**Психологическая подготовка к концертному выступлению**

**Содержание**

Введение……………………………………………………….…………..3

1.Основные звенья концертного выступления………………………….4

2.Причины сценического волнения………………………………………5

3.Подготовка учащегося к концертному выступлению…………………7

Заключение…………………………………………………………………8

Список литературы………………………………………………………...9

Введение

Концертное выступление ученика является завершающим звеном в работе над произведением и итогом совместной работы ученика и преподавателя.

Сценическое волнение актуально как для начинающих исполнителей, так и для опытных музыкантов. Оно обусловлено не только непосредственной подготовкой к выступлению в день концерта. Волнение определяется и всей предшествующей работой над музыкальным произведением. Об эстрадном волнении, которое характерно для всех музыкантов очень точно сказал Н.Римский-Корсаков: оно обратно пропорционально степени подготовки. Поэтому успех концертного выступления определяется и стратегией, последовательно выстраиваемой педагогом с самого начала обучения, и предконцертной подготовкой, и достижением психологической готовности ученика.

В методической литературе содержатся рекомендации по подготовке учеников к концертному выступлению. Поскольку большинство учеников переживают сценическое явление, то вопрос психологической подготовки к концертному выступлению является актуальным и для учащихся, и для их педагогов, особенно тех, кто начинает свою педагогическую деятельность.

Объект исследования – подготовка к концертному выступлению.

Предмет исследования – процесс психологической подготовки к концертному выступлению.

Цель – определить особенности процесса психологической подготовки к концертному выступлению.

Задачи исследования:

‑ определить основные звенья концертного выступления;

‑ определить причины сценического волнения;

‑ определить основные действия по подготовке ученика к концертному выступлению.

**1.Основные звенья концертного выступления**

Концертному выступлению предшествует подготовительная работа. Подготовка к выступлению начинается за несколько дней до него. Перед концертом выделяют основные звенья, которые подготавливают ученика к самому выступлению и определяют его поведение на сцене. Коротко охарактеризуем их.

*Итоговая репетиция*. Проводится в том зале, где будет проходить выступление, поэтому здесь должны быть созданы соответствующие акустические условия. Для осознания ответственности можно пригласить учеников класса, других преподавателей. Такая репетиция предполагает однократное исполнение программы как на концерте. Ей могут предшествовать ряд репетиций в классе, другом зале. Итоговая репетиция показывает степень подготовленности ученика к предстоящему выступлению.

*Поведение накануне концерта*. Ученику необходимо беречь физические, эмоциональные силы. Хорошо отдохнуть, выспаться. Не кушать много перед выступлением (при сытом состоянии снижается активность). Думать об образном содержании произведения. Перед выступлением хорошо разыграться, проверить готовность инструмента, наличие запасных струн, медиатора.

*Вхождение в образ*. Перед началом выступления необходимо вызвать творческое, эмоционально приподнятое настроение. Для этого можно вспомнить наиболее яркие эпизоды из произведений, определить темп каждого произведения.

*Выход на сцену и уход с нее*. Здесь приемлемы энергия, выдержка, скромность и чувство достоинства. Выход на сцену и уход с нее должны быть отрепетированы, чтобы не оглядывать зал. Перед выходом на сцену необходимо создать соответствующее эмоциональное состояние и тонус мышц игрового аппарата, установить начальный темп первого произведения. После окончания исполнения дать музыке раствориться, поклониться, достойно покинуть сцену.

*Выступление на сцене*. Необходимо сочетание самообладания, самоконтроля с творческой активностью, что позволяет добиться художественного исполнения. Паузы между произведениями использовать для отдыха голосового аппарата, настроиться на художественный образ следующего произведения. В начале каждого произведения проверить медиатор, показать концертмейстеру свою готовность к исполнению.

*Исполнение программы после концерта*. Этот метод практикуют опытные музыканты. Можно предложить его и старшим ученикам. После концерта, вернувшись домой, можно исполнить еще раз программу, внимательно и осторожно очистив ее от всех шероховатостей концертного выступления. Как правило, звучит еще лучше, чем на концерте. Это дает возможность анализировать, какие были ошибки и почему они возникли.

**2. Причины сценического волнения**

Сценическое выступление всегда сопряжено с волнением. В чем же коренятся причины этого волнения? Перечислим и охарактеризуем основные причины эстрадного волнения.

*Выбор программы, несоответствие произведения техническим и музыкальным возможностям ученика*. Произведения должны нравиться ученику, вызывать у него положительные эмоции, желание выучить их. Вместе с тем, изучаемые произведения, должны решать задачи развития профессиональных качеств ученика. Степень технической и художественной сложности не должна превышать исполнительских возможностей учащегося на данном этапе развития, но должна демонстрировать его профессиональный рост в каждом последующем выступлении.

*Недоученность произведения или его отдельных фрагментов*. Волнение на сцене обратно пропорционально степени подготовки. Поэтому недопустимо выходить на сцену с «сырыми», недоученными произведениями. Срывы, возникающие в результате этого, способствуют появлению страха перед эстрадой. Сначала можно начинать с исполнения одного произведения. Затем, приобретая опыт сценического выступления, можно увеличить количество исполняемых произведений в концерте.

Большую пользу приносит многократное повторение одних и тех же произведений. Успех удачных выступлений будет закрепляться в сознании ученика, и он не будет бояться публичных выступлений в дальнейшем.

Технически трудные места необходимо учить сразу и отдельно (смены позиций, двойные ноты, аккорды).

*Осознание ответственности выступления* может проявляться в изменении темпо-ритма, неинтересном исполнении. Педагогу необходимо настроить ученика на выразительное исполнение, донесении смысла музыкального текста, сделать установку на единичность исполнения. Настроить ученика на то, что на сцене у него есть помощник – концермейстер, с которым они вместе «создают» это выступление.

*Непривычная обстановка*. Необходимо практиковать репетиции и выступления в разных классах, залах. Исполнить произведение (программу) в классе, потом в зале или классе, где проходят экзамены, выступать в различных филармониях, тематических концертах. В каждом новом пространстве обратить внимание ученика на акустические особенности, а значит, умение по-разному использовать силу звука инструмента. Такая исполнительская практика воспитывает сценическую выдержку.

*Волнение*. Для преодоления волнения полезно играть перед мысленно представляемыми слушателями (можно создать приближенные условия для выступления) и сыграть как на концерте. Такой способ помогает выявить степень сценического волнения, слабые места, которые необходимо устранить.

От волнения ученики склонны забывать текст. Для этого можно отдельно обратить внимание ученика на «опорные ноты или мотивы», с которых можно начинать играть в случае остановки. Помогает также сольфеджирование трудных мест вслух и про себя вне музыки (дома, на прогулке).

Устранению волнения помогает дыхание. Необходимо подышать перед выступлением, уравновешивая внутреннее состояние. «Волнение в образе» позволяет сосредоточиться на исполняемом произведении, представить его достойно слушателям, от чего они должны получить удовольствие.

**3. Подготовка учащегося к концертному выступлению**

Какие действия необходимо предпринять, чтобы подготовить ученика к концертному выступлению?

‑ преподавателю необходимо внимательно подойти к выбору программы, отвечающей техническим возможностям ученика. Работа над программой проводится в рабочем режиме – сознательно, не механично, работа дома равна исполнению на эстраде (заниматься «музыкой с музыкой», стремиться к художественному исполнению, которое организует и техническую работу);

‑ помнить о режиме дня, равномерном распределении работы и отдыха;

‑ если есть возможность за месяц до концерта провести обыгрывание концертной программы, что позволит выявить степень волнения, уровень подготовки. За это время устранить ошибки, которые были отмечены во время обыгрывания программы;

‑ по возможности записать исполнение программы, прослушать запись и выявить недочеты в исполнении;

‑ максимально использовать репетиционное время;

‑ отдохнуть накануне выступления, хорошо разыграться перед выходом на сцену, пребывать в эмоционально-приподнятом настроении;

‑ во время выступления сочетать самоконтроль с творческой активностью, что позволит добиться художественного исполнения. Паузы между произведениями использовать для отдыха, настраиваться на художественный образ следующего произведения.

Заключение

В представленной работе мы рассмотрели:

‑ основные звенья концертного выступления (итоговая репетиция, поведение накануне концерта, вхождение в образ, выход на сцену и уход с нее, выступление на сцене, исполнение программы после концерта);

‑ причины сценического волнения (выбор программы, несоответствие произведения техническим и музыкальным возможностям ученика, недоученность произведения или его отдельных фрагментов, осознание ответственности выступления, непривычная обстановка, волнение);

‑ основные действия по подготовке ученика к концертному выступлению (выбор программы, соответствующей уровню ученика, сделать запись исполнения, использование репетиционного времени, распределение занятий и отдыха).

Данная работа не претендует на исчерпывающее раскрытие темы. Рекомендации могут быть дополнены и расширены.

Список литературы

1. Акимов Ю.Т. О проблеме сценического самочувствия исполнителя-баяниста / Ю.Т. Акимов // Баян и баянисты. Вып.4. – М. : Советский композитор, 1978. – С. 79–96.

2. Коган Г.М. У врат мастерства / Г.М. Коган. ‑ М. : Советский композитор, 1958. – 114 с.

3. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада  / В.Ю. Григорьев. ‑ М. : Классика-XXI, 2006. – 151 с.

4. Липс Ф.Р. Искусство игры на баяне / Ф.Р.Липс. ‑ М. : Музыка, 1985. – 157 с.

5. Савшинский С.А. Режим и гигиена работы пианиста / С.А. Савшинский. – Л., Советский композитор ‑ 1963. – 111 с.

6. Щапов А.П. Фортепианная педагогика / А.П. Щапов. – М. : Советская Россия, 1960. – 171 с.