НЕФТЕЮГАНСКОЕ РАЙОННОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГООБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

"ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 1"

(НРМОУ ДОД "ДШИ № 1")

с.п. Салым

**Предконцертный период подготовки учащегося к публичному выступлению.**

 **Преодоление эстрадного волнения.**

*Выполнила: преподаватель*

 *фортепианного отделения*

 *Малых Н.С.*

 *Январь, 2011 год.*

***Предконцертный период подготовки учащегося к публичному выступлению.***

 ***Преодоление эстрадного волнения.***

 Подготовка к концерту- это довольно продолжительный период работы над музыкальным произведением, который включает в себя подбор репертуара, разбор и разучивание произведения, обыгрывание программы и т.д. Но вот, наконец, программа подготовлена, концерт объявлен. Наступил последний день перед выходом на сцену.

 Задачей данного реферата является именно предконцертная подготовка и преодоление эстрадного волнения. Само название «предконцертный» говорит о близости его к предстоящему и довольно волнующему событию - выходу на концертную арену. И от того, насколько правильно учащийся-исполнитель будет действовать в последние 24 часа, будет напрямую зависеть качество и успешность его выступления, и исход всего подготовительного периода.

 Вся подготовительная работа, по сути, была направлена на достижение оптимального концертного состояния и донесение до слушателя наилучшего из возможных вариантов исполнения - живого и одухотворенного. К сожалению, многие из учеников часто недооценивают важность и значимость предконцертного периода подготовки к публичному выступлению. Как не странно, но растерять, все что наработал и все что «в**ы**носил», за довольно продолжительный период, можно в самые последние минуты, отделяющие учащегося от волнующего момента начала исполнения.

 Как избежать возрастания нервного напряжения, возникновения «волнения паники» перед выходом на сцену, предотвратить неожиданные выпадения текста произведения из памяти (нередко ведущие к срыву всего выступления в целом) вот вопросы и одновременно задачи требующие разрешения в данном реферате.

 Многие музыканты, методисты, педагоги и исполнители обращались к проблеме подготовки к выступлению в последний день. Основываясь на их опыте, приведу лишь немногие, но, несомненно, основополагающие тезисы, проливающие свет на данную проблему.

 В день выступления следует, прежде всего, хорошо выспаться. Некоторые музыканты предпочитают днем вообще не заниматься или играют другие пьесы (так поступал С. В. Рахманинов). «Думается, что в день концерта все же полезно проиграть в среднем темпе, спокойно, без эмоций всю программу, на что уйдет часа два. Этого вполне достаточно. Ни в коем случае не следует переутомлять свои руки и чувства в этот день. Нужно сохранить свежесть чувств до вечера». Ф.Бузони и К.Таузиг также советовали не усердствовать за инструментом в день концерта.

 Перед концертом желательно пообедать заранее. Когда человек немного голоден, его ощущения обострены, что очень важно на сцене.

 Некоторые ученики в день выступления продолжают зубрить отдельные пассажи, бесконечное количество раз проигрывают предстоящую программу, растрачивая понапрасну нервную энергию и эмоции. Успокоения это, как правило, не приносит, а вред ощутимый, поскольку все силы расплескиваются до концерта.

 На концерт желательно прийти заблаговременно, примерно за час, приготовить устойчивый стул, разыграться, просто побродить по сцене, настроиться для предстоящей игры.

 Наряду с психологической подготовкой один из важных факторов успешного выступления -- состояние рук. Вообще руки не надо излишне нежить, иначе в холодную погоду будет трудно разыгрываться. Если руки ледяные и долго не согреваются, можно выполнить ряд физических упражнений, например:

 1.несколько раз "хлопнуть себя с размаху (от плеча) в обнимку", "по-извозчичьи" или "проделать несколько других энергичных гимнастических движений, убыстряющих кровообращение во всем теле",

 2. поднять руки вверх, крепко сжать их секунды на 2--3 в кулаки и плавно опустить расслабленные руки, склонившись в поясе на 4--5 секунд.

Весьма полезны упражнения, которые советует Й.Гат. Приведу два из них:

 3."Ударяйте кончиками пальцев сперва по подушечкам первого сустава, затем по середине ладони, наконец, по нижней части ладони". Ударять можно каждым пальцем отдельно.

 4. "Подтягивайте 5-й палец как можно ближе к кисти, прикасаясь им к ладони, затем словно гладящим движением проведите кончиком его по ладони, до основы пальца. То же проделайте по очереди с остальными пальцами".

 После того как руки разогрелись, можно очень быстро привести их в хорошую форму, проиграв гаммы, арпеджио, упражнения и т. д. -- что кому удобнее.

 В день концерта и особенно перед выходом на сцену надо стараться меньше разговаривать, не находиться в шумной компании, не растрачивать понапрасну энергию. Волнение в этот момент, конечно, большое, оно повышается от сознания ответственности. По словам К. С. Станиславского, различаются два вида волнения: "волнение в образе" и "волнение вне образа". Чтобы излишне не увлечься своим драгоценным "я" и чтобы волнение не перешло в панику, полезно несколько отрешиться от излишнего ощущения ответственности.

 Совершенно противопоказаны мысли наподобие: "А что обо мне скажут, если я сыграю неудачно!?" Лучше в таком случае слегка подшутить над собой. Хотя чрезмерное волнение мешает, но и излишнее спокойствие -- плохо. Наилучшие творческие достижения получаются тогда, когда учащемуся-исполнителю неодолимо хочется на сцену. Творческое волнение помогает мобилизовать психику, исполнительский аппарат.

 Важный педагогический момент: когда ученик играет на концерте, то педагогу не следует давать последние наставления, касающиеся интерпретации. У каждого ученика свой, индивидуальный психологический настрой и подобные советы перед выходом на сцену могут лишь вызвать скованность, неуверенность. Полезнее в данном случае помочь ему психологически настроиться на максимальную отдачу, высказать уверенность в его силах и удачном выступлении.

 По мнению многих музыкантов, одной из главных причин, вызывающих волнение и даже некоторый страх у артиста, является боязнь забыть текст. «По-моему, память - почти единственная причина волнения перед публичным выступлением, - писал Ф.Бузони. - Волнуются, прежде всего, потому, что боятся „забыть". Чтобы избежать этого категорически воспрещается выносить на сцену «сырой» текст, или слабо проученный, т.к. именно хороший текст является основой спокойствия учащегося на сцене.

 Боязнь забыть текст может привести к скованности и психики и аппарата. Иногда бывает, что и забудешь текст, - в этом случае надо постараться не заострять на этом серьезного внимания, иначе от выступления к выступлению нервозность и недоверие к своей памяти будут усугубляться. Главное, чтобы такие моменты не западали глубоко в психику. Известны случай, когда талантливые музыканты вообще вынуждены были отказаться от артистической карьеры вследствие выпадения памяти. Они никак не могли совладать с собой на публике, игра становилась судорожной, и терялись почти все лучшие исполнительские качества музыканта. Понятно, что одно дело - забыть текст во время домашних занятий, а другое - на публике, на глазах у всех.

 Многое зависит от того, как выучивался текст произведения.Нельзя заучивать текст по фразам, «зубря» их "от и до" по нескольку раз. Чаще всего выпадение памяти случается в эпизодах, заученных формально, механически. Запоминать следует музыку, а не формальную последовательность нот. Важно, чтобы интонация запоминалась с эмоциональной осмысленностью, под влиянием логики развития. Например, никто не забывает текст там, где продолжение как бы само напрашивается.

 Существует три вида музыкальной памяти: зрительная, музыкально-слуховая и двигательная. Можно считать решающей для запоминания музыкально-слуховую память, включающую в себя и фактуру произведения, и образно-эмоциональную сферу. Однако ни в коем случае нельзя недооценивать и двигательное запоминание, теснейшим образом поддерживающее слуховое. "Двигательные моменты, -- писал советский психолог Б.Теплов, -- приобретают принципиально-существенное значение... тогда, когда требуется произвольным усилием вызвать и удержать музыкальное представление"..

 В начальной стадии работы над подготовкой произведения к публичному исполнению главная роль принадлежит сознательному освоению всех деталей музыкального произведения и его структуры в целом. Постепенно сознательно контролируемые игровые процессы автоматизируются и переходят в сферу подсознательного.

 Автоматизируется все, что относится к технологии исполнения, благодаря чему во время концертного выступления ученик , не скованный техническими задачами, имеет возможность направлять все свое внимание на полноценное воссоздание художественного образа. Включение на сцене сознания в технологические процессы за редкими исключениями нежелательно и может подчас привести к забыванию текста.

 До концерта лучше избегать многочасовых занятий на инструменте. Еще один важный "предконцертный" момент: в последние минуты перед выходом на сцену следует категорически избегать лихорадочных выхватывании коротких эпизодов программы и их поспешных проигрываний "для закрепления в памяти". Кроме лишней нервозности такая суетливость ничего не принесет. Что есть -- то есть. Необходимо научить ученика внутренне собраться, представить себе темп, характер первого произведения, два-три раза глубоко вздохнуть, и смело выходить на сцену -- побеждать*.*

 Концерт. Слушатели пришли на концерт, они в ожидании предстоящего события. С появлением на сцене исполнителя на него устремляются все взоры, и сам выход артиста может или настроить публику на нужный лад, или несколько расслабить (мешковатая или сгорбленная фигура не может выглядеть эстетически привлекательной на сцене). Следует приучить учащегося на сцене еще раз проверить устойчивость стула, наличие подставки для ног ( если в таковой имеется необходимость в младших классах), слегка переждать успокаивающийся шум в зале, одновременно с этим окончательно настраиваясь на исполнение. Но и слишком долгие приготовления нежелательны, они расхолаживают нетерпеливую, настороженную публику.

 Известно, что сцена диктует свои определенные требования к артисту. В основном эти требования мы прекрасно знаем. Немаловажное значение имеет само сценическое поведение: выход и уход со сцены, поклоны, поведение за инструментом -- словом, то, что мы называем артистизмом. Этому следует учить ученика с самых первых его выходов к публике.

 Ученик -музыкант должен быть в образе на протяжении всего концерта. Отталкивающее впечатление производит картинность, манерность, поза. Приучите ученика вести себя естественно: собранно, но не скованно, свободно, но не развязно. Стоит приучать ученика так же к тому , чтобы он не разглядывал публику в зале и не прислушивался к шуму, исходящему от зрителей.

 Необходимо научить ученика перед исполнением каждого произведения настроиться на темп, характер, мысленно пропеть себе начало .

 Так же следует научиться выдерживать паузы между произведениями, между частями, но не передерживать их. Суете на сцене так же не место!

 Главным условием совершенствования исполнителя является его постоянная неудовлетворенность собой. И даже после весьма успешного концерта не следует излишне превозносить ученика, сладостно перебирая в памяти несомненные исполнительские удачи. Похвалить, конечно, следует, но в меру . Надо научить учащегося относиться к себе более требовательно. Настоящий артист сам себе самый строгий судья.

 Во время концерта могут появиться какие-то неожиданности, случайности, шероховатости. В конце концов, немудрено где-то и пассаж смазать или зацепить не ту ноту. Важно научиться не придавать этому никакого значения, чтобы мимолетная фальшь не перебила ход мыслей. Главное -- сохранить течение музыки. Ганс фон Бюлов как-то, полушутя, сказал, что концертирующему музыканту не грех кое-где и промахнуться, иначе слушатели не заметят, насколько трудна пьеса. Не лишне как бы мимолётно сообщить ученику, что даже великие пианисты порой могут «промахнуться» и не попасть на пару нот, что, впрочем, нисколько не убавляет ценности их выступления.

 Если текст хорошо проучен, то непопадания на сцене у учащихся чаще всего случаются от психической скованности. Свобода психики и аппарата дает большую уверенность, и наоборот, уверенность в своих силах помогает освободиться от скованности. Здесь все взаимосвязано.

 Необходимо воспитывать у учащегося-исполнителя умение «забыть» любой промах во время исполнения, иначе из-за незначительной помарки можно провалить все выступление. На практике это выглядит так: ученик, допустив одну ошибку (фальшивая нота, неверно сыгранный пассаж и т. д.), начинает активно переживать свою неудачу, т.е. мысленно возвращаться к ней, что, безусловно, отвлекает от решения чисто творческих задач. Он перестает думать о следующей фразе, фрагменте и т. п., и тем самым совершает вторую ошибку, так как игровые движения исполнителя, не подкрепленные мыслью, неизбежно приведут к срыву - остановке. Следовательно, особую важность приобретает развитие у начинающего пианиста-исполнителя навыков перспективного мышления за инструментом, что помогает преодолеть допущенную ошибку и способствует успешному выступлению на эстраде.

 На сцене может случиться и так, что в какой-то момент исполнитель запутывается в тексте, не знает, что играть дальше. Эти моменты - серьезный экзамен для психики и нервов ученика-солиста. Здесь важно не растеряться, не превратить случайность в катастрофу. Всегда нужно иметь в запасе много «мест», с которых учащийся может начать исполнение прерванного произведения . Однако, желательно, что бы эти такты находились не только как можно ближе к ошибке, но желательно не «перед» ней, а «за». Этот совет продиктован следующей особенностью детской психики – однажды неудавшийся такт может сковать внимание учащегося, как бы притормозить его, вызвать страх нового провала, и как следствие – повторение неудачи. Что , естественно, очень травмирует психику начинаещего музыканта, и может привести к неконтролируему страху снова забыть текст на публике.

 Исполнитель испытывает на эстраде сильнейшее волнение, во многом связанное со сложностью и ответственностью выполнения художественных и исполнительских задач. Ему нужно преодолеть свои страхи, сомнения, неуверенность - утвердить себя как артиста. Великие музыканты и педагоги считали важнейшей задачей исполнителя обретения собственного эстрадного опыта, а одним из важнейших критериев артистизма - умение владеть своим состоянием на сцене, уметь справляться собой и переводить все переживания и волнения в нужное русло.

 Степень волнения зависит во многом и от типа исполнителя, его нервной организации. Так, известно, что одни любят выступать в больших залах, с больших количеством слушателей, и играют в таких условиях лучше. Такие исполнители относятся к музыкантам экстравертного типа. Выступая, они испытывают, не волнение и панику, а скорее эмоциональный подъём, настрой на успех. Бывают же исполнители другого склада: они чувствуют себя в больших залах дискомфортно, им они предпочитают небольшие залы с малым количеством слушателей - это интроверты. В публичном исполнении они испытывают большие трудности. Яркие представители первого типа - Ф. Лист, А. Рубинштейн, С. Рихтер; второго - Ф. Шопен, М. Балакирев, В. Софроницкий, Г. Гульд.

 Также острота эстрадного волнения связана с возрастом исполнителя. Так, например, дети, по большей части, с удовольствием играют перед посторонними. Но, становясь подростками, они начинают испытывать страх перед публичным выступлением. У них появляется чувство ответственности и растёт взыскательность к себе.

 Большое значение имеет также то, выступает ли музыкант как солист, или в ансамбле. Распределение ответственности между несколькими ансамблистами снижает остроту переживаний.

Известно, что у эстрадного волнения, есть причины.

Я привожу здесь основные из них:

1)."Нечистая совесть"

 Боязнь не столь оценки слушателя, сколько недоученной пьесы. Недоученный текст, пассаж - да что угодно! Любая мелочь способна повлиять на степень волнения исполнителя. По мнению Н.А. Римского-Корсакова, волнение обратно пропорционально степени подготовленности программы. Для преодоления этой причины, и педагог, и сам ученик должны быть уверены в том, что программа полностью готова.

2) Ещё одна причина может корениться в неправильно подобранной программе для выступления. Для публичного показа следует отбирать произведения, способные раскрыть индивидуальность ученика. Использовать его сильные стороны. Слабые же стороны обязательно обнаружатся на сцене!

3) "Боязнь забыть". Память.

 Память нужно постоянно развивать и укреплять. Особенно нужно опасаться "механической" памяти. Зачастую бывает так, что материал выучивается только пальцами. Естественно в волнительной ситуации такой метод даёт сбой, вплоть до провалов памяти. Примеров таких ситуаций масса. Отличный способ избежать этого - научиться играть с разных мест, играть фрагментами, заниматься без нот.

Особую роль также играет регулярность выступлений. Обязательно нужно стараться увеличить их число. В случае, если музыкант играет сложную программу (как технически, так и художественно), или долго не выступал, - следует предварительно обыграться в более комфортной обстановке.

4) Ещё один фактор усиливающий волнение - это необычность условий в которых происходит выступление.

 Ярко освящённый зал, большое количество зрителей, акустика, а так же особенности рояля, педали. Определённое "концертное" поведение (выход к роялю, поклон), - всё это - нетипичная обстановка для исполнителя. Для смягчения негативного влияния такой обстановки, за какое-то время до концерта, полезно создавать "эстрадоподобную" обстановку.

 Нужно создавать как можно больше возможности, играть в присутствие друзей, одноклассников; при ярком освящении, с открытой крышкой рояля и в концертной одежде. Для детей даже практикуется такой метод- одевается концертное платье, рассаживаются куклы и играется перед ними как перед публикой вся программа.

5) Бывает так, что причиной волнения становится ощущение собственной неполноценности, неуверенности в себе. У каждого музыканта должна быть вера в себя и в собственные силы. Педагогам важно найти "золотую середину". Не подчёркивать неспособность и неумелость ученика и соответственно не перехваливать его.

6) Не менее важно то, что музыкант во время подготовки концерта и вовремя его, будет сконцентрирован на исполняемом произведении, а не на публике. Можно мысленно представить себе пустой зал, забыть о слушателях, играть для себя. Впрочем, полное погружение в исполняемую музыку заставляет забыть об эстрадном волнении.

Для успешного выступления контроля над эстрадным волнением важно в день концерта придерживаться определённых рекомендаций:

Перед выходом на сцену сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Сердцебиение приходит в норму, ученик чувствует себя гораздо спокойнее.

Перед тем, как начать играть, нужно мысленно проиграть самое начало про себя. Таким образом, начать в нужном характере гораздо легче.

Так же – «действенным» средством против волнения в определённой мере является сахар. Необходимо за 10-15 минут съесть 5-6 кусков быстрорастворимого сахара, который можно запить небольшим количеством воды. Действие сахара основано на том, что глюкоза расслабляет мышцы желудка, который при стрессе испытывает спазмы. Это приводит к восстановлению большого и малого кругов кровообращения, а также к нормальному питанию мозга, благодаря чему компенсируется сахар, выброшенный при волнении в кровь".

 В заключение могу добавить, что волнение - обязательный компонент концертного выступления, именно оно повышает эмоциональный тонус исполнения, и открывает второе дыхание, даёт необычный творческий подъём, раскрывает индивидуальность исполнителя!

 Исполнительская деятельность музыканта - неимоверно сложный, напряженный и вместе с тем ответственный процесс. Готовясь к выходу на сцену, исполнитель затрачивает огромное количество энергии, как физической, так и эмоциональной. Чтобы самостоятельно определить слабые стороны своей творческой индивидуальности и выбрать наиболее полезную и продуктивную методику подготовки к концертному выступлению, нужно обладать немалым объемом знаний об этой проблеме, что, естественно, приобретается благодаря помощи педагога.

 Дать однозначный рецепт, для того чтобы выступление учащегося всегда имело успех, не возьмется, пожалуй, не один из методистов и музыкантов исполнителей. Каждый ребёнок неповторимая индивидуальность, и следственно, методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды человека. Поэтому, изучая особенности развития ученика , его сильные и слабые стороны, анализируя его ощущения, которые предшествовали удачному выступлению, мы можем затем сознательно помочь воспроизвести подобное состояние перед последующими выступлениями.

 Общение с публикой, зрительской аудиторией - всегда творческий процесс и предполагает взаимную связь. Исполнитель-музыкант не только воздействует на аудиторию, но и испытывает на себе ее влияние. Музыка для исполнителя является связующим звеном и одновременно средством общения с аудиторией. Преодоление эстрадного волнения должно идти по пути творческого желания общения со слушателем. Именно общение несет в себе истинный и непреходящий смысл всей подготовительной работы музыканта исполнителя. Полная отдача воплощению музыкального образа, непрекращающийся диалектический процесс открытия прекрасного в исполняемом, жажда выявить все это в реальном звучании - вот путь преодоления сценического страха.

*Список информационных источников.*

1. Л.В. Баланчивадзе "Индивидуально-психологические различия музыкального исполнения"

2. Г. Нейгауз "Об искусстве фортепианной игры". - М.: Музыка 1987

3. Г. Селье "Стресс без дистресса" Издательство Рига 1992

4. В.И. Петрушин «Музыкальная психология»: Учеб. пособие для студентов и преподавателей. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997.

5. Григорьев В. Исполнитель и эстрада. М., 2006.

6. Корыхалова Н. За вторым роялем. СПб., 2006.

7. Савшинский К.С. «Режим и гигиена работы пианиста» Л.: Сов. композитор, 1963

1. Цыпин Г.М. Музыкант и его работа: Проблемы психологии творчества. М.: Сов. композитор, 1988
2. Фейнберг С.Е. «Пианизм как искусство». М.: Музыка, 1969
3. Литвиненко Ю.А. «Роль публичных выступлений в процессе обучения музыке» М.; «Педагогика искусства» №1, 2010