МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Детская музыкальная школа № 5 им. В. П. Дубровского» города Смоленска

**Методическая разработка**

**Подготовка учащихся к концертным выступлениям.**

**(Об эстрадном волнении).**

Преподаватель Ковалева М.А.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение…………………………………………………………….3

1. Теоретические и методические аспекты концертного волнения………………………………………………………….4
2. Практика преодоления эстрадного волнения…………………10

Заключение………………………………………………………...14

Список используемой литературы……………………………….15

**Введение**

Актуальность выбора темы «Подготовка учащихся к концертным выступлениям. (Об эстрадном волнении)» заключается в том, что она непосредственно связана с педагогической деятельностью и является одним из ведущих вопросов в обучении игре на инструменте. Данная проблематика является ключевым вопросом исполнительской деятельности, так как концертное выступление является своего рода итогом освоения тех или иных произведений, демонстрацией уровня владения инструментом на определенный момент времени, и очень важно показать самый лучший вариант своих достижений, но очень часто этому препятствует сценическое волнение.

Целью данной работы является поиск ответа на вопрос, что же такое концертное волнение, каковы предпосылки его возникновения, поиск самых оптимальных и эффективных методов, направленных на формирование устойчивого эмоционального состояния во время игры на сцене, посредством изучения и обобщения методик, теоретических материалов, освещающих данный вопрос.

**Теоретические и методические аспекты концертного волнения**

Учащиеся ДМШ в течение всего периода обучения принимают участие во всевозможных концертах, экзаменах. Воспитание артистических навыков общения с публикой является составной частью нашей педагогической деятельности. В каждом выступлении проявляется взаимовлияние исполнителя и слушателей. Свидетельством этого является эстрадное волнение, которое испытывают все выступающие от ученика ДМШ до артистов с огромным опытом.

Многие факторы оказывают влияние на исполнительство. Не говоря уже о музыкальных способностях ученика, имеют значение его физическая и нервная конституция, общий культурный, интеллектуальный уровень, что составляет особенность его индивидуальности. Но решающим, доминирующим фактором является метод обучения музыке. Публичное выступление это итог всей системы обучения, где все взаимосвязано: воспитание музыкального мышления, слышания, памяти, двигательных навыков, контроль педагога над режимом и дисциплиной домашних занятий.

Педагогический процесс есть единая, целенаправленная линия, и если в длительном, сложном пути этого процесса были допущены ошибки, то перед «финишем» - выходом на эстраду – не помогут никакие увещевания, никакое психологическое воздействие. Нужно проследить весь путь – начиная от выбора программы и заканчивая поведением на эстраде.

Эстрадное волнение многолико в своих проявлениях: оно воодушевляет, помогает раскрыть потенциальные возможности ученика. Но больше всего оно беспокоит исполнителей и педагогов своим угнетающим воздействием и слабой управляемостью.

Волнуется подавляющее большинство артистов. Такие признания можно найти в высказываниях таких великих музыкантов, как Антон Рубинштейн, Леопольд Ауэр, Давид Федорович Ойстрах, Эмиль Григорьевич Гилельс.

Но волнуется каждый по-своему, потому что нигде так не проявляются индивидуальные различия учащихся, как в предконцертной и концертной обстановке. Педагогу предоставляется возможность лучше изучить особенности своих учащихся и проверить их в экстремальных условиях.

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

Как правило, учащиеся младшего возраста ничего не знают об эстрадном волнении, не испытывают его, пока не попадают в обстановку, где это обсуждается или проявляется. У младших школьников еще не сформировались собственные критерии удачных и неудачных выступлений. Слушание других исполнителей, даже своих сверстников, еще ничего не говорит им о затрате сил, внимания и времени, необходимых для работы над музыкальным произведением.

За исключением некоторых учащихся, основным мотивом для занятия музыкой у детей является желание родителей. Только в процессе обучения любовь к музыке, подкрепленная успехами и положительными оценками педагогов и взрослых, формируется в устойчивую мотивацию к занятиям музыкой. Для учащихся младших классов выступление в концерте ассоциируется с праздничными ожиданиями: аплодисментами, поздравлениями. Но в некоторых случаях родители или педагоги могут спровоцировать эстрадное волнение и в младшем школьном возрасте – если от результата выступления зависит получения подарка или наказание.

Исполнителю, так же не безразлично в какой – в «своей» или в «чужой» - аудитории он выступает. По мере взросления, приобретения эстрадного опыта это отношение существенно меняется: до подросткового возраста учащиеся предпочитают выступать в «своей», «школьной» среде, для своих педагогов, родителей, друзей. 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.

Существенное влияние на эстрадное самочувствие имеет тип нервной системы и темперамента. В экстремальных условиях несдержанность **холерика** усилится (ускорения, скомканность, форсированный звук), тревожность **меланхолика** выразится в звуковых провалах, шатающихся темпах, инертность **флегматика** проявляется в низкой эмоциональности, статичности. **Сангвиник** быстро увлекается, но рано остывает, играет ярко, но не склонен к глубине.

Предконцертное и концертное состояние имеет четкую периодичность со своими психологическими особенностями. Арнольд Львович Готсдинер выделяет 5 фаз этого состояния.

Первая фаза наступает, как только учащемуся становится известна дата выступления. По мере приближения концерта, часто появляется раздражительность, бессонница, частая смена настроения.

Вторая фаза – непосредственно предконцертное состояние. У некоторых учащихся изменяется давление, повышается температура, ощущается недомогание. Однако если педагог или сам ученик не преодолеет это состояние, то оно будет всегда сопутствовать в концертной ситуации. Во второй фазе чаще всего выявляется характер эстрадного волнения, например, волнение – подъем – нетерпеливое желание скорее выйти на сцену, мысленное планирование своего исполнения. Это оптимальное и наиболее желательное состояние. Но бывает волнение – паника, связанное с сильным перевозбуждением, которое проявляется в суетливости движений, отсутствии сосредоточенности. Такое состояние приводит к случайностям, исполнение часто становится неуправляемым. Справится с ним трудно, но можно, если с помощью педагога или собственного волевого усилия переключить внимание учащегося со своего самочувствия на музыкальное произведение, выполнения темповых и динамических указаний. Отрицательных результатов можно ожидать и от волнения - апатии, когда в сознании настойчиво звучит одна мысль – скорее бы все это закончилось.

Самая короткая – это третья фаза эстрадного волнения, время выхода на сцену. Желательно прорепетировать с учеником выход, проверку строя. Это поможет возникновению спокойного делового настроения у выступающего.

Четвертая фаза – начало исполнения. Здесь важно сосредоточиться, представить себе темп, динамику, желательно пропеть про себя начало пьесы.

Очень большое значение имеет послеконцертное состояние – пятая фаза. Переживание, которое насыщено эмоциональными перегрузками, не может мгновенно прекратиться с уходом со сцены – оно продолжается еще довольно долго. Это радостный подъем после удачного выступления или чувство усталости, недовольства собой после неудачного. Очень важна в этих случаях спокойная уверенность педагога, поддержка родителей, друзей. Неустойчивость и ранимость детской психики требует бережного отношения к послеконцертным переживаниям.

Эстрадное волнение для неопытного исполнителя страшно тем, что застает его полностью неподготовленным к вмешательству нового фактора, новых непривычных эмоций, затуманивающих сознание, мешающих сосредоточиться. Часто педагоги перед выступлением напутствуют ученика – « ты только не волнуйся». Попробуем вдуматься, какова естественная реакция на увещевания такого рода. У любого человека в данной ситуации эти предупреждения вызовут настороженность, беспокойство, ожидание чего-то неприятного, волнующего. Когда мы перед выступлением советуем ученику не волноваться, мы тем самым поддерживаем в нем чувство ожидания события, которое должно внушить страх. Практика показывала, что гораздо лучшие результаты дают наставления обратного порядка: «Волнуешься? Очень хорошо, так и нужно. Если не будешь волноваться, будешь играть бледно, скучно». Благодаря таким беседам волнение не исчезает, но приобретает другой характер: уходит слепой страх, на его место приходит ощущение волнения как чувства нормального, естественного в данной ситуации, а может быть, в чем-то даже и полезного.

В чем же причина эстрадного волнения? Известный педагог и композитор С.М. Майкапар считал причиной волнения неправильную работу и непродуктивные домашние занятия обучающегося. По его мнению, это приводит к недостаточной проработке музыкального произведения, вызывающей ощущение неуверенности и тревоги. А вот Антон Рубинштейн в своих «Автобиографических рассказах» с горечью написал: «Вещь, которую я должен исполнить я знаю очень хорошо. Но появляется какая-то раздражительность, какое-то нервозное состояние, возбуждение, думаешь о том, что остановишься, раздражаешься, нервничаешь. Это пытка, страшнее которой и инквизиция не могла бы выдумать».

Волнение не всегда угнетает. Оно необходимо и полезно учащимся, так как позволяет им раскрыть такие потенциальные возможности, которые в домашних и классных условиях могут и не проявиться. Завершение работы над музыкальным произведением, как об этом пишут выдающиеся педагоги, исполнители, наступает после исполнения на сцене перед публикой.

Но в чем же все-таки причина подавляющего волю страха и тревоги? Ведь концертное исполнение не угрожает ни жизни, ни здоровью выступающего. Выступление перед публикой действительно тяжелое испытание для ученика. В концерте, на экзамене повышается ответственность за свои знания, умения, действия, движения, которые на публике становятся тяжелыми, неловкими и плохо управляемыми. Учащиеся боятся забыть, напутать. Их трудно убедить, что это не главное, что гораздо важнее художественно-выразительная сторона исполнения.

**Практика преодоления эстрадного волнения**

Чтобы концертное выступление не приводило к психологической травме, к профессиональным потерям, а стимулировало успеваемость и развитие учащихся, обратимся к опыту педагогов, давно и успешно готовящих солистов и коллективы к ответственным выступлениям.

Этап эстрадной готовности должен приводить к такому положению, чтобы игра в возможно большей степени удовлетворяла всем **критериям эстрадной готовности**. Перечислим эти критерии:

1. Должна быть на лицо возможность совершенно непринужденно *проигрывать в уме* любое намеченное место пьесы; если же мысленная игра требует особого усилия или в ней обнаруживается не отчетливость, то данное место в первую очередь подлежит техническому укреплению.
2. Любое выбранное место пьесы нужно так же очень хорошо, *с первого раза*, сыграть на инструменте – как в нормальном темпе, так и в любом замедленном. Подобное умение указывает на то, что все куски пьесы прочно *запечатлены* в памяти, что все куски *подчиняются сознательному управлению*, и что исполнитель везде может играть так, как этого требует в данный момент его художественное сознание. Нужно уметь любое место проиграть несколько раз подряд *без всякого ухудшения*, - что так же является критерием прочности выучки.
3. Должно быть наличие *резерва силы* и *резерва беглости*; эстрадное исполнение всегда требует большой затраты силы, а резерв беглости обеспечивает техническую непринужденность игры, кроме того резерв беглости необходим на случай непредусмотренных убыстрений темпа.
4. Должны исчезнуть представления о технических трудностях; пока то или иное место пьесы еще предусматривает технические трудности, оно по-настоящему еще не выучено.
5. Должно исчезнуть как физическое, так и психическое утомление от проигрывания программы.

Дети во время игры должны ощущать удобство, «приятность» движений, у них должно присутствовать наличие артистической приподнятости и отсутствовать чрезмерное напряжение внимания, они должны наслаждаться своей игрой и слушать себя как бы со стороны.

Опытный преподаватель по классу скрипки Н.Г. Бешкина выделяет два вопроса в проблеме эстрадного волнения: индивидуальный подход к ученику и работу над художественным образом. Способные учащиеся обычно более эмоционально возбудимы, как правило, волнуются сильнее. В предконцертной работе их нужно сдерживать, снижать их возбуждение, приводящее к форсировке звука, ускорению темпов. У менее эмоциональных и не очень ярких приходится, напротив, увеличивать эмоциональную насыщенность и усиливать нюансировку. Но главное, чтобы формирование художественного образа доминировало во всей работе с учащимися, тогда их выступления будут более устойчивыми и успешными.

Педагог В.М. Хорошина считает, что концертное выступление не должно быть событием, к которому нужно как-то готовиться. Это итог совместной работы ученика и педагога. Главным для воспитания стабильности исполнения она считает развитие внутреннего слуха, который активно развивается в занятиях по нотам без инструмента, когда произведение уже выучено на память.

Нужно так же заранее вырабатывать навык исполнения в состоянии эстрадного волнения. За несколько дней до выступления с учеником следует устраивать «генеральные репетиции». Хорошо, если при этом присутствуют другие ученики, родители, которые играют роль «комиссии». Педагог предупреждает ученика: «Сегодня ты будешь играть, как на концерте. Я тебе уже ничем помочь не смогу. Ты сам за себя отвечаешь». Затем выдерживается пауза и официальным тоном объявляется фамилия и имя ученика, класс, программа – т.е. создается обстановка выступления…

Большое значение для удачного выступления имеют организация и само проведение концерта: к ним нужно относиться с максимальным вниманием, поскольку они во многом могут предопределить дальнейший профессиональный путь ученика. Психологическая травма или безразличие, возникшее после выступления, может приостановить исполнительскую деятельность учащегося.

В день выступления очень важна атмосфера в семье. Желательно, чтобы близкие были внимательны, спокойны, не создавали никакой суеты. Некоторые честолюбивые родители взвинчивают ребенка: «Ну, ты им там покажи» или «Только посмей опозорить нас». Не следует будить в нем дух конкуренции, не следует ставить перед ним цель играть обязательно лучше других. Такие побуждения исполнению не помогут, а воспитанию человеческих качеств, безусловно, повредят. Нельзя заниматься слишком усердно нарядами, прическами, есть какую-то особую еду. Позавтракать за 1,5 – 2 часа калорийной, но легкой пищей, меньше съесть сладкого, меньше пить.

Перед выходом на сцену некоторые психологи советуют сделать дыхательную гимнастику: досчитать до 10 и вдох, затем до 20 – выдох. Перед самим выходом на сцену лучше сидеть, устраняя во всем теле лишнее напряжение. Выходить на эстраду неторопливо, скромно, но с чувством достоинства.

Пережить эстрадное волнение ученику помогут наблюдения за выступлениями других учеников, артистов, педагогов. Воспитанию артистизма способствуют посещения конкурсов, фестивалей, концертов, экзаменов, где особенно велик накал эстрадного волнения.

Совершенно недопустимо опоздание на выступление учеников и тем более отсутствие педагога, любые разговоры преподавателей во время исполнения, хождение или шум в концертном помещении. Нельзя разрешать младшим школьникам устраивать шумные игры до выступления, громкие разговоры и разыгрывание вблизи концертного помещения. Обстановка должна способствовать спокойному ожиданию и сосредоточенности. Очень важно в самых сложных и неблагоприятных ситуациях во время концерта педагогу сохранять спокойствие и доброжелательность. Его нервозность легко передается учащемуся, а ироничные реплики и окрик совершенно противопоказаны и недопустимы. Педагогу следует постоянно держать в поле внимания сильно волнующихся учеников, продумать для них облегченную программу для выступлений: выпускать в дуэте, в каком-либо ином ансамбле, практиковать более частые выступления. После выступления, особенно неудачного, нужно найти положительные моменты (не растерялся, хорошо звучал такой-то эпизод, выдержал темп). Подробное обсуждение желательно организовать в ближайшие дни с участием других учащихся класса. В зависимости от возраста, характера, темперамента, прилежания усилить или ослабить положительные или отрицательные моменты выступления. Воспитывать доброжелательность друг к другу, научить культуре обсуждения. Обсуждать само исполнение, поведение на эстраде, но не личность учащегося.

**Заключение**

В данной работе я попыталась рассмотреть, какие возникают проблемы, связанные с эстрадным волнением, как оно, свою очередь, отражается на исполнении, и как его можно преодолевать. Подытожив свою работу, хочу отметить, что при верной подготовке к выступлению и достаточно активной концертной практике, можно значительно уменьшить степень волнения и перенаправить его отрицательное действие в положительное – появление творческой свободы, которая является главным условием воплощения композиторского замысла.

**Список используемой литературы**

1. Мильтонян С.О. Педагогика гармоничного развития музыканта: новая гумманистическая образовательная парадигма. – Тверь: ООО «РТС-Импульс», 2003.
2. Берлянчик М. Как учить игре на скрипке в музыкальной школе – (Мастер-класс). – М.: Классика XXI, 2006.
3. Цыпин Г.М. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности. – М.: Музыка, 2010.
4. Янкелевич Ю.И. Педагогическое наследие. – М.: Музыка, 2010.
5. Земцова Т.М. Методические особенности подготовки подростков к концертным выступлениям // Искусство и образование. – 2011. - №4.
6. Интернет ресурс: http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/podgotovka-uchenika-k-otkrytomu-vystupleniyu.