###### Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

# дополнительного образования

**«Детская музыкальная школа № 4» г. Томска**

**Психологические особенности**

**подготовки учащихся**

**к концертному выступлению**

###### (Методическая работа)

 Выполнила преподаватель

 высшей квалификационной

категории по классу виолончели

 **Аверкина Ольга Ивановна**

###### Томск 2016

 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.
Уже в период обучения в детской музыкальной школе, ученик должен привыкать к тому, что выступление - это серьезное дело, за которое он несет ответственность перед слушателем, перед автором произведения, перед самим собой и перед своим педагогом. Вместе с тем это - праздник, лучшие минуты его жизни, когда он может получить громадное художественное удовлетворение. Результаты публичных выступлений оказывают огромное влияние на психику ученика и в большой мере влияют на его дальнейшее продвижение и работу.
 Несмотря на весь процесс воспитания, который проходит под сильнейшим контролем педагога, концертное выступление в большей степени зависит от индивидуальных способностей музыканта. Поведение на эстраде, самочувствие во время игры, реакция на отношение аудитории - все это выявляется у каждого исполнителя по своему
Зачастую на этом этапе происходят срывы, наносящие серьезные психические травмы даже очень одаренным исполнителям, что подчас служит причиной их отказа от сценических выступлений.
 Проблему  концертного   волнения  не обходит не один исследователь в области музыкальной педагогики и психологии и частных методик обучения игре на инструментах. действительно, эта проблема, проблема эстрадного волнения, и такие вопросы — как избавиться от излишнего волнения во время концертного выступления, как работать над эстрадным волнением в период подготовки к выступлению — являются ключевыми в музыкальной педагогике и психологии. Так как воспитание артистических способностей, а в частности и способности владеть собой в момент выступления — одна из задач для педагога в формировании музыканта- исполнителя.
  Концертное   волнение  нужно рассматривать как разновидность эмоциональных состояний, которые зависят от личностных особенностей индивидуума. Есть две разновидности эстрадного волнения: «волнение- подъем» и «волнение-паника». Вследствие индивидуальных особенностей психической организации каждого исполнителя, состояние волнения по - разному отражается на качестве исполняемых произведений.
Одному волнение помогает блестяще справиться со своей творческой задачей, способствует большей яркости исполнения, лучшему контакту исполнителя со слушателем, то другому приходиться затрачивать массу лишней энергии на преодоление волнения и при этом исполнитель не всегда достигает желаемого результата, у многих волнение доходит до болезненного состояния. Чаще всего это проявляется в нарушении скоростной регулировки, теряется чувство темпа, нередко исполнителю кажется, что он играет очень тихо, что его не слышно, и он начинает играть на нюанс выше. Бывает обратное: гаснет темперамент, игра становится бесцветной, беззвучной. Самое страшное, если вдруг отказывает память. Иногда это сказывается не только на двигательной памяти, но и на музыкальной. В первом случае может выручить музыкальная, а во втором — двигательная. Если этого не случается, — неизбежна остановка. Нередко, волнение-паника приводит к срывам, что приводит к душевной травме исполнителя. Это состояние называют «эстрадной болезнью». Неудачное исполнение рождает неуверенность в себе, в своих силах и возможностях, <боязнь» плохо сыграть, забыть текст, остановиться.

      О концертном волнении, от которого многие страдают, очень точно сказал Римский-Корсаков: оно обратно пропорционально степени подготовки. Важно как можно лучше подготавливать учеников к концертам и не выпускать их с  «сырыми» произведениями, ведь срывы во время выступлений приводят к появлению страха перед эстрадой.
       Эстрадная выдержка укрепляется эстрадной тренировкой.  Пусть учащийся  сыграет меньшее количество пьес в одно выступление, но пусть почаще появляется на эстраде, Огромную пользу принесет и многократное повторение перед аудиторией одних и тех же музыкальных произведений.
 Очень многие учащиеся нуждаются перед исполнением в психологическом разыгрывании» , музыкальное произведение начинает у них получаться лишь со второго раза .Нужно научить ученика сосредоточиться до извлечения звуков на инструменте.

 Что должен сделать педагог, чтобы воспитать у ученика хорошее эстрадное самочувствие? Как и когда должно происходить его знакомство со сценой? Опытные педагоги и психологи считают, что приучать ребенка к сцене нужно как можно раньше, с первых шагов обучения. Известно, в детском возрасте формируются качества будущей личности музыканта- исполнителя. И очень важно не упустить это время, когда психика ребенка направлена в основном на выражение положительных эмоций, что является серьезной предпосылкой для формирования ощущения удовлетворения от собственной

игры, удовольствия от общения со слушателями.
Очень важно для дальнейшего развития ученика, чтобы самые первые его выступления были удачными. Большое значение для ученика имеет выбор программы и технические способности. Но даже менее удачное выступление не должно вызывать отрицательную реакцию у педагога на ученика. И со временем должна сформироваться вера в свои силы и желание общения с публикой. Именно это является важным в дальнейших успехах и формировании музыканта-исполнителя.

 Многие музыканты считают, что работу над произведением нельзя считать законченной, если оно не было исполнено публично несколько раз. На раннем этапе, в музыкальных школах, можно приучать ученика играть в присутствии других учащихся. Также полезно исполнить программу родным, знакомым. Такие проигрывания-исполнения приучают ученика сразу включаться в образ произведения, вызывать в себе нужную эмоциональную настройку, достигать полной сосредоточенности в процессе игры и т.д.
Весьма желательны пробные звукозаписи своего исполнения - пусть даже самые любительские несовершенные. Именно в процессе такой проверки, можно выявить свои недочеты, которые требуют последующей отдельной проработки.
 Очень полезно играть произведение с любой заданной точки. Еще один пример: проигрывать пьесу в уме без нот, можно даже сочетать с прогулкой по улице.
Впрочем, подобных примеров можно привести множество... Все это является тренировкой нервных процессов, в результате которой вырабатывается сопротивляемость к посторонним внешним раздражителям, концертное выступление становится привычным.
 Негативно на качестве исполнения сказываются пробелы в технической подготовке. Например, если до выступления еще имелось излишнее напряжение в мышцах, то от волнения во время выступления оно во много раз возрастает, проявляется скованность в мышцах всего тела, руки начинают дрожать, плохо подчиняются и исполнителю. Где бы ни возникало напряженное состояние и откуда бы ни исходило его воздействие, оно всегда оказывает тормозящее влияние на свободу рук играющего.
Конечно же, комплексы технического несовершенства проявляются при выборе «завышенной» программы. Поэтому, выбирать программу следует, руководствуясь индивидуальными психическими способностями и техническими возможностями ученика.
 Еще один совет, который дает А.Алексеев — «самые трудные места начинать учить в первую очередь, так, чтобы они были подготовлены заблаговременно».
Также существует психологический момент, стараться не акцентировать внимание на технических проблемах ученика, чтобы не сформировать в нем комплекс, так как со временем, в процессе выучки произведения, таковые будут исчезать.
 Также, одной из причин возникновения  концертного   волнения называют обострение сознательного контроля над автоматически налаженными процессами.
Исполнение произведения есть цепь автоматизированных движений, которые в психологии называются навыками и вырабатываются в процессе сознательной деятельности. Очень часто дети запоминают произведение «пальцами», при этом «уши» и «голова» в процессе запоминания участвуют в меньшей степени. Таким образом, на концерте в любой момент может случиться осечка и ученик останавливается, оказываясь в беспомощном состоянии. Самое плохое в этой ситуации то, что ученик не понимает, что же произошло? Дома ведь всё выходило, а на эстраде неудача. Вывод таков: «голова» и «уши», также. Как и пальцы, должны знать каждую ноту произведения и знать её должны «нужным» пальцем. Произведение необходимо выучить так, чтобы исполнитель ни на секунду не задумывался об его технических трудностях. Пальцы всё делают сами, автоматически, «голова» только контролирует их движения. Программу необходимо настолько выграть(не заиграть, а именно выграть), чтобы появилось ощущение, что исполнитель знает её каждой клеточкой своего тела, она должна стать своей, родной. Не думайте о нотах, думайте о музыке, играйте музыку!

Задача педагога, в свою очередь, заключается в том, чтобы заинтересовать ученика данным произведением, ведь опыт показывает, что всё, что интересно, запоминается быстро и легко, а всё, к чему ученик равнодушен, вызывает скуку, запоминается с трудом и быстро забывается. Педагогу нужно помнить, что предконцертное самочуствие ученика в большей степени зависит от его психического состояния. Учитель должен вселять бодрость и уверенность в сердца своих учеников, быть для них своеобразным психотерапевтом.
Эстрадные выступления требуют большой исполнительской воли и выдержки, так как музыкант энергетически выкладывается. Надо уметь мобилизовать всю свою энергию и вместе с тем умело ее расходовать. Для их «тренировки» полезно проигрывать всю программу целиком несколько раз подряд, при этом стараясь сохранить внимание, сосредоточенность и контроль за энергетическими затратами.
Чаще всего исполнителя на сцене подводит память. Работа памяти сильнейшим образом зависит от индивидуальных особенностей: от развития слуха, чувства ритма, от развития техники и способности эмоциональных переживаний.
 Если процесс запоминания был выстроен правильно, и в запоминании участвовали и слуховой, и зрительный, и моторный, и логический компоненты памяти, момент забывания не станет катастрофой.
Есть несколько способов выучивания пьес на память, применяя которые, можно достичь более прочного и осмысленного запоминания. Учить надо начинать как можно раньше, с заучивания отдельных кусков, предварительно, анализируя, выявив более неудобные технически и гармонически эпизоды. Обычно пьесу учат на память на инструменте по нотам и без нот. Полезно также учить по нотам без инструмента. Некоторые педагоги и исполнители советуют учить без нот и без инструмента, например, во время прогулки, продумывая сочинение.
Работа памяти, в известной мере, зависит от эмоциональной значимости воспринимаемого материала. Ни для кого не секрет, что материал, вызывающий интерес, запоминается легче и прочнее, чем тот, что заучивается неохотно. Дело тут в том, что когда мы взволнованы, все наши чувства обострены, мы видим и слышим острее, а когда мы видим и слышим острее, то и запоминаем лучше.
Очень полезной является игра в медленном темпе, причем не только тогда, когда произведение еще разучивается, но и тогда, когда оно уже выучено и даже исполнялось на сцене. Игра в медленном темпе нужна для того, чтобы заложить прочный «психический фундамент», вникнуть в разучиваемое место, вслушаться в интонацию.

Очень важно при подготовке к концертному выступлению правильно распределить время, чтобы не было судорожного доучивания накануне выступления. Произведение должно быть прочно выучено на память задолго до этого. Но если срыв на сцене произошел — не нужно что-то повторять, начинать сначала. Лучше всего сосредоточиться продолжить спокойно играть дальше, помня о важности целостного восприятия произведения слушателем. Готовясь к концертному выступлению, нельзя направлять внимание на негативные эмоции. Главное средство борьбы с «волнением — паникой» - это увлеченность своим делом. Как говорит К.Станиславский: «секрет-то, оказывается совсем простой: для того, чтобы отвлечься от зрительного зала, надо увлечься тем, что на сцене».
Нездоровый импульс иногда исходит от самого педагога. Вопросы и замечания преподавателей: «Ты не волнуешься? А ты не боишься?», или «да ты не волнуйся, ничего страшного тут нет» — часто вместо ободрения приводят к болезненному возбуждению некоторых учащихся. Если педагог волнуется, то свое волнение он обязан искусно скрывать, чтобы не заразить им ученика. Конечно, способы психологического воздействия на ученика непосредственно перед концертом зависят от его характера и самочувствия в данный момент. В одних случаях нужно подбодрить ученика, вселить в него уверенность в сильных сторонах его игры, опуская недостатки, в других — разрядить чрезмерное напряжение шуткой, но если ученик распустил нервы, чтобы привести его в себя, возможен даже окрик. Главная задача педагога в психологическом воздействии на ученика — переключить, переориентировать «волнение-панику» на «волнение- подъем».

Любая форма волнения обостряется усталостью. Перед концертом или экзаменом нельзя переутомляться ни физически, ни эмоционально. Лучше заняться тем, что дарит вам радостные эмоции, даёт ощущение тепла, света и хорошего настроения. Не нужно зацикливаться на мысли о концерте или экзамене, как о чём-то страшном и неизбежном, будьте уверенны и спокойны, всё в ваших руках. Часто повторяется ситуация: сидит ученик в классе и с ужасом ожидает, когда его позовут на сцену. Этот «страшный» час настал, надо идти и только одна мысль в голове: «Быстрее бы всё это закончилось!» Как играть, о чём, зачем-всё равно! Лишь бы вс1 прошло поскорее! Если ученик уверен, что он ничего не сыграет, не сможет, то так может и произойти. Это самая худшая установка перед выходом на сцену. При недостаточной уверенности музыканта можно и нужно воспользоваться маской уверенности. Простой совет: если волнуешься – притворись спокойным. Воспитай в себе чувство уверенности, привыкай к нему и выходи с ним на сцену. Исполнителю, который с нетерпением ждёт выхода на сцену, легче обрести состояние, способствующее успеху. Это так называемая имаготерапия – терапия вхождения в образ. Музыкант начинает играть роль человека, который уверен в себе и ничего не боится. При этом внутри будет рождаться новое психологическое состояние, в котором будет преобладать настроение уверенности и радости перед выступлением.
 Полезно говорить о волнении как обязательном спутнике хорошего выступления. Многие артисты говорят о том, что если перед концертом исполнитель не волновался, впоследствии оказывалось, что концерт был не из удачных. Благодаря таким беседам волнение приобретает другой характер: уходит слепой страх, на его место приходит осознание волнения как чувства нормального, естественного в данной ситуации и даже в чем-то полезного.
 После концерта нужно обязательно отметить положительные стороны выступления, поддержать ученика. Особенно, когда речь идет о подростках — их эмоциональное состояние нестабильно и все реакции обострены. Подробное обсуждение концертного выступления лучше проводить не сразу после концерта, а в последующие дни, похвалить за удачи, наметить пути исправления недостатков. Отмечая положительные моменты в игре, мы способствуем более свободному поведению ученика на сцене, развитию его артистизма. Нужно научить будущего музыканта преодолевать временные неудачи.
 Главное в процессе подготовки к выступлению — умение выработать чувство уверенности, спокойствия. «Нужно приучить себя к эстраде правильным систематическим режимом занятий, верным отношением к музыке» — Б. Струне.
Говоря об общем режиме перед концертом, можно сказать, что он не должен резко отличаться от ритмической жизни и работы исполнителя. Лучше всего находится в одиночестве и спокойно обдумывать программу, так как пустая болтовня вредна. Некоторые исполнители прибегают к использованию дыхательной гимнастики, тот же совет дает и Б. Струне, отмечая, что волнение сопровождается повышением импульса и учащением дыхания.
 Не надо забывать о режиме питания, главное не играть на концерте сытым, так как общая активность снижается и мышечная деятельность препятствует пищеварению. Что касается занятий в день концерта, следует лишь немного разыграть пальцы. Бесконечная зубрежка в день выступления приводит к неудачному выступлению.
Да, мы разбираем некоторые средства борьбы с волнением, но главное, чтобы, выходя на сцену, исполнитель верил в себя, в свое исполнение. Надо развивать радостное отношение к концертному выступлению, чтобы оно было праздником, а не «страшным судилищем». Не нужно бояться эмоциональных выступлений, ибо бояться их — значит бояться жизни. Эмоция — это выражение жизни и не иметь их, значит не жить.
 Конечно, приобретение уверенности на сцене — это длительная работа музыканта. Но часто от повышенного чувства ответственности происходят срывы на сцене. Замечательный альтист и педагог В.В. Борисовский напутствовал своих учеников перед выступлением: «Не играй лучше, чем ты можешь», - снимая тем самым излишнюю установку на максимум исполнения, приводящую к зажатости.
Полная отдача воплощению музыкального образа, процесс открытия, показ прекрасного в произведении, бережность к каждой детали и жажда выявить это в реальном звучании — вот путь преодоления сценического страха.

**Список литературы**

**1.Алексеев А. Методика обучения игре на фортепиано, М. 1961**

**2.Блинова М. Музыкальное творчество и закономерности нервной системы, Л. 1974**

**3.Вильсон Г. Психология артистической деятельности**

**4.Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры, М. 1987**

**5.Струве Б. Пути начального развития скрипачей и виолончелистов, М. 1959**

**6.Фёдоров Е. К вопросу об эстрадном волнении.**