**Подготовка учащегося к выступлениям на концертах.**

 ТИШИН ВИКТОР АЛЕКСЕЕВИЧ АЛЕКСЕЕВИЧ,

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО КЛАССУ ГИТАРЫ

КГКП «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА САРАНИ

УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ КАРАГАНДИНСКОЙ ОБЛАСТИ

**Подготовка учащегося к выступлениям на концертах.**

Проблема подготовки учащегося к концертному выступлению, к экзамену, зачёту– одна их важнейших тем в музыкально-исполнительском искусстве. Нет артиста, тем более юного музыканта, который ни разу не пострадал от негативных форм сценического волнения. Н.А.Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение. Для начинающих музыкантов можно напомнить известное правило: на сцене случайной может оказаться неудача, но никогда случайно не возникает успех. Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое некоторыми учащимися во время выхода на сцену, сопровождается изменениями в организме, типичными для любой стрессовой ситуации. Как отмечают психологи, в подобные моменты времени процессы в коре головного мозга не могут сдерживать возбуждение; поведение становится суетливым, внимание рассредоточивается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно ситуации.

Уже в период обучения в ДШИ ученику необходимо разъяснить значения исполнительской деятельности и привить любовь к игре на публике. Учащийся должен понимать, что выступление – это серьёзное дело, за которое он несёт ответственность перед слушателем перед самим собой и перед своим педагогом, что вместе с тем это – праздник, лучшие минуты в его жизни, когда он может получить громадное художественное удовлетворение.

В равной ли мере нужны эстрадные выступления всем учащимся, учитывая творческие перспективы последних?  Разумеется, путь к деятельности исполнителя – солиста открывается далеко не каждому обучающемуся не только в музыкальных школах, но и в училищах и вузах. Однако именно в результате своего рода «эстрадных экспериментов» могут быть внесены существенные коррективы при определении перспективности в этом отношении того или иного ученика. Поэтому для каждого обучающегося игре на музыкальном   инструменте публичные выступления необходимы. Здесь имеются в виду не только концертная эстрада, но и обязательные для всех учащихся показы перед комиссией на экзамене или академическом зачёте.  Уже с момента подбора репертуара и его разбора необходима внутренняя установка на его публичное выступление.

Особенно сложные задачи возникают перед исполнителем, когда ему приходится готовить к выступлению не одно произведение. Это в частности касается академических концертов и особенно выпускных экзаменов. Трудно достигнуть того, чтобы вся она одновременно находилась в готовности к требуемому сроку. Часто некоторые произведения оказываются сырыми, недоработанными, к другим ученик уже потерял интерес и играет всё хуже и хуже. В результате последние дни перед выступлением протекают в нервной обстановке – что – то наспех доучивается, где – то срочно ставятся «заплатки». Во избежание этого, следует так планировать работу над программой, чтобы самые трудные её номера были подготовлены заранее. Это преимущественно относится к полифонии, крупной форме и пьесам виртуозного характера. Их полезно выучить заблаговременно и дать им, как говорят, отлежаться.

Причины страха перед сценой.

Волнение всегда имеет определенное объяснение. Чтобы научится владеть собой перед публикой, надо начинать с того, чтобы следить за собой дома, где можно тренировать внимание и сосредоточенность ежедневно и ежечасно. По мнению педагогов, занимающимися вопросами музыкальной психологии (таких, как Лилиас Маккиннон) вредные житейские привычки человека негативно сказываются на его выступлении. Так, вечно откладывая на завтра то, что необходимо сделать сегодня, ученик может расстроить функции памяти, так как нерешительность ослабляет характер. Музыкант-исполнитель не может, подобно поэту или художнику выбирать для работы самые удачные минуты; он вынужден играть в заранее назначенный день, независимо от настроения. Это требует гибкости, способности сосредоточения внимания на том, что важно в данный момент. Качества эти вырабатываются годами ежедневной тренировки.

Каждый из нас в моменты стресса в глубине души жаждет сочувствия; и когда ученик говорит, содрогаясь: «Ах, я так волнуюсь!» – он уподобляется ребенку, которому нравится быть больным. Как отмечают психологи – такого рода волнение есть не что иное, как определенный вид тщеславия. Однако в результате разговоров о своих страхах можно оказаться в еще более тяжелом положении, так как волнение, будучи объектом внимания, прогрессирует; даже думать о нем опасно, а называть тем более. Если молодой музыкант становится жертвой опасного волнения, он должен спросить себя: «Всегда ли я учу музыку добросовестно? Не полагаюсь ли я иногда на авось? Делаю ли я все, что в человеческих силах, чтобы добиться успеха? Чувство неуверенности, чаще всего возникает в результате недостаточной работы. Но страх – это чувство ненадежности. Ничего не следует так бояться, как самого страха!

Одной из самых распространенных причин волнения является внушенная извне мысль о возможном провале. Попав на благоприятную почву недостаточно бдительного сознания, она может развиться в опасное самовнушение. Молодой индивидуум редко бывает настолько опытным психологом, чтобы представить себе всю опасность враждебного внушения или понять его мотивы.

Поэтому учащийся должен уметь защищаться от враждебного внушения. Юность особенно беззащитна против посторонних влияний, но вредное внушение порой оказывает парализующее действие и на взрослого. Даже случайное (пусть самое невинное) замечание друга о возможном провале может привести к катастрофе, если исполнитель не подготовлен к такого рода разговорам и не умеет их игнорировать.

Что-то может быть исполнено хорошо, что-то хуже; нужно учиться слушать себя спокойно и надеяться на лучшее. Ошибка, которую допускают многие, состоит в попытках «бороться» с волнением. Но старание подавить страх только ухудшает положение, и те, кто усвоил закон обратного усилия, предпочтут пользоваться законом «непротивления» Толстого. Вместо того, чтобы задерживаться на неприятных воспоминаниях о неудаче, благоразумный музыкант обратит свои мысли к случаям, когда он выступал с особым успехом. Только приятные эмоции вытеснят постепенно страхи, поскольку теперь уже внимание сосредоточено на другом, более значимым. Все оборачивается к лучшему только в том случае, если прошлые неудачи рассматриваются как полезный урок. Бесконечные размышления не приводят к добру: повторения закрепляют ассоциации, тягостные воспоминания рассеиваются с трудом. Если же сознательно направить свои мысли на что-нибудь приятное, появляется чувство уверенности в себе. Это чувство педагог должен постоянно внушать своим воспитанникам, оно залог успешного выступления на эстраде.

Хотя волнение может иметь физические причины (например, холодные руки) и физические следствия (опять же, включая холодные руки) – в основе волнения всегда лежат явления психологические. Даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению, не говоря уже о начинающих. Такие симптомы, как тряска рук, дрожь коленей «выпадение» текста, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходит на сцену, – являются основными проявлениями синдрома сценического волнения.

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

Установка на успех

Состояние готовности, или установка, имеет очень важное функциональное значение. Прежде всего, что такое установка. По определению, это – готовность организма или субъекта к совершению определенного действия. Фактов, демонстрирующих готовность, или предварительную настройку организма к действию, чрезвычайно много, и они очень разнообразны. Спринтер на старте находится в состоянии готовности к рывку – это тоже моторная установка. Быть готовым к выходу на сцену с чувством уверенности, верой в удачу – вот что такое сценическая установка. Если вы сидите в темной комнате и со страхом ждете чего-то угрожающего, то иногда и в самом деле начинаете слышать шаги или подозрительные шорохи.  Что может быть хуже для успешного выступления, как установка перед выходом на сцену: «я сейчас ничего не сыграю»?

От страха к уверенности

Неопределенность того, что ждет на эстраде, наполняет душу ученика мрачными предчувствиями. Его страшит провал, плохая отметка. Нередки случаи, когда на сцене возможны так называемые случаи «выпадения» текста. Нужно отметить, что между уверенностью памяти и творческой содержательностью игры существует двусторонняя связь: уверенность памяти – бесспорная предпосылка творческой настройки, а наличие творческой настройки, в свою очередь, укрепляет работу памяти. Если произведение действительно выучено, то никаких сомнений памяти, в сущности, не должно и быть. Сомнение в успехе, состояние беспокойства и неуверенности может подействовать разрушающе на творческую настройку. Только исключив разрушительный фактор страха, можно надеяться на успешное исполнение программы.

Музыкант не должен беспокоиться о том, как бы не забыть нотный текст. Уверенность, что произведение выучено надёжно, спасает от многих негативных форм эстрадного волнения; но требуется немалый опыт, чтобы научиться быстро и прочно запоминать любой нотный текст. Боязнь забыть нотный текст - распространённая болезнь среди неопытных музыкантов. Музыканты волнуются оттого, что боятся забыть, забывают же оттого, что волнуются».

С целью более крепкого овладения произведением может с большей пользой применяться мысленное проигрывание, это является и как бы проверкой знания текста наизусть в отношении не только последовательности материала, но и более точного воссоздания всех его деталей. Мысленному заучиванию наизусть учил на своих занятиях

Мысленное «прохождение» произведения способствует росту сознательного отношения, ко всему запечатленному в авторском тексте и развитию внутреннего слушания музыки. Воспроизведение музыки в «уме» помогает точнее, яснее услышать звуковой образ, развивает творческое воображение. Представление исполняемой музыки следует развивать у учащихся как можно раньше и соответственно на простейшем материале. Мысленная работа должна включиться в домашнее задания в период подготовки к выступлению. Уверенность движений не менее важна, чем уверенность памяти. Если движения рук и пальцев вдруг становятся менее уверенными, то это сразу же отражается на звучании и эмоциональном тонусе игры. Уверенность движений зависит от гармоничного состояния игрового аппарата, а это – в свою очередь – связано с тем, насколько молодой исполнитель контролирует свой пианистический аппарат в течение всего периода подготовительной работы. Мы часто забываем, что мелкие засорения аппарата лишними напряжениями во время подготовительной работы, нередко разрастаются на эстраде до уровня «зажима», мешающего игре.

Гармоничный эмоциональный тонус, связанный с активностью слуха, способствует нормальной управляемости игрового аппарата. Но чрезмерная эмоциональная напряженность (так называемое «эмоциональной захлестывание») ведет обычно и к мышечному перенапряжению, нарушающему нормальное функционирование техники.

Эмоциональное возбуждение - важнейшее условие для успешного выступления музыканта. Важно, однако, чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы.

Важным критерием готовности программы к выступлению является исчезновение ощущения технических трудностей. Более того, немало важное значение имеет в связи с этим наличие технических резервов: резерва беглости, резерва выносливости, резерва силы и т.д.

В процессе работы над музыкальным произведением большое значение имеет и верные установки преподавателя, цитаты высказываний великих исполнителей. Важное значение приобретает характер проведения уроков в это ответственное время. В этот период перед педагогом возникает ряд специфических задач, которые могут повлиять на судьбу предстоящего выступления.

Успокоение на достигнутом, топтание на месте, отказ от решения новых художественных и технических задач может лишь отрицательным образом сказаться на предстоящем выступлении. Когда ученику начинает казаться, что уже делать больше нечего, не к чему стремиться и он ограничивает свои занятия проигрыванием, повторением пройденного уже достигнутого ранее, вместо стремления к тому, чтобы мелодическая линия звучала красивее и выразительнее, а пассажи исполнялись с ещё большей свободой и отчётливостью, это грозит появлением художественных недочётов и технических помех.

При всей значительности продолжающегося совершенствования, методы воздействия педагога на учащегося во многом должны стать иным. Ближе к эстрадному выступлению уроки стоит проводить в форме репетиций. Важнейшим условием подготовки к эстрадному выступлению является проверка готовности программы и наедине и перед публикой. Последнее особенно полезно, так как присутствие даже одного – двух слушателей способствует большей внутренней мобилизации, появлению определённого психологического состояния близкого к ощущениям, возникающим во время эстрадного выступления. Большую помощь в этом может оказать искусственное моделирование состояния, близкого к сценическому. Создается как бы искусственная стрессовая ситуация, закаляющая волю исполнителя.

Всё это способствует адаптации и уверенности в себе артистической гибкости – словом тех свойств, обладая которыми учащемуся всё реже придётся ссылаться на то, что дома у него всё получалось.

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 выступить посредником между композитором и слушателем; показать наилучшее, на что он способен.

В день выступления у большинства исполнителей возникает так называемое «предконцертное волнение», основанное на беспокойстве за качество выступления. К этому явлению следует относиться как к кратковременной болезни, причины и следствия которой невозможно уложить в рамки только лишь занятий за инструментом. Правильная психологическая установка на успешное выступление, разумное сбережение нервно-психологической энергии в день концерта оказывает положительное влияние на исполнение программы на сцене. В предконцертные дни, чем меньше занимается гитарист, тем лучше; он должен, не напрягая внимания, просто просматривать программу. Опытные музыканты советуют: накануне концерта (предпочтительно утром) нужно проиграть программу только один раз, не разделяя музыку на куски и не повторяя их отдельно. На этой стадии не рекомендуется разрывать единство музыкальной ткани. Если музыкант чувствует, что ему нужно позаниматься, он должен ограничит себя упражнениями или проигрыванием других произведений  
(желательно хорошо знакомыми), не входящими в программу концерта. В конце концов, если программа не готова – учить ее уже слишком поздно.

В день концерта важна каждая мелочь. Скажем, перед выходом из дома, одеваться следует не торопясь, а на дорогу к месту выступления нужно предусмотреть время с большим запасом, чтобы не создать дополнительных ситуаций беспокойства. Самый плохой способ провождения времени перед выступлением – это бессодержательный разговор учеников, рассеивающий внимание, творческий настрой. Ничем не лучше и молчаливое нервное хождение по классу. А.П. Щапов советовал перед выходом на сцену заставлять себя спокойно сидеть в удобной позе – при несколько расслабленной мускулатуре, тренируя этим столь необходимую для выступления волевую выдержку.

В процессе разыгрывания рук перед концертом нужно помнить о такой психологической особенности исполнителя, как темпы проигрывания: игра в быстром темпе перед самым выходом на сцену обычно ведет к усилению беспокойного состояния и ненужному растрачиванию нервной энергии. Полезнее будет играть гаммы и упражнения или медленно проигрывать небольшие куски. Хотя, необходимо отметить, что каждому исполнителю необходимы различные приемы самонастроя.

Наибольшую осторожность надо проявлять в словах «напутствующих» непосредственно перед их выходом на эстраду. Подобные наставления должны носить самый обобщающий характер. Не следует заострять внимание на частых моментах в то время, когда уже произошла мобилизация для решения целостного и многообразного комплекса задач, ставящихся перед выступлением.

Важно переключить внимание учащихся с негативных эмоций, связанных с эстрадным выступлением на процесс художественный. Поэтому можно сказать, что именно в самой музыке содержится главное «лекарство» от эстрадных болезней. Всё это, конечно, в идеале, но способствовать приближению к нему и является главной задачей педагога в период подготовки учащихся к выступлению. Известно, что ослабление одного чувства вызывает усиление другого и поэтому лишь поток положительных эмоций может вытеснить поток отрицательных.  В одних случаях надо подбодрить юного артиста, вселить в него уверенность его игры, опуская её недостатки, или аппелируя к самолюбию, пристыдить за чрезмерное волнение. В иных случаях можно даже преуменьшить истинное значение предстоящего выступления, порою же необходимо подчеркнуть его важность и ответственность вызвать особый подъём. Поскольку основной причиной волнения учащихся является обычно боязнь забыть, спотыкнуться, смазать какой – либо пассаж, важно убедить, что исполнение оценивается не по нескольким случайно задетым нотам, а по воздействию на слушателей, связанному с выразительностью. Не только учащийся, но и каждый преуспевающий артист порой испытывает моменты отчаяния; будучи только человеком, и он может забыть несколько тактов во время выступления.

Но вместо разговоров о досадном происшествии и размышлений о нем до конца своих дней он сделает единственно разумную вещь – постарается следующий раз играть лучше. Если исполнитель играет с душой, публика и критика всегда простят ему несколько фальшивых нот и небольшую осечку памяти. Примеров такого снисхождения публики немало; взять хотя бы концертные исполнения программы Андреса Сеговии: порой его игра была не лишена некоторых «туманных пятен» и шероховатостей (особенно в поздние годы концертной деятельности). Но эти шероховатости не оставляли заметного следа в восприятии слушателей – из-за силы художественного воздействия великого артиста.

Вот почему стоит убедить учеников в том, что заслугой является не только избегание подобных недочётов, но если они всё же случились – умение отреагировать на них не паническим состоянием, а напротив большей собранностью и целеустремлённостью в донесении художественных намерений на протяжении всего дальнейшего выступления.

Ученик должен игнорировать любой промах, допущенный на эстраде, иначе, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю программу. До самого последнего момента необходимо отвлекать выступающих учащихся от страха перед тем, что как им кажется может произойти на сцене, переключая ох внимание на художественные цели.

Важнейшим моментом психологической подготовки исполнителя, предшествующим выходу на сцену, является вхождение в образ. Гитаристу нетрудно весь день прожить в образах концертной программы, но перед началом выступления в большинстве случаев бывает необходимо заново войти в них, и, вместе с этим, вызвать состояние так необходимого для успешной игры состояния творческой приподнятости.

Никакая самая тщательная подготовительная работа не освобождает от интенсивнейшей активности во время исполнения. Концертное выступление требует большого расхода нервно-психической энергии и значительного напряжения воли и внимания, накопление которых – в занятиях, требующих не только физических сил, но и сил эмоциональных. Наш современник психолог Игорь Вагин говорит: «Опыт доказывает, что успеха добиваются не самые умные, а самые эмоционально устойчивые, верящие в себя люди».

Выдающиеся исполнители также волнуются, выступая перед публикой, но они волнуются не в обычном смысле этого слова; их состояние скорее представляет собой возбуждение, доходящее порой до экзальтации. Возбуждение можно назвать полезным видом волнения, так как вместо страха оно вызывает повышенную выносливость и обостренность чувств, дающую исполнителю возможность превзойти самого себя. Первостепенной задачей каждого исполнителя является граница между паническим страхом и сценическим волнением. Одно из них может созидать, другое – вносить хаос и разрушение.

При недостаточной уверенности ученика, при подстерегании мысли о провале, можно воспользоваться маской уверенности; на первых порах искусственная и наигранная, она со временем становится частью характера. Простой совет: если волнуешься – очень помогает просто притвориться спокойным.

Обуреваемый волнением исполнитель даже самому близкому другу не должен признаваться, что боится выступления; он не должен признаваться, в этом и самому себе. Следует повторять своим друзьям и себе самому: «Я с нетерпением жду концерта». И если повторять это достаточно часто вслух или про себя, страх перед выступлением постепенно будет уступать место чувству уверенности. Самовнушение полезно связывать с картиной предстоящего успеха, считая ее заслуженной и справедливой наградой за хорошо сделанную работу, а не далекой, несбыточной мечтой.                                                                                                                                Выходя на сцену и уходя со сцены, никогда не нужно торопиться. Чтобы понять, как не следует передвигаться по сцене, достаточно проследить, как держатся другие исполнители. Большинство из них передвигаются, вынося центр тяжести тела вперед и соответственно наклоняя корпус. Фигура становится стройной, если ходить на восточный манер – легко, ступая сначала на пятки. Подбородок не следует при этом пригибать к груди. Хорошая осанка означает нечто большее, чем достойный вид: это одновременно и более глубокое дыхание и лучшее самочувствие, следовательно и уверенность в себе.

Огромный интерес и важность для преподавателя представляет мнение учащегося о своём выступлении. Часто встречается повышено-критическое отношение к своей игре. Такое чувство неудовлетворительности может усугубляться и сознанием невозможности изменить и исправить.  При поощрении их требовательности к себе педагог должен подбодрить ученика, не дать укрепиться чувству разочарования в собственных возможностях. У творческих, ищущих учащихся желаемое всегда выше достигнутого. Вот почему появление самодовольства не может не навести педагога на грустно – скептические размышления. Возможны, по крайней мере ещё два варианта реакции учащихся на своё выступление. Один, когда учащийся в меру своих возможностей, достаточно трезво сознаёт свои сильные и слабые стороны. Другой вариант, когда учащийся вообще не может сказать о своей игре, составить хотя бы приблизительное представление о её качестве, достоинствах и недостатках. Причиной второго варианта может быть чрезмерное волнение или внутренняя вялость, безразличие к своей игре.

Конечно, существует немалое количество рекомендаций к подготовке сценического выступления от многих выдающихся педагогов и исполнителей. Главное, что должен понять молодой исполнитель: сценическое выступление – это не только испытание нервной системы на прочность, но и радость от общения с публикой; творческое вдохновение и профессиональный рост. Чем больше выходишь на сцену – тем больше проявляется уверенности, ибо: сцена – лучшее лекарство от волнения.

Вынос программы на сцене – конечный итог кропотливой работы в течение долгого времени; и работа эта не ограничивается только упражнениями за роялем.

Юный исполнитель должен отбросить свои слабости и устремится к тому, чтобы стать на уровень духовной культуры и внутренней значимости соавтора композитора. Как бы хорошо исполнитель ни овладел мастерством, если сам он незначительный человек и ему самому нечего сказать слушателю, его воздействие будет ничтожно. Гитарист должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой , звуком, стилем и прочим, но и работу над…

                                                                                                                                                ИСПОЛЬЗУЕМАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Благой Д. «Роль эстрадных выступлений в обучении музыкантов – исполнителей»

Бычков Ю. Н. «Проблема смысла в музыке»

Гиппенрейтер Ю.Б. «Неосознаваемые процессы»

Маккиннон Л. «Игра наизусть»

Нейгауз Г. «О концертной деятельности»

Петрушин В. «Музыкальная психология»

А.Сеговия «Моя гитарная тетрадь»