КГКП Детская музыкальная школа

**Методическая разработка**

« Подготовительные этапы периода подготовки

к публичному выступлению»

Подготовила пед. Вайгунас Ю.Б

Введение.

Выступление – результат напряженного творческого труда артиста и является для него ответственным актом, стимулирующим его дальнейший творческий рост .Различные свойства натуры исполнителя , воля, интеллект, глубина эмоций, творческая фантазия, - все это, в той или иной мере проявляется во время публичного выступления.

«Сценическое самочувствие» представляет собой единство интеллектуальной и эмоциональной сферы артиста, устремленное на лучшее выполнение творческой задачи. В этом единстве важным началом является интеллект – «бдительное око», следящее за тем, чтобы содержательная эмоция не подменялась аффектированным возбуждением, чтобы вместо жизни образа на сцене или эстраде не проявился бы грубый натурализм. Из этого следует , что сценическое, творческое волнение артиста никогда не должно выходить за свои эстетические пределы и переходить в сферу обыденного «переживания». Подготовка к концертному выступлению, таким образом, превращается в наиважнейший этап формирования музыканта – исполнителя, а успешность его выступления на сцене будет на прямую зависеть не только от качества и надежности выученных произведений, но и от уровня его психологической готовности к общению с публикой. Работа музыканта – исполнителя представляет собой один из наиболее сложных видов человеческой деятельности, требующий многолетнего каждодневного труда. И сегодня победителем нередко оказывается тот, кто оказался более выносливым, более работоспособным, более собранным, более крепким физическим и морально. Сколько существует человечество и его деятельность, столько же существует извечная проблема объективной оценки состояний человека.

Излишнее волнение не позволяет пользоваться ни возможностями деятельной стороны разума, ни энергопотенциалом, а порой приводит к краху всего задуманного и наработанного за долгое время и что самое страшное – это может произойти во время ответственного выступления. И все же волнение волнению рознь. Взволнованность или некоторая « приподнятость» настроения перед выступлением не только естественна и желательна, как показывает практика, она часто спасает исполнение от будничности.

Так как же настроиться на нужный ритм перед выступлением и донести до слушателя лучшее, на что способен, какие механизмы включить для достижения успеха на сцене и как воспитать в себе любовь к общению с публикой? Решение несомненно кроется в подготовительном этапе, который и будет главным объектом моего сообщения.

**Нейротизм и реактивность нервной системы.**

Нейротизм – обозначение внутренней психологической неустойчивости человека. Начальный период в подготовительной работе музыканта к ответственному выступлению оказывает большое влияние на формирование комплекса эмоциональных состояний и устойчивых психофизиологических ощущений, воспроизводимых его организмом, впоследствии на концертной арене Цель работы на начальном этапе – формирование устойчивости нервной системы к внешним раздражителям воздействующим на исполнителя, достижение оптимального концертного состояния.

Чтобы грамотно построить работу на начальном этапе, прежде всего нужно объективно оценить уровень нейротизма и реактивности нервной системы, от этих факторов будут во многом зависеть временные рамки первого этапа подготовки и особенности использование приемов саморегуляции психических состояний музыканта. Одним из важных показателей уровня реактивности нервной системы является способность к накоплению и расходованию психической энергии. Одинаковые по своей силе стимулы вызывают у одних людей больший эффект, у других – меньший. Сила, с которой индивид отвечает на воздействия внешней среды или внешних раздражителей , принято называть реактивностью, которая может быть высокой или низкой. Между ответом нервной системы на стимул – реактивностью и силой раздражителя существует обратная зависимоть. Чем выше реактивность, тем меньший по силе стимул необходим, чтобы вызвать реакцию. Поэтому музыкантов можно условно разделить на низкореактивных – дающих слабую реакцию на стимул, и на высокореактивных – дающих сильную реакцию на тот же стимул.

Для того чтобы нервная система нормально функционировала , ей нужно находиться в определенном оптимальном режиме возбуждения. Реактивность тесно связана с возбудимостью индивида, его способностью давать реакцию на самый слабый раздражитель.

Возбудимости и реактивности противостоит работоспособность и выносливость, которые связаны с силой нервной системы. Чем меньше реактивность, тем больше выносливость, тем сильнее должен быть раздражитель, при котором достигается максимум работоспособности. Чем сильнее реактивность , тем слабее должен быть раздражитель, при котором нервная система впадает в охранительное торможение.

Поскольку каждый исполнитель имеет свое оптимальное рабочее напряжение, то низкоактивные индивиды стремятся, как бы поднять уровень своего напряжения до оптимума через увеличение числа воспринимаемых раздражителей. Высокореактивные индивиды, быстро достигающие чрезмерного возбуждения и предела работоспособности, будут предпринимать действия по снижению уровня напряжения. Оптимальный уровень возбуждения будет таким образом представлять собой определенную зону, в рамках которой музыкант производит в процессе исполнения наименьшие физиологические затраты при максимуме производительности.

**Режим и гигиена занятий, выступлений.**

Оптимальному концертному состоянию противостоят такие два неблагоприятных для выступления состояния, как эстрадная лихорадка и апатия.

В первом случае нарастающее волнение перестает уравновешиваться усиливающимся процессом торможения. Это происходит в силу того, что у большинства людей сила возбуждения нервной системы сильнее силы торможения. Сильное волнение проявляется в напряженных и лихорадочных движениях, тремоле рук и ног, торопливой речи с проглатыванием слов и отдельных слогов, а так же в акцентированной мимике и жестикуляции. Движения становятся напряженными, плечи слегка приподнятыми, дыхание учащенным и поверхностным. Нервная система начинает истощаться и организм входит в состояния апатии – полного безразличия. Музыкант испытывает недомогание и слабость. Так бывает в результате долгого ожидания очередности выступления не только у музыкантов, но и у начинающих спортсменов, актеров.

Точкой отсчета начального периода подготовки к выступлению может служить момент, когда музыкант выучил программу целиком и стабильно. Целесообразным будет сказать, что выучить программу необходимо не позднее, чем за месяц до назначенной даты концерта, поскольку музыкальный материал должен « устояться, прижиться» в рефлекторных ощущениях и собственном слуховом восприятии. Если период составляет менее 4 недель процессы формирования стабильности и уверенности в исполнении могут не успеть закрепиться как в памяти, так и в психомоторике.

Как бы ни были велики психологические сложности публичного исполнения, они могут быть с успехом устранены, если музыкант владеет соответствующими приемами и способами их преодоления. Как правило удачным выступлениям сопутствуют приподнятое настроение, желание играть хорошо, отсутствие утомления, хорошие отношения с окружающими, нормальное физическое самочувствие. Неудачным выступлениям предшествует общее утомление, отсутствие режима труда и отдыха, пониженное настроение.

Важный элемент в начале ежедневных занятий – разыгрывание. Оно необходимо не только для разминки мышц, но прежде всего для настройки психического аппарата музыканта в целом. В процессе разыгрывания организм входит в состояние « боевой готовности» - повышается частота пульса,ритм дыхания, чувствительность анализаторов, скорость протекания мыслительных процессов.

Одним из важных моментов в самостоятельной работе молодого музыканта должно быть умение структурировать соответствующим образом время своих занятий. Существует два основных принципа их построения – режимное и целевое. При режимном подходе музыкант старается заниматься каждый день положенное количество часов и не превышает установленную норму, даже если после работы остается что-то не доделанным. При целевом подходе музыкант не прекращает своих занитий до тех пор, пока не добьется задуманного, например ,выучить в быстром темпе пассаж, запомнить наизусть произведение.

Каждый из этих подходов имеет и плюсы и минусы. Плюсом режимной работы надо признать воспитание воли, усидчивости, чувства ответственности. Минусом может стать формальное отсиживание часов, когда произведение играется. но по-настоящему ничего не учиться. Плюсом целевого подхода надо признать высокую эффективность работы, основанной на конкретной целеустремленности. Минусами – возможное увлечение авральными приемами работы, когда музыкант хочет выучить в один присест, то на что требуется месяц. Большое перенапряжение, возникающее в этом случае, грозит истощением нервной системы и нестабильностью результата. Естественно предположить, что молодому музыканту следует научиться гармоничному соотношению обоих принципов.

Полезно иметь каждодневный план занятий, двигаясь от ближайших целей к дальним, и ставя себе все новые и новые задачи.

**Методы овладения оптимальным концертным состоянием.**

Слагаемым 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 нужно представить себе то место , где будет выступление. На первом этапе проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором – прорабатывается образная картина концертного выступления.

Первый этап: расслабление мышц тела. Когда человек произвольно расслабит при помощи образных представлений мышцы своего тела, то кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи это состояние называют фазовым. Его важнейшей особенностью является то, что в нем способность человека к внушению и самовнушению сильно увеличивается. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в полтора – два раза быстрее, чем в состоянии сна.

Второй этап: игра перед воображаемой аудиторией. Когда программа готова, она проигрывается целиком с представлением, что играешь перед взыскательной комиссией. Вместо зрителей можно выставить ряд стульев и на них посадить куклы и игрушки. Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места. Повторные проигрывания произведения с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение.

**Выявление потенциальных ошибок.**

Даже когда программа выступления кажется идеально выученной, каждый музыкант хочет застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучена произведение, в нем всегда может быть невыявленная ошибка, которая проявиться во время выступления.

Для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приемов:

1.Завязать на глазах повязку. В медленном или среднем темпе, уверенным, крепким звуком с установкой на безошибочную игру сыграть произведение. Проследить , чтобы не было мышечных зажимов.

2.Игра с помехами и отвлекающими факторами. Включить радио на среднюю громкость и сыграть программу. Более сложное задание – сделать то же самое с завязанными глазами. Подобные упражнения требуют большого нервного напряжения. Если исполнитель без труда выполняет задание, то его сосредоточенности можно позавидовать.

3.В момент исполнения программы в трудном месте педагог или кто-то другой произносит психотравмирующее слово « ошибка», но исполнитель при этом не должен суметь не ошибиться.

4.Сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления легкого головокружения. Затем, собрав внимание, сыграть в полную силу.

5.Выполнить 50 прыжков или 30 приседаний до большого учащения пульса и сыграть программу. Несколько похожее состояние бывает в момент выхода на сцену.

Выявленные ошибки затем устраняются проигрыванием программы в медленном темпе.

**Мыслительный компонент оптимального концертного состояния.**

Концентрированное внимание складывается из ясности и быстроты мышления, способности четко представлять программу выполняемых игровых движений и воплощаемых игровых образов. Перевод программы умственных представлений, содержащихся в сознании, и технический аппарат музыканта осуществляется при помощи целенаправленной исполнительской воли, которая включает через контролирующую деятельность внимания все психические процессы – мышление, память, воображение. Волевое сосредоточение внимания позволяет музыканту перенести все то, что было сделано в умственном плане, в процессе предварительной работы, во внешний план, т. е. показать свою работу слушателям. Итак, зададим простой вопрос: чего мы больше всего боимся, выходя на сцену? Думаю, что все согласятся с таким ответом: мы боимся ошибиться, остановиться, забыть.

Ошибиться, остановиться, забыть! – это разные вещи и они не всегда связаны между собой, поскольку:

-можно ошибиться, но не остановиться и не забыть

-можно остановиться, но не вследствие ошибки или того,что мы забыли

-можно забыть, но не ошибиться и не остановиться

Несмотря на разницу между ошибиться, остановиться и забыть, есть нечто общее, позволяющее не случиться ни одному, ни другому, ни третьему. Это общее назовем « концентрированным вниманием».

На первый взгляд работа над концентрацией внимания в разной мере необходима на разных ступенях образования: кажется, что она важнее в консерватории, чем в школе для первоклассника. Но это только кажется. Если мы уже с самого начала обучения целенаправленно станем нарабатывать объем этого внимания, то уйдут многие проблемы, связанные с триадой « ошибиться, остановиться и забыть», и можно будет заняться другими задачами более высокого и творческого порядка.

Итак, работа над вниманием – мотивированным и концентрированным - что в ней особенного. В истории исполнительского искусства есть впечатляющие примеры овладения этими навыками. Педагогической установкой А. И. Виллуана, учителя Рубинштейна, была такая « малолетним ученикам достаточно упражняться сначала час. Более взрослым должно упражняться музыкой не более полутора или двух часов, а дошедшим до полного развития физических сил не превышать трехчасового упражнения с десятиминутным отдыхом между каждым часом». Одним из главных требований Виллуана во время занятий с юным Рубинштейном были « внимание и сосредоточенность»; когда он замечал рассеянность в своем ученике, он всегда прекращал урок, говоря, что лучше ничего не делать, чем работать кое-как. Второй момент – отсутствие рутинной, механической работы, что чрезвычайно важно.

Поэтому ежедневные упражнения на концентрацию внимания должны входить в программу подготовки музыканта – исполнителя.

**Перспективное мышление.**

Во время концерта могут появиться какие-то неожиданности, случайности, шероховатости. В конце концов ,не мудрено где-то и пассаж смазать или зацепить не ту ноту. Важно научиться не придавать этому никакого значения, чтобы мимолетная фальшь не перебила ход мыслей. Главное – сохранить течение музыки. Ганс фон Брюллов как-то полушутя сказал, что концертирующему музыканту не грех кое-где и промахнуться, иначе слушатели не заметят насколько трудна пьеса. Непопадания на сцене чаще всего случается от психологической скованности.

Необходимо воспитывать у исполнителя умение « забыть» любой промах во время исполнения, иначе из-за незначительной помарки можно провалить все выступление. Следовательно, особую важность приобретает развитие у музыканта навыков перспективного мышления за инструментом, что помогает преодолеть допущенную ошибку и способствует успешному выступлению на сцене.

**Взаимоотношения музыканта и слушателя.**

Иногда принято считать, что сценическое самообладание требует умения забывать о слушателе, и что величайшая собранность играющего позволяет ему совсем не замечать аудиторию. Представь себе – порой советует педагог своему ученику перед выступлением – что в зале никого нет, что тебя никто не слушает. Педагог добивается, чтобы исполнитель забыл ,что он посредник между автором и слушателем. Неверная и вредная установка! Исполнитель не может и не должен забывать о публике. Артистизм – это способность общаться со слушателем. А общение предполагает взаимную связь: исполнитель, как и актер, не только воздействует на аудиторию, но и испытывает на себе ее влияние.

Воспитание « чувства общения» может быть осуществлено на начальном этапе обучения путем развития эмоциональной отзывчивости на музыку. Поэтому с первых же шагов работы нужно воспитывать правильную музыкально- исполнительскую установку: исполняю – значит переживаю образную, музыкальную речь и ее воплощаю.

Вот две психологические установки: первая – играю вообще, ни к кому при этом не обращаюсь, разве лишь к себе; вторая – передаю убеждаю, общаюсь с другими. Различие между ними огромно, и оно сказывается на сценическом самочувствии и в итоге на качестве исполнения.

**Предконцертный период подготовки.**

Наконец программа подготовлена, концерт объявлен. Наступил последний день перед выходом на сцену. И от того, на сколько правильно исполнитель будет действовать в последние 24 часа, будет на прямую зависть качество и успешность его выступления, и исход всего подготовительного периода.

В этот день следует, прежде всего, выспаться. Некоторые музыканты предпочитают днем вообще не заниматься или играют другие пьесы. Другие проигрывают в среднем темпе, спокойно, без эмоций всю программу. Ни в коем случае не следует переутомлять свои руки и чувства в этот день.

Перед концертом желательно пообедать заранее. Когда человек голоден, его ощущения обострены, что очень важно на сцене.

Наряду с психологической подготовкой один из важных факторов успешного выступления – состояние рук. Одни музыканты должны как следует разыграться, другие почти всегда в хорошей форме. Вообще руки не надо излишне нежить, иначе в холодную погоду будет трудно разыграться. Если руки ледяные и долго не согреваются, можно выполнить ряд физических упражнений, например, несколько раз « хлопнуть себя с размаху ( от плеча) в обнимку»; поднять руки вверх , крепко сжать их на 2-3 секунды в кулаки и плавно опустить расслабленные руки, склонившись в поясе на 4-5 секунд. Весьма полезны упражнения, которые советует Й. Гат. Приведу два из них. « Ударяйте кончиками пальцев сперва по подушечкам первого сустава, затем по середине ладони, наконец, по нижней части ладони». Ударять можно каждым пальцем отдельно. «Подтягивайте 5-ый палец как можно ближе к кисти, прикасаясь к ладони, затем словно гладящим движением проведите кончиком его по ладони, до основы пальца. То же проделайте по очереди с остальными пальцами». После того как руки разогрелись, можно очень быстро привести их в хорошую форму, поиграв гаммы, арпеджио и т. д.

В день концерта и особенно перед выходом на сцену надо меньше разговаривать, не находиться в шумной компании, не растрачивать понапрасну энергию.

Важный педагогический момент: когда концерт играет ученик, то педагогу не следует давать последние наставления, касающиеся интерпретации. У каждого ученика свой, индивидуальный психологический настрой и подобные советы перед выходом на сцену могут лишь вызвать скованность и неуверенность. Полезнее в данном случае помочь ему психологически настроиться на максимальную отдачу.

**Список литературы:**

1. Ч.Дункан Искусство игры на классической гитаре / Пер. П.Ивачева. – М.: Музыка, 1988 год.

2. В.Кузнецов Игровой аппарат гитариста: принципы постановки и работы // Как научить играть на гитаре: сб. ст. / составитель. В.Кузнецов. – М.: Классика XXI, 2006 год.

3. Н.Кирьянов Искусство игры на классической гитаре. – М.: Торопов, 2002 год.

4. Э.Пухоль Школа игры на шестиструнной гитаре / Пер. и. ред. И.Поликарпова. – М.: Советский композитор, 1983 год.

5. П.Роч Школа игры на шестиструнной гитаре / Ред. А.Иванова-Крамского. – М.:Гос.муз.изд., 1962 год.