Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

Детская школа искусств с. Возжаевка

Проблемы психологической подготовки к концертному выступлению**.**

(Методический доклад)

Подготовила:

Преподаватель фортепиано МАУ

ДО ДШИ с.Возжаевка

Кущева Е. И.

2021 г

|  |
| --- |
| *«Не играй лучше, чем ты можешь»*  *В.В.Борисовский*  **Введение**  Проблема психологической подготовки к концертному выступлению волнует всех исполнителей без исключения. Каждый выход на сцену это возникновение восторженно - воодушевляющего или подавленного состояния, так называемого «эстрадного волнения», будь то профессиональный и опытный музыкант или ученик ДМШ. В своей книге «Об искусстве фортепианной игры» Г.Нейгауз вспоминал, как волновались знаменитые артисты, такие как Л.Годовский и А.Рубинштейн. А. Гольденвейзер пишет, что волнение перед выступлением было свойственно большинству великих артистов.  Волнение музыканта — исполнителя ничем не отличается от самочувствия актера или танцора, сознание ответственности, непривычная обстановка, боязнь провала - все это дезорганизует творческие способности.  Для многих пианистов концертное исполнение является далеко не простым делом. Известно, что были превосходные виртуозы, которые боялись эстрады и обычно играли перед публикой гораздо ниже своего настоящего уровня.  **Концертное волнение**  Концертное волнение - совокупность эмоциональных состояний, которые зависят от личностных особенностей исполнителя. Все артисты различаются между собой характером, темпераментом, уровнем мотивации и волевыми качествами. Безусловно, личностные качества только отчасти влияют на способность адаптации к публичному выступлению. Удачное выступление на сцене зависит, прежде всего, от желания и готовности выступать, а так же от исполнительского опыта и прочности сценических навыков. Для кого - то например: выступление в условиях конкурса эмоциональное состояние будет на «подъеме», а у кого - то в тех же условиях будет паническое волнение. Одним волнение помогает ощутить восторженность чувств и эмоциональный подъем, что дает блестяще справиться со своей творческой задачей, способствует яркому исполнению. Другим волнение только мешает, излишняя трата энергии на преодоление волнения влияет на достижение желаемого результата, которое приводит к отрицательным последствиям, у многих волнение доходит до болезненного состояния. Чаще всего это проявляется в ощущениях скорости темпа исполняемого произведения, в чрезмерно тихой динамике или наоборот. Самое неприятное это когда вдруг отказывает память. Это сказывается не только на двигательной памяти, но и на музыкальной. В первом случае может помочь музыкальная, а во втором — двигательная. Если это не помогает, то остановка неизбежна. К таким срывам относится неконтролируемое паническое волнение, которое приводит к душевной травме исполнителя. Нередко такое состояние называют «эстрадной болезнью». Неудачное исполнение рождает неуверенность в себе, в своем исполнении, появляется «боязнь» плохо сыграть или забыть текст исполняемого произведения.  Причины концертного волнения и способы их преодоления.  Существует ряд причин вызывающих концертное волнение:  Недоученность произведения. Волнение при публичном исполнении появляется, когда пьеса недоучена, в ней имеются технические трудности. Недоученная пьеса не может исполняться на сцене, так как это в первую очередь неуважение к слушателям и зрителям, а также образуется отрицательный комплекс, который приведет к неуверенности исполнителя и потери «веры в себя». Если музыкальное произведение выучено формально или не было достаточно времени, чтобы вникнуть в его художественно – эмоциональное содержание, артист не сможет передать его слушателям. А если к этим недоработкам прибавить волнение, которое почти неизбежно при публичном исполнении, становиться ясно, почему так много исполнителей часто играют с погрешностями.  Неуверенность в своих силах. Неуверенность сыграть на память, забыть текст. Если пьеса ненадежно выучена наизусть, появляется тревога, что память может подвести. Несознательный подход к разучиванию произведения, когда произведение учится наизусть формально, многократными повторениями и исполнитель надеется на опорно-двигательный аппарат (мышечная память или пальцевая), в такие моменты память при волнении каждый раз будет подводить. Достаточно подумать, что можешь ошибиться, как действительно ошибаешься, и начинается сильное волнение.  Излишняя самокритичность и неправильное психологическое воздействие на исполнителя со стороны окружающих. Если оценка окружающих совпадает с субъективной, т.е. общество вовремя замечает успехи индивида – это стимулирует развитие личности, поднимает самооценку, окрыляет. И наоборот, несправедливая оценка задевает личность, является причиной неврозов, срывов. Как показывает практика, ученики младших классов не совсем осознают, что такое эстрадное волнение, пока не попадают в обстановку, где эти переживания обсуждаются. Они не испытывают волнения, потому, что пока не имеют опыта объективно оценить свое исполнение. Их привлекает праздничная атмосфера выступления, ощущение себя артистами. 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.  Слабая нервная система. Стеснительность или смущение, присутствие слушателей для таких исполнителей уже стресс. Болезненная чувствительность предрасполагает к самовнушениям, мешающим играть. Такие исполнители плохо влияют на других исполнителей. Глядя на их состояние другие тоже начинают нервничать и волноваться, обнаруживая свои исполнительские слабости.  Каждый исполнитель на сцене должен знать свои причины возникновения волнения и уметь преодолевать их. Так как же бороться и уметь преодолевать отрицательное волнение, чтобы оно переросло в положительное, которое приносит подъем настроения, творческое вдохновение и положительные результаты.  Работа над исполняемым произведением должна быть качественной и осмысленной. Это так называемая работа в комплексе, куда входит преодоление технических трудностей, правильно расставленная аппликатура, анализ формы и гармонический анализ произведения. При разучивании наизусть должны работать как слуховая, мышечная так и зрительная память.  Полезно также учить по нотам без инструмента. Если процесс запоминания был выстроен правильно, и в запоминании участвовали и слуховой, и зрительный, и моторный, и логический компоненты памяти, тогда будет наименьшая вероятность срывов при концертном исполнении.  Многие исполнители, выучив произведение, играют его только в быстром темпе, а в медленном уже не получается. Полезно чередовать медленный темп с быстрым темпом. В быстром темпе охватывается целостность произведения, понимание художественного замысла и формы. Игра в медленном темпе всегда полезна, несмотря на то в какой стадии разучивания оно находиться, даже если оно уже исполнялось на сцене. Медленный темп способствует вниканию в разучиваемое место, вслушиваться в интонацию, улучшению внутреннего метронома.  С волнением может справиться сознательная тренировка перед публикой, обеспечивающая необходимую смелость, самообладание, ясную мысль, сосредоточенность, при этом публика может быть как воображаемая, так и настоящая. А. Баренбойм рассказывает, как один из видных советских пианистов репетирует новую программу, с которой ему предстоит вскоре выступать: «То, что он делает, со стороны может показаться детской забавой... он выходит из другой комнаты к роялю, представляет себе, что находится в концертном зале, раскланивается перед аудиторией и начинает играть программу». Сосредоточенность на исполнении произведения отвлекает от состояния «боязни публики», концертной обстановки. Исполнитель всегда должен ставить перед собой творческие задачи и тогда ему просто некогда будет отвлекаться на чувстве страха и волнения. Как говорит К.Станиславский: «секрет-то, оказывается совсем простой: для того, чтобы отвлечься от зрительного зала, надо увлечься тем, что на сцене».  Причиной волнения может стать - изменившаяся обстановка, которая вызывает чувство неуверенности и дискомфорта. Преодолеть ее можно с помощью предварительных репетициях на сцене, так как каждый зал имеет свои акустические особенности. Немаловажную роль играет и освещенность сцены. Зачастую бывает очень яркий свет и чтоб не растеряться нужно отрегулировать заранее, так как будет комфортно исполнителю.  Еще один важный момент борьбы с волнением – это эмоциональное состояние перед выступлением. Возбудимый тип артиста, перед концертом должен оберегаться от волнующих даже положительных эмоций. И наоборот инертный, тормозящий тип требует перед выступлением «разгона», подъема.  Очень важно отрабатывать эмоциональную сторону исполнения. Выкладываться нужно всегда, нельзя откладывать или приберегать для выступления. Эстрадные выступления требуют большой исполнительской воли и выдержки, так как музыкант эмоционально выкладывается. Надо уметь мобилизовать всю свою энергию и вместе с тем умело ее расходовать.  **Заключение**  Волнение на концертном выступлении говорит о внутренней эмоциональной жизни, чувстве ответственности. Приобретение уверенности на сцене — это длительная работа музыканта и к этому нужно относиться очень ответственно. Концертное выступление я рассматриваю как итог проделанной работы исполнителя, это неотъемлемая часть профессиональной деятельности. 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. Баренбойм Л. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства. Л. 1969. 3. Блинова М. Музыкальное творчество и закономерности высшей нервной системы. Л. 1974. 4. Капустин Ю.В Музыкант-исполнитель и публика. Исслед. - Л.: Музыка, 1985. 5. Коган Г. У врат мастерства. М. 1977. 6. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. М. 1987. |