

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГАПОУ РБ «КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ ИМ. П.И. ЧАЙКОВСКОГО»

**ПОДГОТОВКА К КОНЦЕРТНОМУ
ВЫСТУПЛЕНИЮ**

Улан-Удэ
2017

Утверждено:
Методическим советом ГАОУ СПО «Колледж искусств
им. П.И.Чайковского»

Рецензенты:
Маркова В.Ф.

Составители:
Красикова Т.И., з.р.к. РБ

Подготовка к концертному выступлению: методические рекомендации для студентов ССУЗов / сост. Красикова Т.И. – Улан-Удэ, 2017 г.-18с.

Данные методические рекомендации подготовлены для студентов специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (Инструменты народного оркестра) ПМ.01 Исполнительская деятельность

Данные методические рекомендации направлены на формирование и развитие следующих профессиональных компетенций ПК1.2.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Психологическая подготовка к выступлению.....	6
2 Причины сценического волнения и способы реодоления.....	9
3.Психологическая адаптация к ситуации публичного Выступления.....	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	16
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

ВВЕДЕНИЕ

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые в подростковом возрасте, представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры.

Различные виды сценического исполнения, в том числе и музыкальное, требуют большой подготовки, мастерства и владения способами максимального раскрытия возможностей исполнителя.

Для правильного построения сценического выступления нужно определить особенности личности исполнителя. Воспитание исполнительских качеств прежде всего подразумевает заботу об эффективности деятельности исполнителя, которая в свою очередь ставит задачу психологической подготовки исполнителя к выступлению на сцене.

Проблема адекватного поведения на сцене порождена непосредственной исполнительской практикой. В среде музыкантов - профессионалов эта проблема рассматривается с конца 17-го века. Она включена многими методистами в свои работы о воспитании музыканта. И сегодня эта проблема по-прежнему актуальна и значима для множества исполнителей на различных инструментах,

педагогов, учеников, т.к. именно психологические подходы к ее решению недостаточно разработаны и не систематизированы.

Многие факты из истории исполнительского мастерства подтверждают, что даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению. Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его прошлого опыта или мастерства, но и от того, что происходит с субъектом до начала исполнения, от его способа реагирования на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессогенным фактором. Сейчас многие исполнители нуждаются в коррекции неправильного сценического поведения. Такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь коленей, отказ голоса или слуха, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, являются основными проявлениями синдрома сценического волнения. Все они требуют серьезного подхода, анализа проявлений этих неприятных явлений, коррекции или замены такого поведения на сцене более подходящими и адекватными статусу артиста и ситуации типами.

1. Психологическая подготовка к выступлению

Психологическая подготовка к выступлению имеет не меньшее значение нежели профессионально-исполнительская подготовка. Вся работа, которая велась учащимся над музыкальным произведением в классе и дома, проходит «испытание на прочность» в условиях публичного выступления; только оно определяет и меру выученности материала, и степень одаренности исполнителя, и его психологическую устойчивость, и многое другое. Конечно, нельзя ставить знак равенства между успешностью того или иного открытого выступления музыканта-исполнителя и его профпригодностью. Возможны ситуации, когда щедро одаренный музыкант терпит в силу тех или иных причин сценическое фиаско; возможны и такие ситуации, когда неплохо показать себя может и учащийся не слишком яркой одаренности, и тем не менее сценой проверяется, как уже говорилось, решительно все: и комплекс природных музыкально-исполнительских данных, и «технический» потенциал, и устойчивость психики, и др.

Работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости должна, в принципе, вестись с детских лет. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-

психологической устойчивостью в дальнейшем, проще справляется с эстрадным волнением.

Подготовка будущего музыканта-исполнителя к сцене должна вестись уже в начальный период обучения, в стенах ДШИ, однако в дальнейшем основная работа в этом плане ложится на плечи самого исполнителя. Он должен изучать себя в экстремальных условиях сцены, выявлять факторы позитивно или негативно влияющих на его игру на публике; он должен быть осведомлен о целом ряде привходящих обстоятельств, так или иначе влияющих на исполнение, например, режим дня в день выступления, организация домашних занятий в этот день, чередование труда и отдыха и т.д. Практика показывает, что профессиональные артисты со всей серьезностью подходят к изучению совокупностей внешних и внутренних условий, разрушающих публичные выступления. Такой же подход должен формироваться, соответственно, и в работе со студентами, начиная с первого курса. Один из актуальных вопросов предконцертной подготовки учащегося сводится к тому - следует ли играть произведение (или программу из нескольких произведений) в классе с полной эмоциональной отдачей или лучше поберечь силы для концертного выступления?

Некоторым исполнителям необходимо разогреться за инструментом, т.е. играть перед выступлением в полную силу, эмоционально, ярко.

К ощущению концертности исполнения нужно стремиться с первых же уроков, с самого начала работы над музыкальным произведением. Концертность – это прежде всего внутренняя взволнованность, душевный подъем, ощущение праздничности момента, радости от того, что исполнителя слушают. Первое волнение ученик испытывает в классе, играя для педагога - это есть первый опыт выступления.

Педагог должен изучать ученика, его психологию и строить свою работу так, чтобы выработать свой путь к сценической выдержке.

Диагностика характера учащегося, его внутренних состояний, его индивидуальных реакций на те или иные ситуации способствует правильному выбору психологической стратегии и тактики педагога в наиболее важные для его подопечного моменты. Не лишнее повторить, что работа такого рода, должна вестись и в школах, и в училище, и в вузах, словом, на всех этапах профессиональной биографии будущего исполнителя.

2. Причины сценического волнения и способы преодоления

Безусловно, важной составляющей в синдроме сценического волнения является чувство ответственности исполнителя за свое выступление. Задача педагога подготовить ученика психологически, для этого он должен выучить произведение очень тщательно и хорошо его обыграть. Программу как правило необходимо обыграть в той аудитории, в которой будет проходить выступление, играть перед публикой, записаться на электронные носители, одежда тоже имеет значение.

У исполнителя необходимо развивать чувство сосредоточения - это очень важный фактор, влияющий на качество выступления.

Способность самососредоточения как наиболее эффективного метода борьбы со сценическим волнением можно и нужно развивать в процессе предконцертной подготовки учащегося.

Музыканты-исполнители, располагающие достаточно большим опытом выступления, знают, что одна из первопричин сценического волнения - боязнь музыканта забыть текст. Волнуются, исполняя произведения публично, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Психологические корни этих явлений достаточно очевидны и не составляют секрета для высококвалифицированных педагогов-музыкантов. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на

сцене не всегда являются результатом недостаточной выученности текста. И тем не менее произведение должно быть выучено не на 100, а на 200%; само ощущение «чистой совести» исполнителя («я все выучил с предельной тщательностью») принесет ему уверенность в себе - и наоборот.

Анализируя проблему сценического волнения, педагоги-музыканты, пианисты обращают внимание, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Важно, впрочем, не столько «диагностировать» природу сценического волнения, сколько помочь молодому исполнителю совладать с ним в решающий момент. Весь подготовительный период подготовки исполнителя к концертному выступлению должен проходить серьезно.

Еще один аспект проблемы. Важное значение имеет как ведет себя исполнитель перед выступлением. Перед выступлением ученик должен хорошо отдохнуть, выспаться, в день концерта много не играть, хорошо разогреться. Кому-то нужно играть медленно, сосредоточенно, кому-то быстро. Полезно поиграть программу в неторопливом движении, в спокойной манере, не пытаясь раньше времени стать артистом. Хорошо, если студент умеет в этой ситуации как бы в увеличительное стекло рассматривать свои исполнительские замыслы и намерения.

Для того чтобы хорошо играть на сцене, ученик должен хорошо себя знать, что ему нужно для успешного выступления. Важный момент - это внушение педагогом на хороший настрой перед выступлением .

3. Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления

За несколько дней до выступления музыкант должен представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление. На первом этапе проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором — прорабатывается образная картина концертного выступления.

Первый этап. Расслабление мышц тела. Когда человек произвольно расслабит при помощи образных представлений мышцы своего тела, то кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи это состояние называют фазовым. Его важнейшей особенностью является то, что в нем способность человека к внушению и самовнушению сильно увеличивается. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в полтора-два раза быстрее, чем в состоянии сна. К.Н. Игумнов, по воспоминаниям близко знавших его людей, перед

концертом или во время утомительных занятий с учениками умел в течение нескольких минут расслабиться и отдохнуть.

Инструкция. Погружение в аутогенное состояние. Сядьте прямо, дыхание должно быть совершенно спокойным. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях, которые будут вызывать у вас мои слова. Сосредоточили ваше внимание на своих руках. Говорите себе вслед за мной:

Мои руки становятся теплее. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются... Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду и они расслабляются. Тепло от кистей рук поднимается по плечам... Предплечья и плечи расслабляются. Я ощущаю приятное тепло в руках и в плечах Мои плечи спокойно опущены. Теперь мое внимание переходит на ноги. Представляю что мышцы ног погружаются в теплую воду. Мышцы ног приятно расслабляются... Тепло от ног поднимается вверх... Расслабляются мышцы бедер и живота... Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения... Мои живот и грудь расслабились и наполнились приятным теплом... Теперь мое внимание переводится на лицо... Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица... Нижняя челюсть легко отходит вниз. Губы слегка приоткрыты.- Мне дышится легко и спокойно... Спокойно и ровно бьется мое сердце.

Второй этап. Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. Я отчетливо могу представить сцену комиссию, перед которой я

должен буду выступить... Я спокоен, собран и сосредоточен... Уверенно и радостно я начинаю. Мне нравится играть... Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием. У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника... Я выполняю все, что я задумал... Я играю так же хорошо, как и в классе... Я могу хорошо играть... Я знаю, что я сделаю все, что задумал... Все мои действия я четко вижу и выполняю... Я весь отдался моему вдохновенному исполнению... Какое это наслаждение — красиво и хорошо играть... Я могу быстро перестроиться с исполнения одного произведения на следующее... Мне легко и приятно держать всю программу в голове... С каждым разом аутогенное погружение будет помогать мне все больше и больше... Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления...

Игра перед воображаемой аудиторией. На заключительных этапах работы, когда вещь уже готова, она проигрывается целиком от начала до конца с представлением что играешь перед очень взыскательной комиссией. Музыкальное произведение может быть записано на магнитофон. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев, посажены куклы и игрушки. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше.

Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места,

которые проявляются в ситуации, когда волнение усиливается. Повторные проигрывания произведения с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение.

Погружение в звуковую материю происходит при выполнении упражнений следующих видов:

- пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента;
- пропевание вместе с инструментом, причем голос идет как бы впереди реального звучания;
- пропевание про себя (мысленно);
- пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

Медитативное проигрывание произведения с полным погружением в него сначала осуществляется в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент игры не посетила исполнителя. Если только посторонняя мысль появилась в сознании, а пальцы в этот момент играют сами, следует плавно вернуть внимание к исполнению, стараясь при том не отвлекаться.

Глубокое погружение в исполнение образует тот самый малый круг внимания, который К.С.Станиславский рекомендовал актерам, склонным к сильному волнению на сцене.

Слуховые, двигательные и мышечные ощущения, мысленные представления начинают работать не порознь, а в неразрывном единстве. В этом случае возникает ощущение, что исполнитель и звучащее произведение представляют собой единое целое.

Обыгрывание. В этом приеме психологической подготовки музыкант-исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского трудное стало привычным, привычное — легким, а легкое — приятным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагог работая с учащимся с самого начала обучения должен работать по формированию навыка психологической подготовки к концертному выступлению, изучать и знать психологию ученика. От предварительной работы зависит качество выступления учащегося. Сам учащийся должен хорошо себя знать и применять различные методы подготовки к концертному выступлению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воспитание актера. – М.: Искусство 1964

2. Психология. Словарь Под общей редакцией А.В. Петровского, М.Т. Ярошевского 2-е изд. – М.: Политиздат, 1990
3. Энциклопедия психологических тестов. Личность, мотивация, потребность". – М.: Издательство АСТ, 1997
4. Коннор, Д. О Сейлор Д. "Введены в НЛП". – Челябинск Издательство Версия 1997
5. Баланчивадзе Л.В. "Индивидуально-психологические различия музыкального исполнения"
6. Ибука М."После трех уже поздно...". – М.: Руссмет 1992
7. Кочунас Р." Психологическое консультирование". – М.: 1998
8. Нейгауз Г."Об искусстве фортепианной игры". – М.: Музыка 1987
9. Перлз Ф."Подход и свидетель терапии". – М.: 1996
10. Петрушин В.И. «Музыкальная психология»: Учеб. пособие для студентов и преподавателей. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997.
11. Селье Г. "Стресс без дистресса" Издательство Рига 1992
12. Хьелл Л.,Зиглер Д "Теории личности" Издательство Питер, 1997