Негревская Лилия Георгиевна

МБОУДОД «Кольская районная детская школа искусств»

Предконцертная подготовка обучающихся в ДШИ, ДМШ.

За время своей педагогической деятельности (ок.40лет) приходилось сталкиваться со множеством проблем: исполнительских воспитательных общепедагогических узкоспециальных. Остановлюсь на одной из важных проблем—психологической подготовки учащегося—исполнителя к концертному выступлению или проблеме эстрадного волнения.

Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение. С этим нельзя не согласиться. Надежно выученное произведение- это первое условие успешного выступления.

Однако сценическое состояние исполнителя зависит не только от стабильности выученного текста. Определённую роль в психическом состоянии исполнителя играет тип его темперамента, природная основа которого, остаётся почти неизменной на протяжении всей жизни.

Характеристики различных типов темперамента.

Сангвиник.

Работоспособен, но быстро остывает. Учит быстро, но дорабатывает с трудом, так как эмоциональная сторона быстро тускнеет. Любит выступать. На выступлениях легко может соригинальничать в темпах, штрихах. Волнуется от обстоятельств и значимости выступления. Играет скорее ярко, чем глубоко. Замечание воспринимает спокойно, не обижается, но не всегда их учитывает.

Холерик.

С увлечением играет новую пьесу и играет «из под палки», если она ему не нравится. Волнуется очень сильно. Срывы катастрофичнее, чем у сангвиника. Склонен к ускорению темпов, форсированию звука. Удачное выступление переживает бурно. Причину неудач всегда ищет во вне. Замечание вызывает обиду. Поэтому делать их нужно мягче или на фоне положительных сторон.

Флегматик.

Уравновешен. Держится солидно. Тугодум. Раскачивается с трудом. Когда войдет в работу - настойчив и работоспособен. Мало эмоционален. Динамическую шкалу исполнения расширить трудно. Трудно добиться выразительного исполнения, игры в быстром темпе. Не находчив. Волнуется порой сильно, но играет без срыва, что выучено, одинаково звучит как в классе, так и на сцене. Выступления очень полезны, повышают эмоциональную восприимчивость.

Меланхолик.

Любые изменения обстановки меланхолика тревожат. Непривычные отношения к нему переживает болезненно. Быстро утомляется. Мало работоспособен. Впечатлителен и глубоко эмоционален. Волнуется даже на уроках. В классе играет лучше, чем на концерте. От сильного волнения сковывается, теряется. Свои неудачи преувеличивает, переживает их долго и болезненно. Такому учащемуся нужна постоянная тренировка и частые выступления с репертуаром меньшей трудности. Желательно повторное исполнение одних и тех же пьес.

Педагог не в состоянии изменить один тип темперамента на другой. Но опираясь на свой опыт могу отметить, что с помощью систематической тренировки можно снизить отрицательные проявления волнения и улучшить положительные.

Работу по воспитанию сценичности следует начинать с самого начала обучения.

Именно в детском возрасте происходит интенсивный процесс формирования тех качеств, комплекс которых впоследствии станет основой личности музыканта.

Для возможности влияния на психологическое состояние юного исполнителя педагогу необходимо знать особенности предконцертного, концертного и послеконцертного состояния психики.

Выделяются 4 фазы этого состояния:

1-фаза - Предконцертное состояние.

Наступает с момента известия о дате выступления и по мере приближения её- всё больше будоражит исполнителя.

2-фраза – «Предстартовая лихорадка».

Возбуждение, суетливость, тревожность(холерики) и апатия, заторможенность (флегматики). Преодолеть это состояние трудно, но возможно, если с помощью педагога и собственного усилия переключить внимание на продумывание плана исполнения: темп, динамика характер.

3-фаза - Кульминационная - само выступление.

Здесь вновь окажет помощь переключение внимания исполнителя, вначале на внешние атрибуты: выход, расположение стула, наличие «своей» подставки. Озабоченность выполнением этих действий помогает создать деловой настрой, отвлечь от тревоги.

Далее—поклон, посадка, продумывание плана исполнения, пропевание начала произведения (для выбора темпа).

4-фаза—Послеконцертное состояние.

Переизбыток эмоций не может прекратиться мгновенно. Это или радостный подъем или недовольство собой. Здесь важна поддержка педагога. Для формирования дальнейшего положительного восприятия концертных выступлений оценка необходима, но она должна быть объективной, тактичной, гибкой, поощряющей. Важно закрепить чувство радости от выступления, потребность приносить радость людям.

Некоторые приемы и методы, повышающие психологическую устойчивость музыканта на сцене.

Распространенная боязнь начинающих - забыть нотный текст. Здесь рекомендуется методика польского пианиста И.Гофмана, которая заключается в мысленном беззвучном проигрывании сочинения по нотам, а затем и без них. Руки, пальцы, корпус совершают игровые движения, а музыка звучит в слуховых представлениях. Если удаётся «сыграть» произведение целиком, боязнь забыть текст уходит, появляется уверенность.

Прием психологической адаптации к условиям концертного выступления.

За несколько дней представить место выступления, чтобы в воображении привыкнуть к условиям, в которых будет проходить выступление. В своей практике я использовала этот приём при подготовке ансамбля учениц второго класса к областному концерту ансамблевой музыки в колледже искусств. Во время репетиции в школе обрисовала зал до деталей: мягкие, голубые кресла, портреты композиторов на стенах, два концертных рояля, множество слушателей.

Одно из условий снижения боязни сценических выступлений - это частые выступления. Уверенность придают выступления перед слушателями «низшего» звена – воспитанниками детских садов, учащимися школ, родственниками, т.е. обкатка программы.

Большую пользу приносит работа с видеокамерой, которая как бы выполняет функцию зала с публикой, заставляет сосредоточиться на качестве исполнения. Отснятый материал обязательно анализируется, устраняются недостатки и вновь следует исполнение с максимальной мобилизацией. Этот прием широко использую в своей практике. После тщательной работы с записью играть становится легче и для себя, и для слушателя, и на сцене.

Рациональны занятия перед выступлением в различной обстановке, на разных инструментах. Это способствует развитию быстрой адаптации и уверенности. Периодически занимаемся в разных аудиториях школы.

Медитативное погружение в звуковую материю (фиксация внимания на звукоизвлечении)

Этому способствуют следующие упражнения:

- пропевание с инструментом

- пропевание без инструмента (сольфеджио)

- пропевание про себя (мысленно) по нотам

-фиксация внимания на двигательных ощущениях,

осознание характера движений, прикосновения.

Медитативное проигрывание осуществляется в медленном темпе с устранением всех посторонних мыслей, полным контролем каждого звука.

Приём ролевой подготовки.

Суть приёма—исполнитель входит в образ известного ему музыканта и играет в его образе т.е. играет роль человека уверенного в себе.

Приём страховки от ошибок.

Как бы ни было хорошо выучено произведение, в нем может оказаться невыявленная ошибка. Для обнаружения возможных ошибок можно рекомендовать несколько приёмов:

--в медленном (среднем) темпе сыграть произведение с завязанными глазами.

--игра с помехами (радио, разговор)

--в момент исполнения педагог восклицает «ошибка», при этом ученик не должен реагировать на отвлекающие факторы.

--после прыжков, приседаний (20-30) сыграть программу. Учащенное состояние пульса похоже на состояние в момент выхода на сцену.

Выявленные ошибки устраняются проигрыванием в медленном темпе.

Однозначного рецепта преодоления эстрадного волнения не рискнет дать никто. Каждый человек—индивидуальность и методы предконцертной подготовки основываются на его индивидуальных качествах типах темперамента.

Изучая свои сильные, слабые стороны, запоминая ощущения, предшествующие удачным выступлениям, исполнитель может затем сознательно воспроизводить подобное состояние перед последующими выступлениями, которые помогают подытожить достигнутое, наметить и уточнить перспективы творческого роста, сделать полезные выводы.

Список используемой литературы:

Алексеев И. «Эстрадное волнение» Москва, 1987г

Капустин Ю. «Музыкант - исполнитель, публика» Лен.,1985г.

Хентова С.»Вопросы исполнительства» Москва,1973

Гольденвейзер А. Б. «Вопросы исполнительства» Москва ,1965

Саргсян Т.С. «Роль концертных выступлений в воспитании юного музыканта».