Полкова Марина Георгиевна

МБОУ ДОД "Шлиссельбургская детская музыкальная школа"

 г. Шлиссельбург, Ленинградской обл.

Преподаватель по классу фортепиано

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕГОСЯ К КОНЦЕРТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ**

**Содержание**

 Введение

1. Причины сценического волнения

2. Психологическая подготовка юного пианиста к выступлению

3. Психолого-педагогические особенности подготовки учащегося к публичному выступлению

3.1. Перед выступлением

3.2. В день выступления

3.3. Выступление

 Заключение

 Список литературы

**Введение**

Публичные выступления – это особая форма музыкальной деятельности, являющаяся результатом напряженного творческого труда, в котором проявляются различные свойства натуры исполнителя, его воля, интеллект. Публичные выступления помогают более точно выявить музыкальные способности, динамику развития ученика, в то же время пробуждает исполнительскую смелость, воспитывает эстрадную выдержку, творческое воображение и эмоциональную отзывчивость, артистизм. Обучение не ограничивается рамками занятий, оживляется внеклассная деятельность детей, их активное участие в творческой жизни школы, стимулируется творческий рост, развивается вкус к исполнительству.

Исполнительство – чрезвычайно сложный, тонкий процесс, который напрямую зависит от физического и морального состояния находящегося на сцене.

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 ним до начала исполнения, от его способа реагирования на сценическую ситуацию.

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей.

Хотя чрезмерное волнение мешает, но и излишнее спокойствие - плохо. Профессор Н.В. Трулль замечает по этому поводу: «Если человек не волнуется перед выходом на сцену, - он не артист, и на сцене ему делать нечего. Ему все равно, как и что он будет играть. Человек равнодушный, не волнующийся ничего интересного и значительного на концертной эстраде не сотворит».

 Волнение – это непременное условие для того, чтобы человек сконцентрировал все свои силы - физические и психические.

Наилучшие творческие достижения получаются тогда, когда исполнителю неодолимо хочется на сцену.

Выдающиеся исполнители также волнуются, выступая перед публикой, но их волнение вместо страха вызывает повышенную выносливость и обостренность чувств, дающую исполнителю возможность превзойти самого себя.

**Причины сценического волнения**

Публичные выступления музыкантов относятся к стрессовым ситуациям.

Такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь коленей, отказ слуха, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, являются проявлениями стресса.

 Главным стрессором является зрительный зал, осознание того, что каждое действие прослеживается и оценивается другими людьми. Поэтому в любой сфере человеческой деятельности, которая осуществляется в присутствии публики и для нее, перед выступающим возникают трудности психологического порядка.

Дети и взрослые по-разному ощущают сцену; в разной степени переживают эстрадное волнение. Большинство психологов - специалистов сходятся в том, что впервые волнение дает о себе знать в возрасте 10-11 лет; у кого-то раньше, у кого-то позже, но в среднем это возрастная «веха» считается типовой и наиболее распространенной.

Сценическое волнение может обнаруживаться в виде страха, панического состояния; может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы.

 В других случаях, напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства, что часто спасает исполнение от будничности.

Нередки также резкие смены-перепады душевных состояний, сложные сочетания и контрасты эмоциональных красок.

 Волнуются практически все люди, выходящие «на публику», но одни располагают достаточной волей для решения поставленных задач, другие же, по причине слабой, не натренированной воли теряются и терпят неудачу. Работать над закалкой воли необходимо с такой же последовательностью и настойчивостью, с которыми ведется работа над развитием технических умений и навыков. Неудачи и срывы на эстраде зачастую происходят не столько от недостатка «исполнительской техники», сколько от недостатка «исполнительской воли», по утверждению известного пианиста Г.Р. Гинзбурга.

К основным причинам сценического волнения можно отнести следующее:

1) Чувство ответственности исполнителя за свое выступление, когда волнение навевается мыслями : «Что обо мне скажут?», «Какая будет у меня оценка?»

В каждом классе есть ученики, настроенные непременно на высокий результат. Это очень прилежные дети с повышенным чувством ответственности, которое постепенно начинает их тяготить, сковывать в эмоциональном плане. Забота юного пианиста о своей репутации вполне закономерна и естественна, но в то же время страх критики иногда усугубляет положение исполнителя, и, чтобы излишне не увлечься своим драгоценным «я» и чтобы волнение не перешло в панику, полезно несколько отрешиться от излишнего ощущения ответственности. За кулисами Малого зала Петербургской консерватории когда – то висел плакат: «Волнуйся не за себя, а волнуйся за композитора!»

Причиной сильного беспокойства может быть также и очень высокий уровень притязаний, неадекватно высокая или низкая оценка своих профессиональных качеств.

2) Боязнь музыканта забыть текст.

Н. А. Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение. Произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%; само ощущение «чистой совести» исполнителя («я все выучил с предельной тщательностью») принесет уверенность в себе.

Но парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточной выученности текста. Волнуются, исполняя произведения публично потому, что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются.

Важным критерием готовности программы к выступлению является исчезновение ощущения технических трудностей, наличие резерва беглости, выносливости, силы; и появление импровизационной свободы игры. Исполнение может считаться художественно созревшим лишь при наличии эмоционально-логической непрерывности, когда не теряется «нить событий», нет скучных мест (белых пятен), внимание нигде не уходит надолго в сторону.

3) Многое на сцене зависит здесь от склада нервной системы и характера человека.

 Сценическое волнение на всех действует по-разному: один ребенок ничего не боится, другой трясется как осиновый лист, третий впадает в прострацию, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением. Бывают ученики, которые хорошо играют в классе и «рассыпаются» на эстраде». Бывает и наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд, на эстраде «собирается» и играет значительно лучше, чем мы ожидали.

4) Одной из самых распространенных причин волнения является внушенная извне мысль о возможном провале. Полезная критика – это одно, разрушающий критицизм – это совершенно иное. Натан Перельман часто повторял своим ученикам: «На эстраде самокритика - пила, подпиливающая стул, на котором сидит пианист». Поэтому ученик, так же как и артист, должен уметь защищаться от враждебного внушения. Даже случайное (пусть самое невинное) замечание друга о возможном провале может привести к катастрофе, если музыкант не подготовлен к такого рода разговорам и не умеет их игнорировать. Если случилось досадное происшествие на сцене, не нужно о нем говорить и размышлять до конца своих своих дней, а постараться следующий раз играть лучше; и мысли сознательно направить на что-нибудь приятное, когда играл с особенным успехом, тогда появляется чувство уверенности в себе.

 На сцене сказывается и то, как построена программа выступления, какова сложность исполняемых произведений, особенности времяпрепровождения в преддверии концерта, и предварительная «обыгранность» программы.

Большое значение имеет правильный выбор пьесы. Для публичного показа следует отбирать произведения, раскрывающие индивидуальность ученика, его сильные стороны, соответствующие его возможностям и способствующие его развитию как исполнителя. Интересная по содержанию и понравившаяся пьеса, как правило, выучивается гораздо быстрее.

 Надо быть осторожными с произведениями, недоступными ученику с технической и эмоциональной стороны, так как они снижают требовательность и самокритичность и ученика, и преподавателя. Для первого выступления у малышей выбрать пьесу нетрудную, чтобы закрепить положительные эмоции от концерта.

Необходимо правильно спланировать работу над произведением, чтобы оно было готово примерно за месяц до выступления и могло «отлежаться». Кроме того, полную свободу его исполнения на эстраде можно достичь только после нескольких выступлений. Поэтому нужно организовать ученику повторные выступления перед разными аудиториями. Время от времени ему надо давать задание повторять старые пьесы.

 **Психологическая подготовка юного пианиста к выступлению**

Проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению – одна их важнейших тем в музыкально-исполнительском искусстве. Нет артиста, который ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения.

Чтобы научится владеть собой перед публикой, надо начинать с того, чтобы следить за собой дома, где можно тренировать внимание и сосредоточенность ежедневно и ежечасно. Вредные житейские привычки человека негативно сказываются на его выступлении. Так, вечно откладывая на завтра то, что надо сделать сегодня, музыкант может расстроить функции памяти, так как нерешительность ослабляет характер. Музыкант-исполнитель не может, подобно поэту или художнику выбирать для работы самые удачные минуты; он вынужден играть в заранее назначенный день, независимо от настроения. Это требует гибкости, способности сосредоточения внимания на том, что важно в данный момент. Качества эти вырабатываются годами ежедневной тренировки.

Развитие психологической устойчивости пианиста - это необходимый элемент обучения.

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, его технический потенциал, и его психологическую устойчивость. Конечно, нельзя ставить знак равенства между успешностью 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 многое.

Ученики зачастую не знают, как надо выйти на сцену, как сесть, какими внутренними приемами можно успокоить себя, не знают, как вести себя, исполняя программу, состоящую из нескольких произведений, что делать в моменты пауз, в перерывах в игре.

Даже когда программа выступления кажется идеально выученной и можно ее играть на сцене, каждый музыкант хочет на всякий случай застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучено произведение, для обнаружения возможных ошибок можно предложить ученику несколько приемов для формирования сценической устойчивости:

 1. Завязать на глазах повязку. В медленном или среднем темпе, уверенным, крепким туше с установкой на безошибочную игру сыграть отобранное произведение. Проследить, чтобы нигде не возникло мышечных зажимов и дыхание оставалось ровным и ненапряженным.

 2. Игра с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания). Включить радиоприемник на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Если при включенном радиоприемнике исполнитель может без труда играть свою программу, то его сосредоточенности можно позавидовать, и на эстраде с ним вряд ли смогут приключиться неприятные неожиданности.

 3. В момент исполнения программы в трудном месте педагог или кто-то другой произносит психотравмирующее слово «Ошибка», но музыкант при этом должен суметь не ошибиться.

 4. Сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления легкого головокружения. Затем, собрав внимание, начать игру в полную силу с максимальным подъемом.

 5. Выполнить 50 прыжков иди 30 приседаний до большого учащения пульса и начинать играть программу. Несколько похожее состояние бывает в момент выхода на эстраду.

**Основные психолого-педагогические особенности подготовки учащегося к публичному выступлению.**

Перед выступлением:

1. Работать над произведениями, чтобы погрузиться в звуковую материю:

 - пропевание (сольфеджирование) без поддержки инструмента;

 - пропевание вместе с инструментом;

 - пропевание про себя (мысленно);

 - пропевание вместе с мысленным проигрыванием.

 2. За несколько дней до выступления помочь юному музыканту представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление.

3. Играть перед воображаемой аудиторией с представлением, что играешь перед очень взыскательной комиссией. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев, посажены куклы и игрушки.

Знаменитая пианистка Маргерит Лонг, в 1932 году, совершая несколько концертных поездок по Европе с Морисом Равелем, невольно ощущала состояние дискомфорта на своих концертах из-за присутствия на них великого Равеля, это не давало ей раскрыть себя полностью на сцене. И тогда она решила помочь себе в сложившейся ситуации, репетируя концерты в присутствии… детских кукол, причем одну куклу она представляла М.Равелем. Постепенно она привыкла к осознанию того, что за ее исполнением следит сам Равель, и на реальных концертах играла блестяще.

4. Ролевая подготовка. Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека.

5. Обыгрывать программу перед родителями, в кругу друзей, в детском саду, в классе перед товарищами. Стараться делать это как можно более часто и достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского, «трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным».

Нужно провести ряд репетиций, которые развивают адаптацию детей к изменяющимся условиям, устойчивость их внимания, умение охватить пьесу целиком, не теряя логику музыкального развития, и яркого воссоздания музыкального образа, способствуют формированию их сценической уверенности. Зал, сцена, другая акустика, освещение, необходимость играть пьесу один раз, без исправлений и поправок педагога – всё это создаёт большую нагрузку на нервную систему ученика. Педагог должен позаботиться о том, чтобы концертная обстановка стала для него в какой-то степени знакомой. Репетировать можно как с одним, так и с несколькими учениками, причём сначала пусть садятся за инструмент более сильные и смелые. Сначала поиграть отдельные места, попробовать другие темпы, даже другие пьесы, чтобы приспособиться к инструменту. Перед проигрыванием пьесы целиком должна быть установка на единичное исполнение, пусть ученик почувствует свободу и ответственность. Очень важна правильно спланированная и проведённая генеральная репетиция. Она требует от ученика концентрации всех его эмоциональных сил, и лучше проводить её за 1-2 дня до выступления, чтобы он успел полностью восстановиться.

Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту (последние два дня) допускать состояния утомления – как физического – много заниматься, так и эмоционального. Н.Перельман утверждал: «Настоящий музыкант отдыхает не от музыки, а для музыки».

В день выступления:

Должна быть правильная психологическая установка на успешное выступление, разумное сбережение нервно-психологической энергии.

Утром проиграть программу один раз, в спокойной манере, не пытаясь раньше времени стать артистом, не разделяя музыку на куски и не повторяя их отдельно.

Перед выходом из дома не торопиться, на дорогу предусмотреть время с большим запасом, чтобы не создать дополнительных ситуаций беспокойства.

Если нужно позаниматься в день концерта, то ограничить себя упражнениями или проиграть произведения, не входящие в программу концерта. В конце концов, если программа не готова – учить ее уже слишком поздно.

Не играть в быстром темпе перед самым выходом на сцену, категорически избегать лихорадочных выхватываний коротких эпизодов программы и их поспешных проигрываний «для закрепления в памяти», т.к. это ведет к усилению беспокойства и ненужному растрачиванию нервной энергии. Полезнее будет играть гаммы и упражнения или медленно проигрывать небольшие куски произведений.

Не вести бессодержательных разговоров за кулисами. Они только рассеивают внимание, творческий настрой. Ничем не лучше и молчаливое нервное хождение по коридору.

Перед выходом на сцену заставить себя спокойно сидеть в удобной позе – при несколько расслабленной мускулатуре, тренируя этим столь необходимую для выступления волевую выдержку.

Важен сам процесс общения педагога с юным музыкантом в преддверии выступления. Педагог обязан внушать ученику уверенность в своих силах. Нужно говорить ученику: «У тебя хорошее настроение, у тебя хорошо выученная программа. Ты играешь с удовольствием, как настоящий артист. Зрители пришли на концерт ради той музыки, которую ты будешь исполнять, а не ради того, чтобы усмотреть недостатки твоего выступления. Будь благодарен слушателям за то, что они пришли на твой концерт. Не бойся зрителя: он твой друг и помощник».

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.

 Перед самым выходом внутренне собраться, представить себе темп, характер первого произведения, два-три раза глубоко вздохнуть, и смело выходить на сцену – побеждать.

 Выступление:

Слушатели пришли на концерт, они в ожидании предстоящего события. С появлением на сцене исполнителя на него устремляются все взоры, и сам выход пианиста может или настроить публику на нужный лад, или несколько расслабить. Следует еще раз проверить устойчивость стула, слегка переждать успокаивающийся шум в зале, одновременно с этим окончательно настраиваясь на исполнение.

Музыкант должен быть в образе на протяжении всего концерта. Отталкивающее впечатление производит картинность, манерность, поза. Вести себя необходимо естественно: собранно, но не скованно, свободно, но и не развязно. Не разглядывать публику в зале!

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.

 На сцене может случиться так, что в какой-то момент исполнитель запутывается в тексте, не знает, что играть дальше. Эти моменты – серьезный экзамен для психики и нервов солиста. Здесь важно не растеряться, не превратить случайность в катастрофу, продолжать играть дальше.

 Необходимо воспитывать у исполнителя умение «забыть» любой промах во время исполнения, иначе из-за незначительной помарки можно провалить все выступление. На практике это выглядит так: исполнитель, допустив одну ошибку (фальшивая нота, неверно сыгранный пассаж и т.д.), начинает активно переживать свою неудачу, т.е. мысленно возвращается 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.

После выступления ученик ждёт оценки своей игры прежде всего от педагога. Надо обязательно его поддержать, найти, за что похвалить, даже если не всё получилось, дать почувствовать, что преподаватель рад его старанию, его успехам. Подробнее обсудить выступление лучше позднее на уроке, в спокойной обстановке. Проанализировать и удачи, и промахи, найти их причину, извлечь полезные уроки для подготовки к другим выступлениям. Всё это воспитывает у детей умение целенаправленно работать.

Ещё один очень важный момент – научить ученика правильно относиться к неудачам, воспринимать их как временное явление, а не катастрофу, как неприятный, но проходящий урок. Вспомним слова М.Лонг: «Не падать духом, вот в чём была моя опора в жизни». Неудачи должны вызывать не долгие размышления о них, уныние и апатию, а рождать стремление в следующий раз играть лучше. Поэтому педагогу надо избегать фиксировать внимание ученика на неприятных мыслях о бывших неудачах, а чаще говорить о тех выступлениях, когда ученик играл успешно.

**Заключение**

Дать однозначный рецепт для того, чтобы каждое выступление юного исполнителя всегда имело успех, не возьмется, пожалуй, ни один из методистов и педагогов. Каждый человек - неповторимая индивидуальность, следовательно, направления, формы и методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды музыканта.

Уже с детских лет ученик должен привыкать, что выступление – это серьёзное дело, за которое он несёт ответственность перед композитором, слушателем, педагогом, собой. И вместе с тем – выступление – праздник, самые лучшие минуты жизни.

Публичное выступление выявляет достоинства и недостатки ученика, учит тому особому напряжению и волевой выдержке, которые так важны для исполнителя. Педагогу при этом удаётся лучше распознать своих учеников.

Главное, что должен понять юный исполнитель: сценическое выступление – это не только испытание нервной системы на прочность, но и радость от общения с публикой; творческое вдохновение и профессиональный рост. Чем больше выходишь на сцену – тем больше проявляется уверенности, ибо: сцена – лучшее лекарство от волнения.

Вынос программы на сцене – конечный итог кропотливой работы в течение долгого времени; и работа эта не ограничивается только упражнениями за роялем. Как бы хорошо исполнитель ни овладел мастерством, если сам он незначительный человек и ему самому нечего сказать слушателю, его воздействие будет ничтожно.

Нельзя забывать истину, что каков человек, таковы его дела. Гольденвейзер советовал: «Работать надо не над ноктюрном Шопена, а над собой. Надо расширять свой кругозор, воспитывать себя как человека».

«Человек – хороший музыкант не только от того, что он музыкально одарен, но и потому, что его внутренний мир богат и интересен», – говорил С.Фейнберг.

**Список используемой литературы**

Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство Л. Музыка

Бузони Ф. О пианистическом мастерстве Исполнительское искусство зарубежных стран, вып.1

Гольденвейзер П. О фортепианном исполнительстве. Вопросы музыкально – исполнительского искусства вып.2

Коган К. У врат мастерства М. Музыка, 1969

Компьютерные сайты:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Некоторые важные моменты в процессе подготовки ученика к публичному выступлению Мартёхина Г. А., преподаватель фортепиано

Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры. Записки педагога. М. Классика - XXI 1999

Савшинский К.С. Режим и гигиена работы пианиста Л. Сов. композитор 1963

Цыпин Г.М. Музыкант и его работа: Проблемы психологии творчества. М. Сов. композитор 1988

Фейнберг С.Е. Пианизм как искусство. М. Музыка 1969

М. Педагогика искусства №1 2010