Ольга Александровна Исмагилова

«Детская музыкальная школа»  
г.Муравленко, Тюменская обл.

Методический доклад  
 «Подготовка к концертным выступлениям.  
Сценическая выдержка. Преодоление волнения».

Психология исполнительства.

Я хочу представить свой опыт и свою методику подготовки учащихся к концертным выступлениям, опираясь на многолетний опыт и труд своих коллег-преподавателей и некоторых великих музыкантов.

Вся работа учащегося и преподавателя над произведением, предназначенным для публики, направлена к тому, чтобы оно звучало в концертном исполнении. Музыка должна звучать и звучать публично. Концертную практику должен проходить каждый учащийся на любой ступени обучения.

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

Римский – Корсаков часто повторял, что *эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение. Начинающим музыкантам следует помнить: на сцене случайной может оказаться неудача, но никогда случайно не возникает успех.* Однако сценическое состояние исполнителя зависит не только от того, насколько надежно и крепко выучено музыкальное произведение. Ощущение тревоги и беспокойства, которое испытывают некоторые учащиеся во время выхода на сцену, сопровождается изменениями в организме, чувство неуверенности возникает в результате недостаточной работы. Об этом подробнее я расскажу далее.

Музыкант – исполнитель не может, подобно поэту или художнику выбирать для выступления удачное время, он вынужден играть в заранее назначенный день, независимо от настроения. Это требует способности сосредоточить внимание на том, что важно в данный момент. Качества эти вырабатываются годами ежедневной тренировки.

Одной из самых распространенных причин волнения и страха является мысль о возможном провале. Поэтому важно научить учащихся уметь защищаться от таких мыслей.

Если учащийся играет с душой, то ему простят несколько фальшивых нот и осечку памяти. Учащийся должен игнорировать любой промах, допущенный во время исполнения, иначе, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю программу. Что-то может быть исполнено хорошо, что-то чуть хуже, нужно учиться слушать себя и надеяться на лучшее.

Анализируя свое выступление, важно понять, что вместо того, чтобы задерживаться на неприятных воспоминаниях о неудаче, лучше вспомнить случаи, когда выступление сопровождалось успехом. Только приятные эмоции вытеснят постепенно страхи.

Хотя волнение может иметь физические причины, например, потные или холодные руки, и даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению. Уровень подготовки музыканта зависит не только от его опыта или мастерства, но и от того, что с ним происходит до начала выступления, как он реагирует на сценическую ситуацию. Основными причинами сценического волнения являются боязнь выходить на сцену, тряска рук, дрожь коленей, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения. Музыканту важно тренировать устойчивость к психическим помехам, которые характерны для исполнительской деятельности.

Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту, допускать состояние утомления – как физического, так и эмоционального. *Не* зря *Натан Перельман утверждал: "Настоящий музыкант отдыхает не от музыки, а для музыки».*

Нет двух артистов, которые испытывают одинаковое психологическое состояние в момент выхода на концертную площадку. Один смертельно боится ошибиться, забыть текст, другой смущен обстановкой концертного зала, ему не по себе от сотен устремленных на него глаз, кому-то все надоело и он мечтает по- скорее уйти домой.

А некоторые музыканты испытывают состояние творческого подъема и с радостью, с нетерпением ждут выхода на сцену, который сопровождается успехом. Любому исполнителю, который с нетерпением ждет выступления, легче выходить на публику и играть. Чем больше исполнительский опыт, чем чаще музыкант выходит на концертную эстраду, тем он реже страдает от негативного сценического волнения. *«Стихия музыки, подчинившая тебя, не оставляет места праздным мыслям. В эти минуты забываешь все – не только зрителей, но и самого себя» (С. Рихтер).*

Музыкант не должен беспокоиться о том, как бы не забыть нотный текст. Уверенность, что произведение выучено надежно, спасает от многих негативных форм эстрадного волнения. Но требуется немалый опыт, чтобы научиться быстро и прочно запоминать любой нотный текст. Боязнь забыть нотный текст – распространенная боязнь среди неопытных музыкантов. *«Сама по себе память тут не причем. Музыканты волнуются от того, что боятся забыть, забывают от того, что волнуются» (Коган).*

Уверенность движений как и уверенность памяти - важные аспекты сценического выступления. Если движения рук и пальцев вдруг становятся менее уверенными, то это сразу же отражается на звучании. Уверенность движений зависит от гармоничного состояния игрового аппарата.

Важным критерием готовности программы к выступлению является исчезновение ощущения технических трудностей. Большое значение имеет наличие технической базы: резерва беглости, резерва выносливости, резерва силы и т.д. Ведь известно, что на сцене исполнитель в состоянии волнения почти всегда берет темп быстрее, чем запланировал. Здесь поможет техническая база. Это при условии, что произведение выучено идеально.

Универсальных рецептов для снятия сценического волнения не существует, каждый должен выбрать для себя свой собственный, проверенный временем способ подготовки к концертному выступлению. Любой музыкант должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из-под его рук. Он должен показать лучшее, на что он способен. Вынос программы на сцену – это конечный итог кропотливой работы в течение долгого времени, и эта работа не ограничивается только упражнениями за инструментом.

Публичное выступление. Сценическое волнение.

Публичное выступление – это решающий момент в творческой работе учащегося. Поведение на эстраде, самочувствие во время игры, реакция на отношение аудитории – все это выявляется у каждого исполнителя по-своему.

Музыкальное произведение, которое предстоит исполнить перед публикой, становится предметом особого, удвоенного внимания.

Сценическое волнение – напасть концертного исполнения. Характерным признаком вредного концертного волнения является затуманивание сознания, где ослабевает связь между мыслью и слуховыми представлениями, движениями пальцев и рук. Исполнитель теряет самообладание, допускает неточности, забывает текст, смазывает пассажи. Сильное волнение особенно отражается на темпах, они становятся более быстрыми. Исполнение теряет качество, становится невыразительным.

Ключ, который открывает проблему волнения – это сосредоточенность. Ведь волнующийся учащийся сосредоточен на сцене – как я сижу, выгляжу, двигаю руками, все на меня смотрят – и эта оглядка как раз и отвлекает его от того, на чем должно быть сосредоточено его внимание. Все эти ненужные мысли и есть причина волнения.

Чем ближе день и час выступления, тем ярче чувство тревоги. Появляется чувство неуверенности: у одних появляется ощущение легких рук и пальцев, у других руки потеют, у третьих появляется сонливость. Успешное публичное выступление ученика зависит не только от качества и надежно выученных произведений, но и от психологической подготовки к общению со слушателем. Сценическое волнение, перерожденное в панику – это бич большинства учеников. В такой момент исполнение лишается управления, память изменяет, движения сжимаются, ученика несет, он каменеет, путает, смазывает, и хорошо выученная вещь становится сплошным месивом.

Недоученную пьесу нельзя выносить на концерт не только из уважения к слушателям, но и из-за своего дальнейшего психологического состояния. Если пьеса не выучена, на сцене проявляется еще больше недоработок, появляется волнение, которое почти неизбежно при публичном выступлении.

Из опыта ясно, что только что выученное произведение нужно проигрывать перед разными аудиториями как можно больше раз, для накопления эстрадного опыта. Даже если пьеса выучена, музыкальный образ найден, но при выходе на публику из-за волнения, паники, страха вся работа рушится.

Причин волнения немало:

- волнение при публичном исполнении появляется чаще всего, когда пьеса недоучена. Появляется страх и память может подвести;

- достаточно подумать, что можешь ошибиться и действительно ошибаешься. Всем известно, что при игре движения рук и пальцев автоматизируются. Чем сильнее выражена игра на автомате, тем меньше контроль за исполнение;

- исполнение наизусть. Волнение может случиться, когда пьеса запоминалась не сознательно, а надеясь на пальцы. Надеяться на это рискованно, особенно при публичном исполнении. Всем известный факт: музыкальное произведение запоминается путем многократного повторения.

- у некоторых учащихся нервная система слабая, они уже волнуются при виде слушателей, даже если произведение выучено крепко.

Рекомендации при подготовке к концертному выступлению.

Как бороться со сценическим волнением, как готовиться к эстрадному выступлению?

Волнение можно побороть не тем, чтобы стараться не думать о себе. Нужно сосредоточиться на исполняемом произведении, на задачах художественного исполнения – вот верное средство забыть о себе.

Воспитание артистических качеств у учащихся требует от педагога тонкого, тактичного, индивидуального подхода. Одного ученика следует чаще выпускать на эстраду. Для его нервной системы это здоровая тренировка. Для другого ученика частые выступления с переживаниями и волнениями – это нагрузка, даже если пьесы сыграны удачно и успешно. Каждый педагог сталкивается с неожиданными срывами и волнениями каждого ученика во время выступления.

Готовясь к выступлению, нужно устранить нервозность. Одной из распространенных причин волнения является мысль о провале. Здесь важно воспитать выносливость и выдержку. Выносливость повышается во время систематической работы, а выдержка развивается в результате длительной тренировки.

Предстоящий концерт нужно ждать, как праздника, успокаивать учащегося, хвалить его, подчеркивать его достижения. А в день концерта играть много и с эмоциональной отдачей не надо. Достаточно проиграть пьесу по нотам и наизусть в медленном темпе.

Поэтому очень полезно и важно:

- знать уверенно на память пьесы, предназначенные для публичного исполнения;

- сознательно и правильно запоминать нотный текст. Хорошо помогает работа с нотами без инструмента;

- тренировка перед публикой, где необходимо сосредоточиться, проявить смелость, иметь яcнyю голову и мысль. Нужно сосредотачиваться на произведении так, чтобы не отвлекали никакие мысли.

В день выступления у большинства исполнителей возникает «предконцертное волнение», основанное на беспокойстве за качество выступления. Правильная психологическая установка на успешное выступление, разумное сбережение нервно-психологической энергии в день концерта оказывает положительное влияние на исполнение программы на сцене.

Опытные музыканты советуют: в день концерта нужно проиграть программу только один раз, не разделяя музыку на куски и не повторяя их отдельно. Если ученик чувствует, что ему нужно позаниматься, можно поиграть упражнения или другие произведения. Если программа не готова – учить ее уже поздно.

Самый плохой способ провождения времени перед выступлением – это пустые разговоры, рассеивающие внимание ученика, его творческий настрой. Лучше спокойно сидеть в удобной позе, тренируя волевую выдержку.

В процессе разыгрывания рук перед концертом нужно помнить о темпах разыгрывания – игра в быстром темпе перед самым выходом на сцену обычно

ведет к усилению беспокойного состояния и ненужному растрачиванию нервной энергии. Полезнее играть гаммы или упражнения. Но разным исполнителям необходимы различные приемы самонастроя. Каждый музыкант вправе выбирать то «лекарство», которое на него оказывает положительное воздействие.

Исполнитель не должен признаваться даже самому себе, что он боится выступления. Следует повторять: «Я с нетерпением жду концерта». Если повторять

это часто вслух, страх перед выступлением постепенно будет уступать место чувству уверенности. Самовнушение полезно связывать с картиной успеха, считая ее заслуженной наградой за хорошо проделанную работу.

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

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

Музыкант должен контролировать всю свою творческую работу: работу над техникой, звуком, стилем и работу над владением собой, над верой в свои творческие силы.

На последних этапах работы, когда произведение готово, надо приучать ученика проигрывать от начала до конца, представляя, что он играет перед комиссией. Во время исполнения приучить к любым неожиданностям, не останавливаться, играть дальше. Этот прием помогает проверить как влияет сцена и страх на качество исполнения, выявить слабые места, которые проявляются при волнении. При повторном проигрывании волнение ослабевает и качество исполнения обычно выше. Чем чаще учащийся выступает, тем реже волнения. Для обыгрываний перед концертом годится любой слушатель: друзья, одноклассники, соседи. Можно выступить в детских садах, школах, музеях. Хорошую помощь в проведении концертов с поклонами, аплодисментами, объявлениями могут оказать заинтересованные родители. При частых выступлениях учатся справляться с волнением даже самые робкие ученики. После обыгрывания надо провести работу над ошибками, проанализировать:

- когда удалось избавиться от сильного напряжения – перед выходом, во время выхода, вначале, в середине или в конце выступления;

-каким было эмоциональное состояние до, между и в паузах между исполнением;

- что отвлекало.

При регулярном обыгрывании организм ученика приучается справляться с волнением, но если перерывы между выступлениями большие, адаптации не происходит. Здесь главное, чтобы у ученика появилось ощущение игры для своих, чтобы он чувствовал, что публика доброжелательна*. Скрипач Штерн говорил: «Если хочешь чему-то научиться, не бойся ошибиться. Это ошибки хирурга смертельны, а ты не хирург».*

Эстрадная готовность. Концерт.

Существует несколько этапов достижения эстрадной готовности:

- учащийся уже должен играть не отдельные части, а всю программу целиком, как на концерте;

- репетиции должны проходить с полной отдачей, со всей ответственностью;

- возможны частые проигрывания перед публикой, слушателями как перед ответственным выступлением.

Во время промежуточной работы между репетициями необходимо:

- пробовать играть мысленно, затем на инструменте;

- применять игру отдельных частей медленно и очень медленно.

В последний день перед концертом лучше играть медленно и меньше; не следует переутомлять ни рук, ни головы, спать лечь пораньше, выспаться Можно поиграть в сдержанном темпе, беречь силы, эмоции, почитать с листа, посмотреть играемое произведение по нотам. Некоторое количество времени уделить мысленной работе с нотами в руках. В день концерта полезно поиграть в медленном темпе, спокойно, без эмоций всю программу. Перед концертом педагогу не следует давать последние наставления. У ученика своя психика, он настраивается по-своему, и советы могут вызвать скованность, неуверенность. Полезно помочь ему психологически настроиться на максимальную отдачу. В последние минуты перед выходом на сцену следует избегать лихорадочных проигрываний.

Перед выходом обязательно нужно разыграться для разминки мышц и исполнительского аппарата. Так организм входит в состояние «боевой готовности». Но необходимо также помнить, что игра в быстром темпе перед выходом на сцену ведет к трате нервной энергии.

Выходя на сцену, нужно сделать несколько вдохов и выдохов. Так сердцебиение приходит в норму, появляется спокойствие. Важно приспособиться к инструменту. Выступление можно загубить низким или высоким стулом, т.к. этот связано с привычками. Важно и освещение: затемнение клавиш, так же как и бьющий свет в глаза не очень удобны. Обувь и одежда не должны стеснять движения. Выходить на сцену нужно не торопясь. Ведь хорошая осанка – это глубокое дыхание, лучшее самочувствие, уверенность в себе.

Для снятия стресса можно съесть 2-3 кусочка сахара, запив теплым, слабым чаем или водой. Употребление сахара уменьшает ощущение ватности ног, дрожание рук, а вот использование успокоительных средств обрекает на неэмоциональную, вялую игру. Перед тем, как начать играть, надо мысленно проиграть самое начало про себя. Так начать в нужном темпе и характере легче. Нелишним будет проверка включенных регистров

И вот настал ответственный момент. Слушатели пришли на концерт слушать музыку, а не для того, чтобы найти ошибки. С появлением на сцене исполнителя на него устремляются все взоры.

Во время концерта могут появиться неожиданности, случайности. Важно научиться не придавать этому никакого значения, чтобы мимолетная фальшь не перебила ход мыслей. *Один из музыкантов сказал, что «Музыканту не грех кое-где ошибиться, иначе слушатели не заметят, насколько трудна пьеса».*

На сцене может случиться, что исполнитель запутался и не знает, что играть дальше. Эти моменты – серьезный экзамен для психики, нервов. Здесь важно не растеряться. Исполнителю важно быть в образе на протяжении всего концерта. Вести надо себя естественно, собрано, но не скованно, свободно, но не развязно. Ненужно разглядывать публику в зале.

Концерт окончен. Это было серьезное для исполнителя достижение, этап в совершенствовании артиста. После концерта полезно детально разобрать исполнение, вспомнить, что удалось, а где произошла неудача, постараться выявить причины срывов.

Основное состояние, которое должно сопутствовать артисту после каждого концерта – это ощущение неуспокоенности, жажда последовательных занятий, потребность в разучивании новых произведений, стремление к достижению новых вершин.

В заключение хочется высказать мнение многих музыкантов-исполнителей и присоединиться к тому, что выступления достаются кропотливой и систематической работой. Но творческая радость от публичного выступления оправдывает труды и все волнения.

Список используемой литературы:

1. А. Мирек «Самоучитель игры на аккордеоне»
2. А. Шалов «Фортепианная педагогика».
3. П. Лондонов «Школа игры на аккордеоне»
4. Ф. Липс «Искусство игры на баяне».
5. Ю. Акимов «Прогрессивная школа игры на баяне»