**Роль концертных выступлений в формировании**

**исполнительского мастерства учащегося. Эстрадное волнение.**

(из опыта педагогической профессиональной деятельности)

Ковалевич Сергей Викторович

учитель по классу гитары,

ГУО «УПК ясли-сад-базовая школа д. Королёв Стан»

Минск 2016

Оглавление

Аннотация ……………………………………………………………….3

Введение………………………………………………………………….3

Основная часть – Роль концертных выступлений в формировании

исполнительского мастерства учащегося.

I раздел Концертные выступления и подготовка к ним………..4

II раздел Эстрадное волнение, его особенности

и способы преодоления ………………………………………….8

Заключение ……………………………………………………………14

Список использованной литературы ……………………………….15

Приложения

Аннотация

 Данная методическая разработка посвящена систематизации и обобщению педагогического опыта в работе с учащимися-музыкантами, подготовке к концертным выступлениям и формированию исполнительского мастерства учащегося, также рассмотрены и проанализированы проблемы и преимущества эстрадного волнения. Методическая разработка является результатом многолетнего опыта педагогической (более 35 лет) работы учителя по классу гитары высшей категории Ковалевича Сергея Викторовича.

Методическая разработка имеет следующую структуру: введение, основную часть, заключение.

Во введении изложена актуальность концепции данной темы как в целом для учащихся и других педагогов, так и для автора.

В основной части раскрыта роль концертных выступлений, рассмотрены основные принципы и взгляды на проблемы, связанные с выступлениями учащихся на сцене, а также важность формирования исполнительского мастерства в преодолении эстрадного волнения.

В заключении подведены итоги педагогической деятельности в этой области и подчеркнута необходимость индивидуального и последовательного подхода в затронутой проблеме.

Работа выполнена на 15 листах. При выполнении использованы 13 литературных источников.

Введение

Проблеме качественного образования постоянно уделяется пристальное внимание во всем мире. И в нашей стране государство и общество заинтересованы в создании благоприятных условий для образования, воспитания и творческого развития детей. Воспитание артистических способностей, сценического самочувствия, способности владеть собой в момент концертных выступлений – это сложный и многогранный процесс развития творческой личности, музыкальности, технически совершенной игры; это овладение знанием психофизиологии человека, способами и методами психорегуляции; воспитание творческой увлечённости и творческого внимания, многих других умений и навыков необходимых для плодотворной творческой деятельности.

Данному вопросу уделялось и уделяется большое внимание, как со стороны ведущих педагогов, так и психологов и исследователей. Существует множество способов и средств воздействия на исполнителя, хотя каждый в праве сам выбирать для себя наиболее подходящий в решении этой проблемы. Вопрос этот актуален даже для именитых музыкантов. У каждого исполнителя (пусть даже самого маленького) должна быть уверенность, что его деятельность очень нужна и важна, а программа и её интерпретация интересна слушателю. Значительными факторами в преодолении препятствий, как внешнего, так и внутреннего плана на пути движения к цели являются: настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание, смелость и решительность. Умение затормозить нежелательные импульсы, усилить те, которые представляются желательными, составляют суть волевого поведения каждого музыканта.

**I раздел**

**Концертные выступления и подготовка к ним**

Проблема выступлений перед публикой - одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры. Различные виды сценического исполнения, в том числе и музыкальное, требуют большой подготовки, мастерства и владения способами максимального раскрытия возможностей исполнителя. Проблема адекватного поведения на сцене порождена непосредственной исполнительской практикой. Многие факты из истории исполнительского мастерства подтверждают, что даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению. Такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь коленей, отказ голоса или слуха, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, являются основными проявлениями синдрома сценического волнения. Все они требуют серьезного подхода, анализа проявлений этих неприятных явлений, коррекции или замены такого поведения на сцене более подходящими и адекватными статусу артиста и ситуации типами.

Вся работа, которая велась учеником 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, и его психологическую устойчивость, и многое другое. Работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости должна вестись с детских лет. Существует точка зрения, что музыкант-исполнитель, часто и успешно выступавший в детские годы, обладает большей профессионально-психологической устойчивостью в дальнейшем, проще справляется с эстрадным волнением. Существуют факторы позитивно или негативно влияющие на игру на публике: режим дня в день выступления, организация домашних занятий в этот день, чередование труда и отдыха и т.д.

Безусловно, важной составляющей в синдроме сценического волнения является чувство ответственности исполнителя за свое выступление. Даже одежда исполнителя, подчеркивает Ю.С. Айрапетян, имеет значение для выступающего - она может либо действовать на него успокаивающим образом, либо, напротив, выводить в той или иной мере из душевного равновесия [1, с. 116].

При всей многообразной атрибутике, так или иначе связанней с проблемой сценического волнения, главное заключается в умении и способности исполнителя сосредоточиться на исполняемом. У людей музыкально одаренных, обладающих особыми сценическими способностями, этот дар самососредоточения проявляется в той или иной мере интуитивно. Это не значит, однако, что его не следует специально развивать.

Музыканты-исполнители, располагающие достаточно большим опытом выступления, знают, что одна из первопричин сценического волнения - боязнь музыканта забыть текст. Волнуются, исполняя произведения публично, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Психологические корни этих явлений достаточно очевидны: парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточней выученности текста. И, тем не менее, произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%; само ощущение «чистой совести» исполнителя («я все выучил с предельной тщательностью») принесет ему уверенность в себе - и наоборот.

Анализируя проблему сценического волнения, педагоги-музыканты, обращают внимание, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Важно не столько «диагностировать» природу сценического волнения, сколько помочь молодому исполнителю совладать с ним в решающий момент. Предварительная «обыгранность» произведения также снижает планку волнения исполнителя. Наконец, существуют специальные приемы аутотренинга (самовнушения), которые при умелом использовании дают неплохой эффект.

С.Л. Доренский подчеркивает, что объектом внимания педагога и учащегося должен быть режим дня накануне выступления. Полезно поиграть программу в неторопливом движении, в спокойной манере, не пытаясь раньше времени стать артистом. Хорошо, если учащийся умеет в этой ситуации как бы в увеличительное стекло рассматривать свои исполнительские замыслы и намерения. Хорошо, если удается поспать перед концертом; это успокаивает нервную систему и избавляет голову от ненужных мыслей и забот».

Для того чтобы удачно выступить в концерте, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют оптимальное боевое состояние. И поэтому будет логично рассматривать подобное состояние, как и в спорте, по трем важнейшим параметрам - физическому, эмоциональному и умственному.

Слагаемыми оптимального концертного состояния являются компоненты физической, умственной и эмоциональной подготовки. Здесь можно наметить ряд приемов и методов, которые повышают психологическую устойчивость музыканта во время публичного выступления:

за несколько дней до выступления музыкант должен представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление. На первом этапе проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором - прорабатывается образная картина концертного выступления [1, с. 67].

Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, которые проявляются в ситуации, когда волнение усиливается. Повторные проигрывания произведения с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение.

Глубокое погружение в исполнение образует тот самый малый круг внимания, который К.С.Станиславский рекомендовал актерам, склонным к сильному волнению на сцене [4, с. 73].

Таким образом, преодоление сценического волнения, в силу сложности данного явления и многочисленности его составляющих и факторов, влияющих на психологическое состояние исполнителя во время выступления, является комплексным процессом, включающим как внутреннюю психологическую тренировку музыканта-исполнителя, так и многие аспекты организации пространства, сценического костюма, репетиционной работы и т.д. Как правило, механизмы преодоления сценического волнения, при наличии общих рекомендаций и приёмов, связаны с сугубо личными, индивидуальными особенностями.

**II раздел**

**Эстрадное волнение, его особенности и способы преодоления**

У исполнителя встреча с публикой вызывает особое, очень сложное, восторженно – воодушевлённое или подавленное, часто болезненное состояние, которое, по аналогии с переживаниями человека в других ситуациях, определяется как волнение или стресс.

Действительно, сценическое волнение имеет все признаки стрессовых состояний. Реакция организма на сценическое волнение проявляется в той же степени, как и при других сильных и сверхсильных внешних воздействиях – физических, нервно – психических, эмоциональных или социальных перегрузках.

О волнении, связанном с концертным выступлением свидетельствуют значительные вегетативные изменения: мобилизующая деятельность эндокринной системы, приводящая к биохимическим сдвигам в крови, порой значительные отклонения в деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем – учащённый пульс и аритмичное дыхание, изменение электропроводимости кожи, биоэлектрические изменения в центральной нервной системе, которые регистрируются в электроэнцефалограмме. Эти реакции сопровождаются одинаковой перестройкой организма, как в ответ на эффективные эмоции радости и страха, так и на интеллектуальные и эстетические эмоции.

Нередко одна лишь мысль о предстоящем выступлении вызывает бессонницу, мучительное состояние тревоги, навязчивые мысли о провале или успехе, смену настроений – от возбуждённого до угнетённого. Сильное волнение дезорганизует исполнителя, он становится очень возбуждённым, координация движений и силовая их регуляция нарушается, руки потеют и становятся холодными, мысли перескакивают с одного предмета на другой, появляется неуверенность в памяти. Если это состояние длится долго, оно усиливается и наступает переутомление от волнения, появляются противоположные реакции – депрессия, т.е. полная пассивность, безразличие и подавленность.

У большинства исполнителей обобщенно можно определить несколько этапов сценического волнения, связанного с концертным выступлением:

– *длительное предконцертное состояние.*

Предконцертное состояние начинается, когда устанавливается точная дата выступления. Если это далёкая дата и соответствует намеченному сроку готовности к выступлению, волнение возникает периодически и только нарушает «душевное равновесие» играющего. Ему легко убедить себя, что он успеет подготовиться. Но, по мере приближения срока выступления, мысли о нём всё чаще приобретают навязчивый характер и волнение всё больше нарастает. Ему сопутствует раздражительность, плохой сон, повышенное внимание к собственным переживаниям и яркое представление противоположных состояний: то ему кажется, что его ожидает грандиозный успех, то наоборот – полный провал. Чем ближе дата концерта, или накануне его, отрицательные эмоции переживаются наиболее болезненно.

***–*** *непосредственно концертное состояние.*

У некоторых исполнителей возникает очень возбуждённое состояние, нетерпеливое желание выступить, перемежающееся неясной тревогой. У других оно сопровождается высокой температурой, тошнотой, головной болью, желудочными недомоганиями или эйфорией. У третьих – полным упадком сил (депрессией), которая кажется исполнителю непреодолимой: исполнитель жалуется, что он не в состоянии выступать. «Вещь, которую я должен исполнять я знаю очень хорошо, - писал о своём предконцертном состоянии Антон Рубинштейн. – Но появляется какая-то раздражительность, какое-то нервное состояние, возбуждение, думаешь о том, что остановишься, раздражаешься, нервничаешь. Это пытка, страшнее которой и инквизиция не могла бы выдумать. Никто не подозревает об этих мучениях».

Музыкальная практика показывает, что изучение предконцертного состояния очень важно для педагога в диагностических целях, так как в нём довольно отчётливо проявляются симптомы волнения, свойственные для данного ребенка. Оно важно тем, что в нём накапливаются все неприятные переживания, которые рефлекторно закрепляются. Может оказаться, что само концертное выступление проходит удачно. Но перед каждым выступлением всплывают неприятные ощущения прошлого предконцертного самочувствия. Оно может оказаться более сильным и способно подавить положительные эмоции – и снова вызвать неприятные и болезненные переживания. Разорвать этот порочный круг удаётся после нескольких удачных выступлений.

***–*** *очень короткий промежуток между объявлением и началом выступления.*

Выход на сцену, безмолвное шествие на виду у публики, остановка, поклон. Эта фаза переживается очень остро и проходит по – разному. Некоторые идут как на Голгофу, с трудом преодолевая путь к своему месту на сцене. Другие стараются не смотреть на публику, внутренне отстраняются от неё и настраиваются на начало исполнения. Третьи идут «работать», т.е. выполнять свой артистический «долг», сосредоточенно и деловито. Но, равнодушных нет и не может быть!

***-*** *начало исполнения, артистического общения с публикой, борьба со своим негативным состоянием.*

У начинающих артистов или более опытных, при резком повышении ответственности выступления нередко можно наблюдать потери или даже срывы в исполнении. Появляются темповые нарушения (чаще всего в сторону ускорения), технические погрешности, неровность пассажей, нечёткость фразировки, неоправданные градации звучности, иногда провалы в памяти. Все исполнители, в разной степени, преодолевают предконцертные нарушения психического состояния и постепенно приобретают артистическую форму. Некоторым достаточно для этого исполнить первую пьесу, другие «разыгрываются» ко второму отделению или только к концу концерта.

*– состояние после концерта.*

Предконцертное волнение и волнение в процессе выступления переходит в психологическое «послеконцертное» состояние, характеризующееся положительными и отрицательными «эмоциями ожидания». Исполнитель испытывает острое желание услышать отзывы о своём выступлении. Словесная реакция преподавателя, слушателей, друзей на своё выступление необходима каждому: это разрешение той сложной социальной, профессиональной и личной неопределённости, которая всё время волнует исполнителя. К ощущению концертности исполнения нужно стремиться с первых же уроков, с самого начала работы над музыкальным произведением. Концертность - это прежде всего внутренняя взволнованность, душевный подъем, ощущение праздничности момента, радости от того, что исполнителя слушают. Г. Нейгауз писал: «В общем, нужно целиком отдаваться игровому процессу на любом этапе. Я бы сказал, что ощущение «концертности» исполнения должно быть даже если произведение выучено еще не до конца» [5, с. 57].

Успех, как и неудача, действует двояко. Успех, естественно, вызывает радостный подъём, удовлетворение, прилив сил и уверенности в себе. Неудача вызывает у большинства исполнителей угнетённое состояние, снижает работоспособность, создаёт неуверенность и вызывает самобичевание. У настоящих музыкантов неудача рождает стремление во что бы то ни стало добиться успеха. И чаще всего после ряда выступлений наступает перелом и рождается артист. У артистов высокого класса успех нисколько не снижает чувство огромной ответственности и требовательности к себе.

В чем причина сценического волнения? В недостаточной подготовке? В «нечистой совести», которая негромко, но настойчиво сигнализирует, что не всё выучено достаточно прочно, что вот - вот возможен срыв, неудача?

Степень волнения во многом зависит от предшествующих выступлению занятий. Если произведение исполняется наизусть, возникает боязнь забыть текст, растеряться. Усилению волнения во время выступления способствуют многие внешние раздражители. Например: непривычная акустика, слишком яркая или, наоборот, слишком слабое освещение, само ощущение сцены. Присутствие слушательской аудитории (даже если это несколько человек) создаёт огромное влияние на психическое состояние исполнителя т.к. она отличается от той, к которой привык исполнитель во время занятий дома и в классе.

Технические проблемы так же неблагоприятно влияют на состояние исполнителя. В процессе подготовки к выступлению должна быть выработана стопроцентная надёжность и стабильность исполнения всех трудных элементов произведения. В противном случае создаётся определённый комплекс боязни за то, что какой – то трудный элемент не получится на сцене. Льюис Маккеннен в своей книге «Игра наизусть» частично затрагивает этот вопрос, в частности она считает, что волнение – это недостаточная уверенность в себе и страх перед будущим выступлением. Следовательно, при регулярных занятиях с полной отдачей и продуктивностью волнение перед выступлением значительно меньше, т.к. у исполнителя появляется уверенность в себе и психологически настроиться на выступление значительно легче.

 У детей 6 –11 лет, у которых ещё не сформировалось самосознание и жизненный опыт, который ещё не перерос в понятие престижа и собственной значимости, отсутствуют ярко выраженные признаки волнения. Переходный возраст, в котором происходит самоутверждение, резко возрастают самооценка и чувствительность к оценке личности коллективом, приносит с собой и большое сценическое волнение.

Особая роль в исполнительской практике, в процессе воспитания творческого самочувствия принадлежит вопросам, связанным с вниманием, с **умением сосредоточиться**. Ключ к воспитанию сосредоточенного внимания дают нам два психологических пожелания: 1). Собрать внимание «вообще» беспредметно, без точно поставленной задачи невозможно; 2). Пассивное наблюдение неспособно вызвать сосредоточенность – для этого требуется выполнение определённых, осмысленных действий. Из этого следует вывод: воспитание внимания сводится к тому, чтобы *научиться во время работы ставить перед собой ясные и конкретные задачи*, уметь эти задачи определять и добиваться их выполнения.

Основой уверенного поведения на сцене считается **полноценное овладение музыкальным произведением*,*** полная техническая свобода, выбор произведения.**Психологическая подготовка** к предстоящему выступлению должна стать составной частью общей педагогической задачи воспитания учащегося, студента или специалиста высокого класса.А так же воспитание способности «воспламеняться», «хотеть», «увлекаться», т.е. – **эмоционального отклика на музыку** и потребность воплощать, передавать исполнительский замысел.Очень важно умение педагога вызвать в ученике творческое воображение через подсознание, способность вызвать, ощутить необходимое чувство, пережить его, постараться передать, воплотить средствами музыки.Существует множество способов и приёмов развития воображения. У каждого педагога имеются свои «секреты».

Замечательный педагог и музыкант Л.А.Баренбойм воспитание навыков творческого сценического самочувствия связывал с конкретными художественными задачами – действиями. Расставленные в отдельных местах произведения, они являются «манками» для творчества, в качестве ориентиров указывают путь вниманию и не дают ему сбиться.

Задачи – действия помогают исполнителю сосредоточиться, вникнуть и увлечься исполняемой музыкой; они должны быть непосредственно связаны с воплощением музыкально – поэтического образа; смогут на сцене удержать внимание ученика от «сверхконтроля», вызвать необходимое творческое состояние.

В заключение позволю себе привести несколько высказываний о способах преодоления сценического волнения: К.С.Станиславский считает, что единственно возможный путь - сосредоточить внимание на самом произведении искусства; необходима непрерывная и неустанная концентрация внимания на развитии художественного образа. Предельная сосредоточенность, в этом случае, «выманит» увлечённость и поможет сохранить самообладание на сцене. Так же, Станиславский отмечал связь сценического самообладания с моральным обликом исполнителя. «Надо разъяснить, пишет он, - что все эти волнения исходят из самолюбия, тщеславия и гордости, из боязни оказаться хуже других». В ответ на вопрос, как бороться с «нервозностью» на сцене, И. Гофман советует: «Вы должны научиться забывать своё драгоценное «я», а также «я» ваших слушателей, их отношение к вам…»

**Заключение**

Обучение игре на инструменте – один из видов трудовой деятельности ребят, который нагружает их дополнительной психологической и физической нагрузкой. Наши ученики учатся в двух школах, а порой еще посещают кружки по интересам и спортивные секции. Это занимает очень много времени и сил с одной стороны, а с другой делает их более разносторонними, увлекающимися, сильными духом и формирует в маленьких существах сильную, ответственную и организованную личность, способную отвечать за себя и других. Выбранная тема призвана еще раз сосредоточить внимание на том, что именно учитель (в данном случае учитель игры на гитаре) может подготовить ученика к выступлениям не только в классе перед своими сверстниками или на академическом концерте в родной школе, а и к серьезным публичным выступлениям перед аудиторией и на большой сцене. Умение владеть собой, в любой ситуации все держать под контролем – такая подготовка пригодится и во взрослой жизни. Как часто, к сожалению, встречаются примеры, когда люди не могут выйти на сцену, не могут реализовать себя если что-то касается публичности, а тем более сейчас, когда в нашем современном мире так мало общения среди школьников, им заменяет друга и собеседника компьютер, тем более нужное грамотное слово педагога (тем более по индивидуальной дисциплине), комфорт и поддержка со стороны взрослых очень важно и просто необходимо.

В своей работе я хотела показать, что необходимо воспитывать в детях свободу к творчеству, желание получать удовольствие при выходе на сцену, прививать осознание того, что они (исполнители) несут красоту через звуки и это делает весь мир ярче и добрее, отзывчивей и мудрей.

За много лет моей работы я ни разу не пожалел о выбранной профессии и могу без устали говорить о плюсах учителя игры на гитаре!

**Список использованной литературы**

1. В.И. Петрушин. Музыкальная психология: Учеб. пособие для студентов и преподавателей / В.И. Петрушин. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997.
2. Психология. Словарь / Под общей редакцией А.В. Петровского, М.Т. Ярошевского 2-е изд. - М.: Политиздат, 1990.
3. Воспитание актера / сост. Л. Новский, И. Сидорина. - М. : Искусство, 1964.
4. О`Коннор Д., Сейлор Д. Введение в НЛП / Д. О`Коннор, Д. Сейлор. - Челябинск : Издательство Версия, 1997.
5. Кочунас Р. Психологическое консультирование / Р. Кочунас. - М. : 1998.
6. Столяренко, Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов на Дону: Феникс, 1999.
7. Тарасова, К. В. Онтогенез музыкальных способностей: (Педагогическая наука – реформе школы) / К. В. Тарасова / Науч.-исслед. ин-т дошкольного воспитания Акад. пед. наук СССР. — М. : Педагогика,1988.
8. Теплов, Б. М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов // Проблемы индивидуальных различий. — М. : АПН РСФСР, 1961.
9. Терентьева, Н. А. Музыкальная педагогика и образование. История и теория развития от истоков до современности / Н. А. Терентьева. — СПб. : Фирма С и Б, 1997.
10. Фельдштейн, Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Д. И. Фельдштейн. — М. : Международная педагогическая академия, 1995.
11. Цыпин, Г. М. Музыкант и его работа: проблемы психологии творчества / Г. М. Цыпин. — М. : Сов. композитор, 1988.
12. Яконюк, В. Л. Музыкант. Потребность. Деятельность / В. Л. Яконюк. — Минск : БГАМ, 1993.