Методическая работа

 Тема:

«Методические рекомендации подготовки музыканта к эстрадному выступлению»

 Выполнила Алексеева Ираида Петровна

 преподаватель фортепиано МАУДОД ДШИ

 г.Лихославль

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

Успешность публичного выступления ученика на сцене, зависит не только от качества и надежности выученных им произведений, но и от его психологической подготовки к общению со слушателями. Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое учащимися во время выхода на сцену, сопровождается изменениями в организме, типичными для любой стрессовой ситуации, поведение становится суетливым, внимание рассредоточивается, уровень адаптивных возможностей снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает.

Сценическое волнение, перерождающееся в панику - это бич большинства учеников. В такой момент игра лишается управления, память изменяет, руки зажимаются, ученика несет, как прутик по волнам. Он каменеет, забывает нотный текст, и хорошо выученное произведение становится сплошным месивом. Удовольствия от такой игры нет, а результат - психологическая травма.

Таким образом, личный опыт выступления на сцене; успешные и неудачные исполнения учащимися произведений на концертах, страх перед сценой, нестабильные выступления, психологические и эмоциональные срывы – все это побудило меня к написанию данной работы.

 Передо мной встали вопросы: а как настроить ученика перед выступлением на сцене, снять психологическую скованность, или наоборот чересчур эмоциональный «порыв», который может привести к нестабильности выступления, как преодолеть ненужное волнение?

Цель моей работы: найти наиболее эффективные методы и приемы преодоления концертного волнения учащихся и формирования у них психологической устойчивости при выступлении на сцене.

Для достижения цели мною изучены методические работы ведущих педагогов и психологов, на собственном опыте апробированы те или иные методы, приемы и выявлены наиболее эффективные методы психологической устойчивости ученика во время выступления на сцене.

 Волнение перед выступлением весьма многолико в своих проявлениях: оно может воодушевлять и в этом случае позволяет раскрыть все потенциальные возможности музыканта. Но больше всего оно беспокоит исполнителей своим угнетающим воздействием и слабой управляемостью. Предстоящее выступление и само исполнение перед публикой создает такую психологическую перегрузку, которая равна стрессовой.

В основном симптомы предконцертного волнения проявляются в подростковом возрасте, когда учащийся начинает понимать, в какой аудитории он выступает, перед какой публикой, или же сталкивается с исполнителем, у которого это волнение реально проявляется и т.д.

Мной было замечено, что, как правило, учащиеся младшего возраста, которые только начинают заниматься музыкой, ничего не боятся, пока не попадают в ситуацию, где это состояние обсуждается или реально проявляется.

Очень важно, чтобы для учащихся младших классов выступление в концерте ассоциировалось с праздничным ожиданием, положительной реакцией публики, преподношением цветов, положительным переживанием всеобщего внимания, поздравлениями и т.д.

Важным компонентом или залогом успешного выступления на публике является психологическая устойчивость учащегося, его внутреннее состояние уверенности, выдержки.

Об эстрадном волнении очень точно сказал Римский-Корсаков: оно обратно пропорционально степени подготовки. Важно, прежде всего, как можно лучше подготавливать учеников к концертам и не выпускать их с «сырыми», недоработанными произведениями.

 С.Рихтер рассказывает: «Пианист должен быть готовым к выступлению за пять дней».

Таким образом, работа по формированию у музыканта-исполнителя психологической устойчивости должна вестись с детских лет.

В ходе изучения данной проблемы, я выявила методы формирования психологической устойчивости при выступлении на сцене, которые были мной апробированы и показали положительный результат.

Первым методом, который помогает психологически настроиться на концертное выступление, является метод игры перед мысленно представляемой публикой, слушателями. Этот метод является эффективным для учащегося еще потому, что он как бы переносится в ту среду, когда его слушает не только педагог, а весь зал, наполненный слушателями, и, конечно же, возрастает чувство ответственности.

 В домашних условиях можно создать приближенные условия для выступления, вместо слушателей выставить ряд стульев, посадив на них куклы, игрушки. Во время исполнения нужно приучать ученика быть готовым к любым неожиданностям, и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя, как на концерте.

 «Пусть это исполнение будет редким, но наиважнейшим событием в процессе работы» - так говорил своим ученикам А. Б. Гольденвейзер. Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, проявляющиеся при усилении волнения. Повторные проигрывания произведения с применением этого метода уменьшают влияние волнения на исполнение.

Следующим не менее важным методом  является обыгрывание программы. Чем чаще выступления, тем меньше волнения. Учащийся выступает на различных сценах (в общеобразовательных школе, детских садах), где публика не профессиональная и очень благодарная, доброжелательная.  При частых выступлениях учатся справляться с волнением даже самые робкие ученики, чувствуя себя значительно увереннее.

Любой промах на сцене надо приучать игнорировать, так как, разволновавшись из-за одной ноты, можно испортить все исполняемое произведение.

 После обыгрывания необходимо провести работу над ошибками, проанализировать:
а)когда удалось избавиться от сильного напряжения;

б) каким было эмоциональное состояние до, в момент, и в паузах между произведениями;

 в) что отвлекало, мешало играть.

Если выступление было неудачным - надо успокоить ученика. Нельзя его ругать и показывать, что, вы тоже расстроены. Обязательно найти положительные стороны в исполнении и похвалить (например, « у тебя были плавные руки», «ты хорошо слушал окончания фраз»).

При подготовке к выступлению можно использовать метод предельной концентрации внимания, с осознанием и прочувствованием всего, что связано со звукоизвлечением из фортепиано. Здесь нужно акцентировать внимание учащегося на двигательные ощущения, характер прикосновения пальца к клавише, проверять свободу движений, наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены. Предельная концентрация внимания с проигрыванием произведения осуществляется учеником в медленном темпе, так, чтобы не было ни единой посторонней мысли.

 Если посторонняя мысль появилась в сознании ученика, а пальцы в этот момент играют сами  по себе, то надо приучать его заметить это, плавно вернув внимание к исполнению и стараться не отвлекаться, именно тогда слуховые, двигательные и мышечные ощущения, мысленные представления начинают работать в неразрывном единстве. Медленная игра на пианиссимо тренирует концентрацию внимания и усиливает тормозные процессы. Их ослабление во время выступления, провоцирует громкую и неуправляемую игру в быстром темпе.

 Детей, особенно маломузыкальных, больше всего волнует память. Основной, а иногда единственный показатель удачного выступления у них — сыграть программу, нигде не забыв. Боязнь забыть сковывает ученика. Главное — помнить, что, играя при публике, ничего нельзя исправлять. Иногда на репетиции может с учеником произойти такой казус — забыл, споткнулся, смазал, но он не ищет, не исправляет, не повторяет, а спокойно продолжает играть. Обязательно нужно за это похвалить и тем самым вселить в него уверенность и спокойствие. Благодаря этому боязнь забыть не будет назойливой, мешающей мыслью.

Перед выступлением учащихся чаще всего думает о себе, сосредоточен не на своей работе. Он работает с ежеминутной оглядкой на себя – как я сижу, выгляжу, двигаю рукой, все на меня смотрят, что обо мне подумают после этого пассажа, я справлюсь, я не справлюсь и т.д., - и эта оглядка как раз отвлекает его от предмета его работы, то есть от того, на чем должно быть сосредоточенно его внимание.

Сосредоточение на исполняемом произведении – вот вернейшее средство забыть о себе, устранить ту почву, из которой вырастает «волнение-паника». Необходимо думать только о музыке, которую играешь, о воплощении художественного образа, полностью сосредоточиться на исполняемом произведении.

Метод выявления возможных ошибок помогает учащемуся как бы застраховаться от случайных ошибок.  Во время игры программы преподаватель произносит психотравмирующее слово «ошибка», при этом ученик не должен ошибиться. Так же можно попросить учащегося поиграть дома свою программу при включенном на среднюю громкость телевизоре, плеере, - это упражнение помогает учащемуся-исполнителю предельно сконцентрировать свое внимание на исполнении и не ошибиться.
    Таким образом, для достижения психологической готовности учащихся к концертным выступлениям необходимо:

а) в начале урока на последнем этапе работы над произведениями перед выступлением играть не отдельные пьесы и осуществлять работу над ними, а проигрывать всю программу целиком, как на концерте;

б) репетиции должны проходить с полной отдачей и ответственностью со стороны учащегося, однако их нельзя проводить ежедневно – они отбирают много энергии;

в) репетировать перед специально приглашенными слушателями (чаще всего у меня бывают ученики моего класса);

г) настраивать учащегося-исполнителя на хорошее, даже лучшее исполнение, «вселять» в него позитивный настрой, т.е. давать своеобразную установку на хорошее исполнение программы.

 В предконцертные дни я советую учащимся не напрягать внимания, заниматься меньше. Программу нужно проигрывать в умеренном темпе, с точными исполнениями различных нюансов (например, штрихов, динамики), посмотреть играемое произведение по нотам, мысленно проиграть его.

Перед концертом надо учащемуся лечь спать пораньше и выспаться. В день концерта необходимо хорошо разыграться: поиграть гаммы, упражнения, вспомнить что-нибудь из старого репертуара. Программу, с которой ученик выступает, советую сыграть один или два раза перед выступлением, для того, что бы вспомнить темп, характер.

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. Пианист должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем, но и работу над владением собой, работой над верой в свои силы.

Подводя итог вышесказанному, хотелось бы еще раз подчеркнуть, что для успешного, стабильного выступления ребенку необходимо уметь справляться с собственным волнением.

Для этого необходимо наличие следующих компонентов в работе с детьми: добросовестная и тщательная проработка репертуара, отработка всех деталей выступления на репетициях, поддержка взрослых на всех этапах подготовки, а главное – выступления, которые будут постепенно закреплять устойчивость и стабильность в умении контролировать волнение.

Все перечисленные методы, могут работать при одном важнейшем условии - если педагог пытается развить не только музыкально-исполнительские способности ученика, но и его личность в целом.

 Список используемой литературы

1.Алексеев А. Методика обучения игре на фортепиано. Изд. «Музыка». Москва 1971 г.

2.Гольденвейзер А. Об исполнительстве. Изд. «Музыка», Москва 1975 г.
3.Гофман И. Фортепианная игра. Вопросы и ответы. Москва 1965г.
4.Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. Москва 1987 г.
5.Перельман Н.В классе рояля. Санкт-Петербург 1984 г.