

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ОБЪЕДИНЕННАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 3» Г. БРАТСКА

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К
КОНЦЕРТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ»**

Преподаватель по классу аккордеона
Терлыга Ю.И.

г. Братск, 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ЗНАЧЕНИЕ КОНЦЕРТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ ЮНОГО МУЗЫКАНТА	5
2 КОНЦЕРТНОЕ ВОЛНЕНИЕ.....	8
3 ЗАВИСИМОСТЬ ЭСТРАДНОГО ВОЛНЕНИЯ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ.....	10
4 ПРИЧИНЫ КОНЦЕРТНОГО ВОЛНЕНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ С НИМИ.....	12
5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧЕНИКОВ К ВЫСТУПЛЕНИЮ	16
6 РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕНИКАМ-МУЗЫКАНТАМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К КОНЦЕРТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ.	19
7 МЕТОДЫ РАБОТЫ ПО СНИЖЕНИЮ КОНЦЕРТНОГО ВОЛНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МНОЙ В РАБОТЕ С УЧЕНИКАМИ.	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	23
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	25

ВВЕДЕНИЕ

Данная тема всегда представляла для меня интерес. К написанию этой работы меня побудили как собственный опыт выступления на сцене, так и успешные и неудачные выступления моих учеников. Анализ ошибок исполнения заставил меня обратить особое внимание на психологическую сторону подготовки к выступлению на сцене.

Цель работы: психологическая подготовка учащихся к успешному концертному выступлению.

Задачи:

- дать характеристику понятию «концертное волнение»;
- рассмотреть основные причины сценического волнения;
- обобщение наиболее эффективных методов преодоления сценического волнения, способствующих достижению успеха при подготовке к выступлению.

Надеюсь, что изучение данного материала поможет более успешному исполнению программы, окажет помощь в преодолении страха молодого исполнителя перед сценой.

Участие в концертах – это не только итог большой предварительной работы учащихся и преподавателя, это главная составляющая обучения юных музыкантов, и важное, радостное событие в жизни детей и их родителей. Это величайший стимул для дальнейших занятий. Важная и трудная задача – прививать ученикам желание играть на сцене для публики, бороться с волнением, приобретать сценический опыт. Концерт – это музыкальный праздник, которого ждут, и к выступлению в котором надо старательно готовиться. Участие в концерте и почётно, и ответственно.

Публичные выступления – это особая форма музыкальной деятельности. Она помогает более точно выявить музыкальные способности, динамику развития ученика, в то же время пробуждает исполнительскую смелость и волю, воспитывает эстрадную выдержку, творческое воображение и эмоциональную отзывчивость, артистизм.

Педагогическая практика показывает, что одной из проблем, которые приходится решать в процессе подготовки, является преодоление сильного волнения перед выступлением, которое испытывает большинство учащихся. Именно поэтому, тема подготовки к выступлению учащихся музыкального отделения актуальна и не обойдена вниманием многих авторов в области музыкальной педагогики и психологии.

Актуальность работы обусловлена необходимостью более глубокого изучения и изыскания дополнительных ресурсов и возможностей для успешной подготовки учащихся к концертному выступлению.

1 ЗНАЧЕНИЕ КОНЦЕРТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ ЮНОГО МУЗЫКАНТА

Как известно, в процессе обучения музыкантов формирование мастерства осуществляется в условиях публичных выступлений, которые предоставляют учащимся уникальную возможность проявлять свой художественно-творческий потенциал в музыкально-исполнительской деятельности.

Поскольку к публичным выступлениям могут быть отнесены все формы исполнения в присутствии одного или нескольких слушателей, соответственно, каждому учащемуся, какой бы специальности он ни обучался, приходится постоянно сталкиваться с подобными мероприятиями во время академических концертов, экзаменов, зачетов, прослушиваний, фестивалей или конкурсов. Именно публичные выступления, являясь важным элементом образовательного процесса, способствуют развитию у учащихся определенных исполнительских качеств.

Приобретение навыков успешного выступления на сцене является важным условием продолжения музыкально-исполнительской деятельности и в будущем для многих учащихся. Безусловно, речь не идет о том, что по окончании образовательного учреждения все выпускники становятся концертными исполнителями – из сотен, быть может, единицы добиваются всеобщего признания. Но в любой области музыкального искусства – будь то сольное исполнительство, концертмейстерское мастерство, работа в коллективе или педагогическая деятельность – большое значение имеет сценический опыт, накопленный за годы обучения, владение необходимыми теоретическими знаниями и практическими навыками подготовки к выступлениям. Поэтому уже во время обучения необходимо предоставлять учащимся возможность творческой самореализации в исполнительской деятельности, создавать особые психолого-педагогические условия в процессе их подготовки к выступлениям и способствовать формированию у них определенного «багажа» профессиональных знаний.

Качественная подготовка к выступлению является основой успешности концертной деятельности ребенка-исполнителя и одним из главных условий мотивации его к дальнейшим занятиям. Но помимо профессиональных задач в музыкальном исполнительстве существует и другой не менее важный аспект – психологический, который непосредственно связан с подготовкой исполнителя к публичному выступлению и предполагает волевою саморегуляцией музыканта, основанную на объективном контроле собственных действий, гибкой коррекции их по мере необходимости. Психологическая подготовка, иными словами, означает способность исполнителя успешно осуществлять свои творческие намерения в стрессовой ситуации выступления перед аудиторией.

К сожалению, в учебном процессе подготовки такого рода в силу разных причин уделяется значительно меньше внимания, нежели собственно исполнительской, профессионально-технической готовности к выступлению, хотя для молодых, малоопытных музыкантов она особенно важна.

Что касается молодых музыкантов, только начинающих осваивать азы исполнительского искусства, то им необходима профессиональная помощь и поддержка.

В связи с этим возрастает значимость педагога, который, помимо творческого наставничества, должен быть способен повлиять на положительное отношение к публичным выступлениям, заложить основы сценической культуры, помочь ученику в выборе средств психологической подготовки к концерту.

Необходимо отметить еще один немаловажный аспект рассматриваемой проблемы. Конечно, выступления на очередных мероприятиях учебного плана с психологической стороны приближаются к открытым концертным мероприятиям. Однако здесь, как правило, на первый план выходят строгие академические требования, усиленные страхом перед высоким уровнем оценивающей комиссии и боязнью получить низкий балл за исполнение своей программы. Поэтому, находясь в ситуации экзамена или зачета, многие дети, подчас, не имеют возможности в полной мере проявить свою творческую

индивидуальность. Таким образом, контрольные испытания часто оказываются стимулом с неоднозначным воздействием и не всегда способствуют внутренней положительной мотивации детей и поддержанию у них интереса к исполнительской деятельности.

Напротив, привлечение начинающих музыкантов к публичным выступлениям в концертных условиях, не обремененных экзаменационными требованиями, в большей степени способствует их творческому росту и пробуждает в них желание выступать. Если в первом случае работа построена исключительно на исполнении обязательных произведений, предусмотренных учебным планом, то во втором – ориентир направлен на оживленное участие в концертах со свободной программой, что является лучшим средством активизации творческой мотивации будущих музыкантов.

2 КОНЦЕРТНОЕ ВОЛНЕНИЕ

Проблема сценического волнения — одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Во время выступления нужно уметь создать оптимальные условия для творческого самовыражения в ответственной ситуации.

Проблема концертной игры оказывается теснейшим образом связанной с эффективностью всей профессиональной деятельности, как самого исполнителя, так и воспитывающего его педагога. Ведь именно в концерте не только проверяется степень качественной подготовки артиста, но и открываются особые возможности для проявления таланта, резервы его психики, приобретаются те ценнейшие исполнительские качества, которых никаким другим путем достичь невозможно.

Некоторые превосходные исполнители из-за невозможности справиться с повышенным эстрадным волнением были даже вынуждены отказаться от концертной деятельности. Среди них были такие выдающиеся скрипачи как П. Роде, А. Вьетан, К. Липиньский.

На эстраде артист испытывает сильнейшее волнение, непосредственно связанное с огромной сложностью и ответственностью решения художественно-исполнительских задач. Перед ним возникает непростая психологическая проблема преодоления: нужно преодолеть свои страхи, сомнения, неуверенность и, напротив, необходимо утвердить себя, как Артиста.

Воспитание в ученике эстрадных навыков неотъемлемая и чрезвычайно важная часть педагогического процесса. Для дальнейшей успешной деятельности необходимо помочь ученику научиться саморегулированию на сцене, воспитать в нем психологическую устойчивость во время исполнения, умение концентрироваться на музыкальном произведении, а не на отвлекающих внешних и внутренних факторах. Для этого педагогу необходимо иметь определенные знания психологии, чтобы правильно определить психологический типаж ученика и подсказать ему каким образом можно решить проблему сценического волнения.

Основная сложность концертного выступления заключается в том, что исполнитель испытывает стресс. Существует мнение, что волнение побороть нельзя, а можно отвлечься, переключиться на творческие моменты исполнения. Рассмотрим виды волнения и методы работы над ними.

Оптимальному концертному состоянию противостоят такие два неблагоприятных для выступления состояния, как эстрадная лихорадка и апатия. Сильное волнение может проявляться в напряженных и лихорадочных движениях, треморе рук и ног, торопливой речи с проглатыванием слов и отдельных слогов, а также в акцентированной мимике и жестикуляции.

Виды волнения:

1. Волнение – апатия – ребенок испытывает нежелание выходить к зрителям, нежелание играть.
2. Волнение – паника – игра ребенка лишена творческого начала, память подводит исполнителя.
3. Волнение – подъем – юный исполнитель может перевести сценическое волнение в творческое вдохновение.

Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления – как физического, так и эмоционального. Часто причиной синдрома сценического волнения является отсутствие общей сценической культуры, четкой и ясной методики подготовки к выступлению, и вследствие этого, слабое представление юным артистом характера деятельности, и как результат - растерянность. Музыканту важно тренировать устойчивость к психическим помехам, которые характерны для исполнительской деятельности.

3 ЗАВИСИМОСТЬ ЭСТРАДНОГО ВОЛНЕНИЯ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ.

Эстрадное волнение весьма многолико в своих проявлениях: оно воодушевляет и в том случае позволяет раскрыть глубоко скрытые потенциальные возможности ученика и артиста. Но больше всего оно беспокоит исполнителей и педагогов своим угнетающим воздействием и слабой управляемостью. Волнуются все или, по крайней мере, подавляющее большинство артистов, лекторов, спортсменов, учащихся и студентов. Такие признания можно найти в высказываниях многих выдающихся артистов.

Но волнуется каждый по-своему. Нигде так не проявляются индивидуальные различия учащихся, как в предконцертной и концертной обстановке. Значит, вдумчивому педагогу представляется благоприятная возможность лучше изучить психологические особенности своих учащихся и проверить их в экстремальных условиях.

Предстоящее выступление и само исполнение перед публикой создают такую психологическую перегрузку, которая равна стрессовой. Но характер эстрадного волнения существенно зависит от возраста, темперамента, обученности и воспитания, как семейного, так и в стенах учебного заведения.

Как правило, дети младшего школьного возраста, у которых ещё не сформировалось самосознание, не проявляют ярко выраженных признаков волнения, а сильнее проявляется в средних и старших классах с ростом чувства ответственности и взыскательности к себе.

Для учащихся младших классов (6-9 лет) выступление в концерте ассоциируется с праздничным ожиданием, запечатленным в детстве от посещения утренников в клубе, филармонии с красиво одетыми артистами, которым хлопают зрители. Вот эта праздничность и необыкновенность ещё долго доминирует в сознании младших школьников о концерте.

Чаще всего младшие школьники выступают с удовольствием. Их привлекает в концертном выступлении атмосфера праздничности и связанные с ней атрибуты – сцена, объявление программы ведущим, выход к публике,

положительные переживания всеобщего внимания, аплодисменты, поздравления и т. д.

В юношеском возрасте в основном проявляются симптомы эстрадного волнения, закрепленные в подростковом возрасте. Устойчивость психики, сформировавшийся уровень притязаний и накопленный опыт концертных выступлений складываются в стереотипные реакции и переживания, которые бывает трудно переделать. Сложившаяся жизненная позиция и выбор музыкальной профессии формируют комплекс эстрадных переживаний и заставляют старших подростков и юношей вырабатывать свои эстрадные качества. Но в этом возрасте к неясной причине волнения добавляется борьба за достижение признания, часто неосознанное стремление к подтверждению своих артистических возможностей. Небезынтересно, что исполнителю небезразлично, в какой («своей» или «чужой») аудитории он выступает. До подросткового возраста учащиеся предпочитают выступать в «своей», «школьной» среде, для своих педагогов, родителей, друзей и знакомых.

Здесь они волнуются меньше, чем в чужой аудитории. Юноши и взрослые, наоборот, меньше волнуются в чужой обстановке и более чувствительны к мнению своих сверстников, педагогов и знакомых слушателей.

Существенное влияние на успеваемость, эстрадное самочувствие и поведение оказывает темперамент. Наследственность и условия жизни – основная причина различных проявлений одного и того же, и тем более – разных типов темперамента.

4 ПРИЧИНЫ КОНЦЕРТНОГО ВОЛНЕНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ С НИМИ

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 чаще 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.

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.

Возвращаясь к причинам концертного волнения, следует рассмотреть — непривычную обстановку.

Изменившаяся обстановка вызывает чувство дискомфорта и неуверенности. Поэтому перед концертом необходимо позаботиться о предварительных репетициях на сцене, так как каждый зал имеет свои акустические особенности.

Еще одна особенность, о которой не следует забывать. Во время работы, дома или в классе, мы позволяем себе играть «не в полную душевную силу», как бы упражняясь, но чтобы музыкальное произведение не превращалось в упражнение или этюд, требуется в конце занятия проигрывать его в темпе, словно на концерте, т.е. в присутствии воображаемых слушателей.

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.

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.

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 наизусть, 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 наизусть 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.

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».

Очень важно при подготовке к концертному выступлению правильно распределить время, чтобы не было судорожного доучивания накануне выступления. Произведение должно быть прочно выучено наизусть задолго до этого. Но если срыв на сцене произошел — не нужно что-то повторять, начинать сначала. Лучше всего сосредоточиться и 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.

Нездоровый импульс иногда исходит от самого педагога. Вопросы и замечания преподавателей: «Ты не волнуешься?», 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.

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.

Рассмотрев причины концертного волнения, можно сказать, что большую роль для успешного выступления играет правильный психологический настрой музыканта, который влияет как на эффективность работы, так и на стабильность выступления.

Важнейшим фактором успешной работы является направление внимания на цель. Второй аспект, способствующий продуктивной работе: сосредоточенность. Но и самая верная постановка цели, и самая наивысшая сосредоточенность окажутся ненужными, если отсутствует желание к достижению конечной цели. Поэтому желание — есть третье условие успеха в работе.

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.

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.

5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧЕНИКОВ К ВЫСТУПЛЕНИЮ

Необходимо позаботиться о создании психологической готовности к сценическому выступлению. В плане решения этой задачи нецелесообразно увеличивать нагрузку на занятиях, поскольку основное в этом периоде не нарушать то, что уже отработано. Педагогу следует учитывать, что за несколько дней до выступления ученики обычно начинают вести себя по-другому:

- они мало учитывают замечания педагога и не замечают недостатков своего исполнения, желая сохранить неизменным то, что достигнуто;
- в их исполнении (особенно в тех местах, которые выучены относительно недавно) начинают появляться неожиданные ошибки;
- в некоторых случаях (особенно это касается учеников с заниженной самооценкой) возникает отрицательное отношение к качеству своего исполнения;
- у некоторых учеников можно наблюдать рассеянность на уроках, снижение исполнительской активности;
- усиливается беспокойство по поводу будущего выступления, появляются размышления о следствиях неудачного выступления.

Для стабилизации состояния ученика в этот период и снятия у него нервного напряжения весьма эффективными выступают мысленные исполнения сочинения с определенными характеристиками: ученику нужно «видеть» себя на сцене перед слушателями, представлять свои уверенные и свободные действия и особенности звучания в зале. Необходимо провести с учеником акустические репетиции в зале. Чтобы эффект от репетиций был наибольшим, педагогу нельзя допустить, чтобы она состоялась за два-три часа до выступления, поскольку в силу неопытности, ученик будет стараться исполнить произведение как можно лучше, растратит силы и не сможет показать перед слушателями все, на что способен. Следует добиться, чтобы репетиция состоялась не позже, чем за день до выступления, в крайнем случае утром того же дня. Основная задача, которую можно решить только на репетиции это приспособление исполнения к

особенностям зала: нужно проверить темпы, четко распределить динамически оттенки и нюансы. Не стоит на репетиции отрабатывать и доучивать те или иные разделы сочинения или повторять его целиком несколько раз. Чтобы сохранить высокий эмоциональный тонус, не имеет смысла также исполнять его с полной отдачей как перед слушателями. Педагогу следует беречь творческие силы ученика и не превращать репетицию в подобие урока. Лучше всего осуществить одно исполнение пьесы в среднем темпе, спокойно и отчетливо, с умеренной силой звучания и прикрытой выразительностью, чтобы ученик слушал себя как бы со стороны, из зала. Психологическое значение репетиции связано с тем, чтобы ученик прочувствовал свое состояние на сцене как новое, где отсутствует привычные условия урока и поддержки педагога. В связи с этим очень важно отрепетировать самое начало исполнения, его первый раздел, точно наметив здесь работу двигательного аппарата, характер звучания, особенности темпа и меру выразительности. На репетиции также следует опробовать и такие моменты сценического поведения, как выход, поклон и непосредственно подготовка к началу исполнения.

В день выступления у многих учеников волнение усиливается. Следует удерживать ученика от непрерывных занятий, поскольку они, с одной стороны, повышают уровень беспокойства, а с другой стороны, способствуют растрате необходимой для выступления энергии. Лучше всего потратить на занятия час-полтора, чтобы разогрелись руки, и сформировалось хорошее игровое состояние. При излишнем волнении существенно помогают упражнения на расслабление и управляемое дыхание в сочетании с самовнушением.

Непосредственно перед выходом на сцену необходимо, чтобы ученик сосредоточился на основном образе сочинения, его характере, почувствовал общий темп исполнения. Важно также, чтобы он настроился на начальную фразу сочинения и представлял ее, уже находясь на сцене и готовясь к исполнению.

Сразу после выступления педагогу следует обязательно положительно оценить действия ученика. Даже если была неудача, все равно следует найти какие-то положительные моменты пусть даже совсем незначительные и

внешние. Ни в коем случае, с точки зрения нормализации самооценки ученика и для улучшения подготовки его к выступлениям в будущем, нельзя давать ему понять, что он выступил зря, поскольку даже неудачное выступление пополняет исполнительский опыт.

После исполнения, ученик находится еще под влиянием сценического волнения, и не имеет возможности рационально воспринимать указания на недостатки исполнения. Поэтому все замечания, связанные с тем, что и в какой мере удалось показать на сцене, а что не удалось, следует оставить на другой день.

Серьезное значение для накопления у ученика опыта поведения на сцене имеет определенная периодичность выступлений. При этом нужно иметь в виду, что слишком частые выступления ведут к снижению исполнительского уровня вследствие того, что за короткие сроки трудно восстанавливать качество профессионального умения. В тоже время слишком редкие выступления не содействуют поддержанию необходимой сценической формы, и каждый выход к слушателям требует специально организованной подготовки.

У каждого исполнителя есть свои приемы и способы подготовки к выходу на эстраду, свои соображения по части организации «режима дня». Кто-то в преддверии выступления занимается больше, кто-то меньше обычного; одни ищут общения, контактов с близкими, для других важнее одиночество. Ясно одно: будущему исполнителю необходимо опробовать на собственном опыте различные варианты подготовки к публичному выступлению, отобрать для себя то, что наилучшим образом согласуется с его индивидуально-личностными особенностями и свойствами.

6 РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕНИКАМ-МУЗЫКАНТАМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К КОНЦЕРТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ.

- Не менять привычный режим дня;
- Заниматься не намного больше, чем обычно;
- Полезны прогулки, необходим полноценный сон;
- В день концерта для разыгрывания поиграть гаммы, что-нибудь из своего репертуара, помнить о том, что игра перед выходом в быстром темпе ведет к усилению беспокойного состояния;
 - Концертную пьесу лучше повторять в сдержанном темпе и в средней звучности, не в полную силу;
 - Полезно просмотреть произведение по нотам, поиграть отдельные части, целостное исполнение лучше оставить до выступления;
 - Перед выходом на сцену спокойно посидеть в удобной позе, сделать несколько простых физических упражнений для рук и корпуса, которые помогут снять мышечное напряжение;
 - Спокойно выйти, поклониться, поправить, если нужно, стул, сесть, удобно взять инструмент. Сделать небольшую паузу и мысленно проиграть начало пьесы, тогда гораздо легче начать в нужном характере;
 - После выступления ещё раз поклониться, поблагодарить слушателей.

7 МЕТОДЫ РАБОТЫ ПО СНИЖЕНИЮ КОНЦЕРТНОГО ВОЛНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МНОЙ В РАБОТЕ С УЧЕНИКАМИ.

Работа по снижению концертного волнения должна вестись преподавателем с учётом индивидуальности ученика: его темперамента, характерной реакции в стрессовых условиях, уровня личностной тревожности.

1. Рациональный подбор репертуара.

Большую роль в стабильности и эмоциональной устойчивости во время выступления играет рациональный подбор репертуара. Оптимальный уровень исполнительской сложности – одно из условий успешности выступления.

При разучивании произведения большое значение имеет личная заинтересованность ученика. Я стараюсь учитывать его пожелания, увлечь намеченными для ответственного выступления пьесами.

2. Формирование стабильности в концертном выступлении за счет добросовестной предварительной подготовки.

Одна из причин сценического волнения - боязнь музыканта забыть текст. Чтобы избежать этого, мы используем следующие приёмы заучивания наизусть.

Первый из них – методика создания «опорных точек». Работаем над разбором и запоминанием материала по фразам и периодам. Анализируем форму произведения даже с самыми маленькими учениками. Границы разделов должны стать опорными пунктами. Тогда даже в случае остановки, ученик будет знать, откуда продолжать. Данная методика даёт ученику навык исполнения произведения, начиная, практически с любого места.

Для осознанного запоминания наизусть используем способ проговаривания нотного текста. Акцентируем внимание ученика на том, с какого звука начинается произведение, как идет движение мелодии, где кульминация.

Очень важно выучить программу не позднее, чем за 2 недели до назначенной даты концерта. Музыкальный материал должен «устояться, прижиться».

3. Организация домашней работы учащегося.

Большую роль в успешности обучения играет сотрудничество педагога с родителями. Важны подробные объяснения, как надо работать дома и контроль со стороны родителей.

4. Отработка комплекса сценических ритуалов.

В период подготовки к концерту, мы всегда репетируем выход, поклон, начало и завершение выступления, уход со сцены. Это позволяет учащимся чувствовать себя более комфортно и значительно повышает их артистизм. Важно мысленно проиграть самое начало исполняемого произведения про себя, чтобы вступить в нужном темпе и характере.

5. Предварительное многократное обыгрывание подготовленного материала в различной обстановке.

Когда концертная программа достаточно выучена, обыгрываем её на публике. Сначала создаём ситуацию, вызывающую незначительное волнение – выступаем перед другими учениками класса или родителями. Затем задачу усложняем - играем перед педагогами. Обыгрывание программы надо делать как можно более часто.

6. Предварительное изучение акустических возможностей сцены.

При подготовке к концерту обязательным условием является предварительное изучение акустических возможностей сцены. На репетициях исполнителю важно адаптироваться к новым слуховым и двигательным ощущениям.

7. Удобная комфортная одежда на сцене.

Каждый исполнитель знает, как важна на сцене удобная комфортная одежда. Одежда должна быть нарядной, но не должна мешать звукоизвлечению и отвлекать от исполнения программы.

8. Когда программа достаточно выучена, надо застраховаться от случайных ошибок. Этому помогает игра с помехами. В домашних занятиях, например, я предлагаю ученику исполнять программу при включенном на среднюю громкость радио или телевизоре. Это потребует от юного музыканта большой сосредоточенности и концентрации внимания. Или сыграть

произведение в медленном темпе с закрытыми глазами. На уроке помехой может послужить слово-восклицание педагога («ошибка», «кошмар») во время исполнения программы. Ученик при этом не должен ошибиться. Кроме того, в качестве помехи можно использовать неожиданные исполнителем звуковые шумы: шуршание бумагой, скрип стула, звонок мобильного телефона и др.

9. Пробудить интерес к публичным выступлениям помогают концерты с участием в роли ансамблистов или оркестрантов. Играя в коллективе или имея перед глазами ноты, ученики чувствуют себя гораздо спокойнее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Публичное выступление учащихся предполагает владение определенным комплексом теоретических знаний и практических навыков, требует постоянного музыкального, интеллектуального и артистического совершенствования. Ежедневно готовясь к музыкальным занятиям на инструменте, к академическим концертам, конкурсам, экзаменам, публичным выступлениям каждый исполнитель проходит долгий и трудный путь от разучивания произведения до его конечного воплощения на сцене.

За годы учебы в музыкальной школе – а это 5-7 лет – отношения между преподавателем и учеником становятся почти родственными.

Именно на индивидуальных занятиях совместное переживание музыки часто бывает решающим для успехов ученика и способствует появлению у него желания самому исполнять ту или иную музыку. Возрастает значимость педагога, который помимо творческого наставничества, должен повлиять на положительное отношение к публичным выступлениям, заложить основы сценической культуры, помочь ученику в выборе средств подготовки к концерту.

В процессе обучения игре на музыкальном инструменте, каждый учащийся должен «почувствовать» сцену. Академический концерт, как эффективный способ проверки успеваемости и как форма исполнительской практики, играют в воспитании юного музыканта большую роль. Экзамены – наиболее ответственный момент в обучении. Они должны всесторонне выявить уровень подготовки обучаемого и его достижения за каждое полугодие и весь учебный год.

Успешность выступления на экзаменах и академических концертах зависит в первую очередь от старательной и систематической работы обучаемого на протяжении всего учебного года. На качестве исполнения во время экзамена влияет также уровень приобретенных навыков игры перед слушателями. Поэтому подготовка к экзаменам, академическим концертам должна включать в себя организацию регулярных выступлений учеников в открытых концертах, т. е. исполнительскую практику.

Возможность участия в конкурсе является сильнейшим стимулом для упорной работы на инструменте. Участие в конкурсе ставит перед детьми конкретную цель, близкую их пониманию: померяться силами с другими в дружеском состязании. Детские конкурсы – не только испытания для детей, но возможно даже в первую очередь и для преподавателей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. Методика обучения игре на фортепиано. - М., 1961.
2. Баренбойм Л. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства. - Л., 1969.
3. Баренбойм Л. Музыкальная педагогика и исполнительство. - Л., 1974.
4. Блинова М. Музыкальное творчество и закономерности высшей нервной системы. - Л., 1974.
5. Бочкарёв Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя. // Вопросы психологии. - М., 1975.
6. Бочкарёв Л. Психология музыкальной деятельности. - М., 1997.
7. Гофман И. Фортепианная игра. - М., 1961.
8. Григорьев В. Исполнитель и эстрада. - М., 2006.
9. Коган Г. У врат мастерства. - М., 1977.
10. Костюк Т. А. Методические рекомендации. «Психологическая подготовка к концертному выступлению. - Братск, 2006.
11. Маккиннон Л. Игра наизусть. - М., 2000.
12. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. - М., 1958.
13. Петрушин В. Музыкальная психология. - М., 1997.
14. Ражников В.Г. Резервы музыкальной педагогики. - М., 1980.
15. Станиславский К. Работа актера над собой. - М., 1938.
16. Струве Б. Пути начального развития юных скрипачей и виолончелистов. - М., 1959.
17. Фейнберг С. Путь к мастерству. - М., 1965.
18. Фёдоров Е. К вопросу об эстрадном волнении. / Избранные труды. – М., 1979.
19. Цыпин Г.М. Психология музыкальной деятельности. - М., 1994.