я играю на эстраде, я сам взволнован, я на слушателей не действую».

Исполнителю должно быть присуще чувство зала. «Для того, чтобы художник был действительно на высоте, чтобы превзойти самого себя, чтобы увлечь аудиторию, ему надо почувствовать, что он потрясает, волнует своих слушателей, находит отголоски своим чувствам...». Это — слова великого чародея, владевшего несравненной, магической силой воздействия на слушателей — Ф. Листа.

Великое счастье для исполнителя, когда он чувствует, что зал замер и чутко внимает ему. Бывает и иное — не только бурные аплодисменты, но и холодное молчание говорит исполнителю о реакции слушателей. Стоит исполнителю на миг ослабить сосредоточенность, как тотчас же в зале кто-то кашлянет, ему откликнется другой, и заразительный кашель пойдет гулять по залу. Подлинный артист не растеряется. Он непрерывно чувствует, воспринимаются или отталкиваются слушателями излучаемые им «токи», Словно электромагнитное поле объединяет его и публику.

Посмотрим, как протекает «болезнь» (предконцертное состояние). Бывает, что волнение нередко начинается за несколько дней до выступления и в день концерта оно достигает болезненной степени. Ночь накануне концерта — нередко бессонная ночь. День концерта тягостен с утра: мучают сердцебиение, тошнота, пища не идет в горло, кружится голова, и, самое страшное, перестала выходить подготовленная программа — изменяет память, не слушаются пальцы. Хоть отменяй концерт!

Но, по мере приближения решительного часа, болезненные признаки обычно начинают проходить. Нередко упадок сил сменяется возбуждением: не найти себе места, не оторваться от рояля, хочется еще и еще раз попробовать тот или иной пассаж, пальцы бегут неудержимо... Скорее бы на эстраду!

И вот этот миг наступил. Полный страха и надежд переступает волнующийся артист порог эстрады. Как по льду, чужой походкой идет он, не зная куда девать руки, как держать голову! (Курьезно переживал этот момент Чайковский. При дирижировании ему казалось, что его голова клонится набок, и он поддерживал ее левой рукой.)

Зал затих. Секунды покоя. Мысль отключается от внешних впечатлений. Надо заполнить сознание представлением пьесы. Если это удастся, то все пойдет ладно. Особенно важно установить темп исполнения. Волнение часто мешает правильному ощущению темпа. Изменить же темп на ходу очень трудная задача, требующая ясного сознания и большой силы воли. Негативные самоприказы вроде: «Не гони!», «Не тяни!»—недостаточны. Чтобы быть действенными, представление музыки и приказы должны быть позитивными. Надо четко представить себе и предуказать темп исполнения. Точнее говоря, надо представить себе музыку в избранном характере, звучании и темпе.

Часто приходится слышать от учеников после неудачного исполнения: «Вот бы сыграть второй раз!». Чтобы подобного не случалось достаточно начинать исполнение сразу со второго раза, при этом первый проиграть мысленно про себя.

Для этого надо сосредоточиться. А для того, чтобы сосредоточиться, нужно спокойствие. Заданная себе задача — исполнительски представить себе музыку.

Но бывает, что нервы не успокоились, и мысли скачут. Очевидно, возбуждение перешло допустимые границы. Следствие — дезорганизация исполнительского процесса.

И, наконец, страшное бедствие, одна мысль о котором парализует волю к выступлению даже у выдающихся исполнителей — вдруг отказывает память. В некоторых случаях артиста спасают двигательные автоматизмы — «вывозят пальцы». Если же и они не помогут, неизбежна остановка, а когда артист не потерял самообладания, — скачок на ближайшую точку опоры впереди. (Возвращение вспять опасно,— нередко память снова отказывает в том же месте.) Но всего ужаснее, если туман застилает сознание и теряется представление о том, в каком месте пьесы находишься. Остается одно — вернуться к началу пьесы. Подобное случается, когда исполнитель отвлечен резко ворвавшимся восприятием: окриком, внезапным шумом в зале и т. п.

И. Гофман на вопрос, как преодолеть нервность при игре «перед чужими», дал ряд советов. «Если вы уверены, что здесь виновата «нервность», то укрепляйте нервы на чистом воздухе и спросите совета врача», — пишет он. Но тут же Гофман задает вопрос: а не кроется ли нервозность в «самосознании» или в «нечистой совести» из-за недостаточной уверенности в технике? В последнем случае предписание ясно: совершенствуйте технику! В первом же случае Гофман повторяет обычное: научитесь забывать свое драгоценное «я» и отношение к вам слушателей и сосредоточьте мысль на исполняемом. Гофман уверяет нас, что этого можно отлично добиться силой воли и упорной тренировкой.

Приходится сожалеть, что мудрый мастер не указал, как следует этого добиваться. Но, действительно, практика знает немало случаев «выздоровления», как, впрочем, и ухудшения болезни. Здесь многое зависит от индивидуальности, возрастных свойств и жизненных условий, а также практики и методики занятий и самих выступлений.

Кстати говоря, многие физиологи и педагоги тоже считают, что можно «натренировать» ученика на выступление. То есть после нескольких удачных выступлений у артиста остается все меньше сомнений в успехе собственного исполнения. А сцена больше не вызывает неприятных ощущений.

Работу над произведением нельзя считать законченной, если оно не было исполнено публично несколько раз. Проницательный наблюдатель И. Гофман заметил, что, изучая пьесу, мы бессознательно ассоциируем ее исполнение не только с игровыми ощущениями, свойствами механики инструмента, — тугой или легкой, — за которым работаем, но и с внешней обстановкой — меблировкой комнаты, обоями и т. п.

Поэтому очень важную роль играют обыгрывания на публике. Это могут быть как ученики, так и родители, и специально приглашенные педагоги.

Существует еще специальная дыхательная гимнастика: медленный глубокий вдох через нос, небольшая задержка дыхания и спокойный выдох через рот, отдых и повторение цикла. Паузу между циклами каждый раз удлинять. Проделывать такую гимнастику рекомендуется перед выходом на эстраду и на самой эстраде до начала исполнения и в перерыве между пьесами.

Впрочем, необходим довольно длительный период времени и не одно выступление на сцене, чтобы понять какое «лекарство» необходимо принимать для успешного выступления.

Давайте кратко подытожим все вышесказанное.

Для того, чтобы избежать сильного сценического волнения необходимо:

* проиграть произведение по нотам и без в том зале, в котором будет выступление
* мысленно заранее представлять себе свое исполнение
* проиграть произведение перед зеркалом
* постоянство выступлений
* творческая приподнятость во время концертного исполнения