Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей Центр дополнительного образования для детей

«Межшкольный эстетический центр»

Города Краснодара

**Методическая разработка**

**«Психолого-педагогические особенности подготовки обучающегося к концертным выступлениям»**

Составила концертмейстер

Ю.В. Иваненко

Проблема эстрадного самочувствия музыканта-исполнителя занимает важное место в профессиональной деятельности представителей всех исполнительских специальностей. Она является одной из центральных в музыкальной педагогике, психологии и исполнительстве.

Важность исполнительской деятельности следует объяснять ученику уже на начальном этапе обучения. Педагогу необходимо приучать его к ответственности за качество исполнения на эстраде и вместе с тем прививать любовь к публичным выступлениям.

Проблемам сценического волнения посвящены работы многих выдающихся психологов и педагогов-музыкантов А.Д. Алексеева, Г.Г Нейгауза, В.И Петрушина, Г.П Прокофьева, К.С. Станиславского, С.Е Фейенберга, Ю.А Цагарелли и др., но до сих проблема эстрадного самочувствия остается во многом неизученной, раскрытой в недостаточной степени.

Некоторые специалисты С.В Клещев, В.И Петрушин, А.Д Алексеев, Л.М Ганелин и др., считают эстрадное волнение негативным явлением.

Представители другого направления понимают сущность эстрадного волнения более диалектично. Так, замечательный русский пианист и педагог Г.Г. Нейгауз (1888—1964) подчеркивает не только отрицательные, но и положительные стороны проявления эстрадного волнения. К отрицательным он относит чувство «страха и робости, которое часто владеет неоперившимися пианистами», к положительным — «высоко душевное напряжение, без которого немыслим человек», называя его «хорошим, нужным волнением» [8, с. 227].

Говоря о причинах возникновения и методах преодоления эстрадного волнения, следует отметить, что профессия музыканта требует значительной физической и моральной выносливости, крепкого здоровья и работоспособности. Запоздалое развитие технических навыков, физическая и эмоциональная зажатость при исполнении сочинения, сценические «потери» далеко не всегда обусловлены методическими просчетами педагога или связаны со слабым профессиональным уровнем воспитания исполнительских способностей ученика. Причиной неудач часто оказываются психологические проблемы, зачастую нуждающиеся в специальной социально-психологической «проработке».

Одной из главных причин, вызывающих волнение и даже некоторый страх у исполнителя, является боязнь забыть текст. Нужно постараться не уделять этому существенного внимания, иначе от выступления к выступлению нервозность и недоверие к своей памяти будут углубляться. Конечно, только искушенные, опытные исполнители-профессионалы могут убедить себя в том, что сочинение выучено основательно и прочно, именно эта уверенность спасает их от проявления негативных форм сценического волнения.

С нашей точки зрения, утверждение того, что чем чаще музыкант выходит на сценическую площадку, тем богаче его исполнительский опыт и тем реже он страдает от неудачных выступлений, верно. Именно приобретение творческого опыта, профессиональных знаний позволяет ему избегать негативных форм сценического волнения.

Выдающиеся исполнители, выступая перед публикой также волнуются, но состояние их волнения представляет собой скорее возбуждение. Такое «возбуждение можно назвать полезным видом волнения» [6], так как вместо боязни оно порождает повышенную выносливость и обостренность чувств, предоставляющую исполнителю возможность превзойти самого себя**.** Таким образом, ключевой задачей каждого исполнителя является нахождение зоны между сценическим волнением и паническим страхом, в которой он может творчески реализовать себя.

Необходимость уверенно выглядеть и свободно чувствовать себя на публике, легко преодолевать конфликтные или иные стрессовые ситуации ставит проблему поиска специальных методов, направленных на формирование у музыканта внутренних средств поддержания оптимального самочувствия, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

 В структуре саморегуляции, по мнению российского психолога Г.С Никифорова, следует выделять самооценку, самоконтроль и самокоррекцию [9; 10]. Доктор психологических наук Ю.А Цагарелли, учитывая специфику музыкально-исполнительской деятельности, предлагает включить в структуру надежности в концертном выступлении четвертую составляющую — самонастройку [13].

«Самооценка является важнейшим источником информации в структуре саморегуляции музыканта-исполнителя. От степени адекватности самооценки зависит адекватность самоконтроля и самокоррекции» [13, с. 202]. Адекватности самооценки способствует ориентация на примеры лучших музыкантов-исполнителей.

Самоконтроль — это «способность слушать себя».

Самокоррекция позволяет повышать уровень качества каждого последующего выступления, являясь, таким образом, итоговым эффектом саморегуляции музыканта-исполнителя.

Самонастройку в концертном выступлении можно определить как «процесс саморегуляции психических состояний, эмоций и чувств, связанных с концертным исполнением. Итогом процесса самонастройки является психоэмоциональная готовность к концертному выступлению» [13, с. 209]

Значительную помощь в процессе подготовки к концертному выступлению может оказать искусственное моделирование состояния, близкого к сценическому. Создание искусственной стрессовой ситуации, безусловно, способствует укреплению воли исполнителя.

Практические рекомендации музыканту-исполнителю состоят в необходимости правильной психологической установки на успешное выступление в день концерта, оказывающей позитивное влияние на исполнение программы на сцене.

Н.К Метнер (1879—1951) считал, что перед концертом надо придерживаться следующих правил: «Не доводить руку и слух до утомления! Упражнять только удобство, легкость и гибкость рук, и главное — красоту звука» [7, с. 33]. Опытные музыканты советуют накануне концерта, предпочтительно утром, проиграть программу только один раз, не разделяя ее на части и не повторяя их отдельно, что может отрицательно сказаться на воспроизведении единства музыкальной ткани. В предконцертные дни рекомендуется не работать над программой, а посвятить время отдыху [6].

В день концерта важна каждая мелочь. Перед выходом из дома все следует делать спокойно, не торопясь, не создавать дополнительных стимулов ситуаций беспокойства. Непосредственно перед выступлением не следует вести бессодержательные разговоры, которые снижают настрой и уровень творческой активности. В последние минуты перед выходом на сцену следует категорически избегать лихорадочных повторений коротких эпизодов произведений программы и их поспешных исполнений «для закрепления в памяти». Лучше внутренне собраться, представить себе характер произведения, несколько раз вдохнуть и глубоко выдохнуть, и смело выходить на сцену.

При недостаточной уверенности музыканта, при появлении мыслей о возможном провале, можно воспользоваться маской уверенности; на первых порах искусственная и наигранная, она со временем становится частью его характера.

Для установления необходимого игрового контакта пианиста с инструментом очень важно предварительно поиграть в зале, где предстоит концерт. Это позволит почувствовать атмосферу зала, «оставить часть волнения в пустом зале» [4, с. 81], как говорят некоторые исполнители. Если не было возможности заранее отрепетировать программу на концертном инструменте, не нужно впадать в беспокойство. Необходимо, начав играть, прислушаться к звучанию инструмента и постараться к нему приспособиться. Не последнюю роль также играют высота сидения за инструментом, освещенность зала и клавиатуры, удобство одежды и обуви.

Немаловажное значение имеет его сценическое поведение: выход и уход со сцены, поклоны, т. е. то, что называется артистизмом. Выйдя на сцену, пианисту следует дождаться тишины в зале, одновременно с этим окончательно настраиваясь на исполнение.

Очень важно ощутить акустику зала и наладить контакт со слушателями. Исполнение должно быть эмоциональным, увлекающим публику, но не должно переходить разумные границы, становясь бесконтрольными приступами темперамента, которые не способствуют раскрытию художественного образа, а вызывают только недоумение.

Во время концерта могут появиться какие-то неожиданности. Важно научиться не придавать этому значения, уметь «забыть» любой промах во время исполнения, иначе из-за незначительной помарки можно провалить все выступление.

Подводя итог сказанному, следует заметить, что профессиональные достижения музыканта оказываются обусловленными не только развитием и совершенствованием его способностей и работой с ним профессиональных педагогов, но и в значительной мере наличием у него сильной воли, под которой чаще всего понимают способность чело­века к преодолению препятствий как внешнего, так и внутреннего порядка на пути движения к цели. Главное для исполнителя — понять, что сценическое выступление и связанное с ним эстрадное самочувствие — это не только испытание нервной системы на прочность, но и радость от общения с публикой, творческое вдохновение и профессиональный рост.

Список литературы:

1. Вчерашний В.В. Психологические особенности подготовки пианиста к концертному выступлению. [Электронный ресурс] — Режим доступа. —<http://bibliofond.ru/view.aspx?id=10279> (дата обращения 01.09.2012 г.)
2. Дрындин В.А. Самоконтроль и волевая регуляция как приемы, направленные на преодоление сценического волнения. [Электронный ресурс] — Режим доступа. —<http://smrgaki.ru/8/4/1.htm> (дата обращения 02 09 2012 г.)
3. Винокурова Е.С.,Блинова О.А. Вопросы оптимизации функциональных состояний студентов-пианистов (социально-психологический аспект). // Современные наукоемкие технологии. — 2005. — № 2. — С 59—62.
4. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада. М.: Издательский дом «Классика-XXI», 2006. — 156 с.
5. Земцова Т.Н. Влияние эстрадного волнения на качество публичных выступлений. //Среднее профессиональное образование. — 2010. — № 1. — С 63—65
6. Маккиннон Л. Игра наизусть. — Л.: Музыка, 1967. — 144 с.
7. Метнер Н.К. Повседневная работа пианиста и композитора: Страницы из записных книжек / Сост. М.А Гурвич, Л.Г Лукомский; Вступ. статья, коммент. П.И Васильева. — М.: Музыка, 1979. — Изд 2. — 71 с.
8. Нейгауз. Г.Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. 4-е изд. — М.: Музыка, 1982. — 300 с.
9. Никифоров Г.С. Самоконтроль как механизм надежности человека-оператора. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1977. — 112 с.
10. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. — 192 с.
11. Норбеков М. Дурака учить — что мертвого лечить или Советы здоровья на каждый день. — М.: ИГ «Весь», 2002. — 192 с.
12. Прокофьев Г.П. Формирование музыканта-исполнителя. — М.: Изд-во АПН РСФСР, 1956. — 480 с.
13. Цагарелли Ю.А. Психология музыкально-исполнительской деятельности. Учебное пособие. — СПб.: Композитор, 2008. — 368 с.