Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «школа искусств №1»

«Психологические аспекты подготовки учащегося к концертному выступлению»

Методический доклад

Составитель: Попов Игорь Владимиров

г.Усть-Илимск

Успеха добиваются не самые

умные, а самые эмоционально-

устойчивые, верящие в себя люди»

(И. Вагин)

Личный опыт выступления на сцене, успешные и неудачные исполнения учащимися произведений на концертах - всё это стало предпосылками для подготовки данного сообщения. Анализ ошибок исполнения программы заставил меня обратить особое внимание на психологическую сторону подготовки учащихся к выступлению на сцене.

Надеюсь, что данная работа поможет более успешному исполнению программы, окажет помощь в преодолении страха перед сценой.

*Проблема психологической* подготовки к концертному выступлению – одна их важнейших тем в музыкально-исполнительском искусстве, как для начинающих исполнителей, так и для музыкантов - профессионалов.

*В процессе подготовки* учащихся к концертному выступлению необходимо создать оптимальные условия для творческого самовыражения в ответственной ситуации. Роберт Шуман писал: « Подумать только, сколько условий должно объединиться, чтобы прекрасное предстало во всём достоинстве и великолепии. Нам необходимо для этого:

- широта и глубина замысла, идейная устремлённость произведения;

-вдохновенное воплощение;

-техническое совершенство исполнения;

-внутренняя потребность выразить и воспринять наиболее благоприятное для данного момента настроение;

- умение передавать впечатления, чувства, отражение во взоре другого человека радости, даваемой искусством».

Проблема концертного выступления - это взаимосвязь деятельности и ученика и педагога. Ведь именно в *концертном* выступлении проявляется не только качественная подготовка учащегося, но и раскрываются грани его способностей и особенности психики. Приобретаются те ценнейшие качества, которые никаким другим путём достичь невозможно. Проблемы страха сцены, боязни выступать прилюдно, неуверенности в себе и т. п. являются одними из самых трудно - решаемых, глубоких и серьёзных. Иногда страх перед выступлением приводит к срыву всей деятельности и даже к серьёзным заболеваниям. Так, Давид Ойстрах неоднократно испытывал на концерте состояние сердечного приступа, но доигрывал программу до конца. Выдающийся скрипач Пьер Роде из - за сильнейшего волнения на эстраде, в последние годы жизни был разбит параличом. На сцене исполнитель испытывает сильнейшее волнение непосредственно связанное с огромной сложностью и ответственностью решения художественно- исполнительских задач. Возникает непростая психологическая проблема преодоления: страхов, сомнений, неуверенности.

**Цель работы:** научить юных музыкантов избавляться от негативных моментов сценического волнения, верить в свои возможности, более ответственно подойти к концертному исполнению программы.

Воспитание эстрадных навыков - неотъемлемая и важная часть *педагогического процесса*. Для дальнейшей успешной деятельности необходимо помочь ученику научиться самообладанию, воспитать психологическую устойчивость, умение концентрироваться на музыкальном произведении, а не на внешних и внутренних качествах. Н. А. Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение. В данной работе я не акцентирую внимание на ситуации неудачного сценического выступления, возникшего из-за недоученности программы. Ведь не следует забывать, что «на сцене случайной может оказаться неудача, но никогда случайно не возникает успех».

**Психологические аспекты подготовки учащихся к концертному выступлению**

Выступление на публике - важнейший компонент воспитания юных музыкантов. Именно выступая перед слушателем, можно оценить как ученик разобрался в музыкально- образном материале, смысловой нагрузке того или иного музыкального произведения. В отличие от исполнения в классе, на сцене он впервые остаётся наедине самим с собой. Для развития личности очень важно, что в ситуации публичного выступления, он действует самостоятельно. Это способствует формированию ценных волевых качеств, а так же повышает уровень концентрации внимания. Исполнение на сцене создаёт исключительные условия для понимания того, что умеет и не умеет , чему научился, а над чем ещё надо поработать.

Размышления исполнителей, исследования психологов свидетельствуют, что выступление на сцене сопровождается специфическим раздвоением внимания. С одной стороны - контролирует непосредственный процесс исполнения, с другой - думает о том, что будет дальше, смотрит «вперёд». Такое управление своей деятельностью, когда контролируются все процессы, чрезвычайно полезны для формирования у учащихся более высокого уровня исполнительских качеств.

Находясь на сцене, ученик испытывает необычайное волнение, стресс. Это вполне закономерно, так как он попадает в такие условия крайне редко. Эти условия резко отличаются от тех, к которым он привык, занимаясь в классе и в которых знает, как надо действовать. В одних случаях возникают эмоции, которые могут перерасти в панику. В некоторых случаях страх и необычайное волнение провоцирует гиперактивность («бешеный» темп), в других - оцепенение и апатию.

В любом случае нарушаются процессы восприятия и мышления. Всё это может привести к неожиданному нарушению памяти, нежелательному изменению двигательного аппарата (другими словами - к ошибкам, срывам и остановкам) и как следствие - разрушению всего музыкального построения.

Каковы же *психологические причины* неудачных выступлений учащихся.?

Практика обучения показывает, что причины неудачных выступлений учащихся весьма разнообразны. Можно выделить **две о**сновные группы:

- ошибки в ходе подготовки произведения к концертному выступлению;

-недостаточное внимание к личности ученика.

*Неправильная оценка уровня подготовки учащегося*, - когда ученик выступает с недоученной программой (произведением). Отсюда возникает фрагментарное исполнение. Другой момент, когда художественные и технические трудности произведения превышают исполнительский уровень ученика, т. е. завышена программа. Ученик попросту не справляется с поставленными задачами и как следствие - возникает психологический барьер. В дальнейшем, даже хорошо выученное произведение из-за страха того, что опять последует неудача, может быть исполнено не на должном уровне. Даже единичное неудачное или сорванное выступление может навсегда оставить негативные последствия - чувство неуверенности и боязнь сцены. Главное, чтобы такие моменты не запали глубоко в психику.

Одной из самых распространенных причин волнения является *непредсказуемость выступления*. Мысль о возможном провале у детей с неустойчивой психикой, может развиться в опасное самовнушение. Необходимо научить защищаться от этого, дать установку на успех. Детская психика 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.

Нужно научить ребёнка забывать, «отсекать» любой промах, допущенный на сцене, иначе, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю программу. Что-то может быть исполнено хорошо, что-то хуже; нужно научить слушать себя спокойно и надеяться на лучшее.

Вместо того, чтобы задерживаться на неприятных воспоминаниях о неудаче, необходимо обратить его мысли к случаям, когда он выступал с особым успехом. Ведь это событие в жизни ребёнка и оно не должно остаться незамеченным. «Ответить радостью на радость, заметить успех, даже незначительный, закрепить и развить положительное чувство удовольствия, сделать, наконец, потребностью своего ученика приносить людям радость - в этом долг педагога». Только приятные эмоции вытеснят постепенно страхи, поскольку теперь уже внимание сосредоточено на другом, более значимом. Все становится лучше только в том случае, если прошлые неудачи рассматриваются как полезный урок. Если же сознательно направить свои мысли на что-нибудь приятное, появляется чувство уверенности в себе. Вот эта положительная направленность психики ученика является серьёзной предпосылкой для формирования ощущения удовольствия от собственной игры.

Недостаточное внимание преподавателя к повышенной напряжённости, психологическому состоянию ученика является одной из причин неудач на сцене. Если это не учитывать, то теряется привычное ощущение исполнения, а так же восприятие времени. Это может проявляться по- разному: одни начинают играть всё быстрее и как результат - суетливое, неритмичное ,невыразительное исполнение( это есть подсознательное желание поскорее выйти из неблагоприятных условий). Другие, наоборот, всё замедляют, с большим трудом доигрывают до конца. Ломается всё музыкальное построение (т. е. происходит процесс торможения).

Плохую службу может оказать *непродуманные занятия* на заключительном этапе подготовки к концертному выступлению. Например, в последний день проводятся многочисленные репетиции и напряжённые занятия, что неверно, так как затрачивается большое количество сил, энергии, необходимых для выступления. Серьёзной помехой выступлению на сцене может оказаться неверная методика на заключительном этапе: использование большого количества не всегда необходимых дополнительных упражнений, разнообразных аппликатурных вариантов, а так же слишком долгое исполнение в медленном темпе.

Важным моментом является проявление внимания к психологическим особенностям личности ученика:

-одни обладают «***сильным***» типом нервной системы, другие - ***«слабым***»;

- у одних «внутренний» контроль, у других - « внешний»;

-одни характеризуются экстравертами, другие - интровертами;

-одним свойственна адекватная самооценка , другим - неадекватная.

«***Сила*** нервной системы человека - это такое её свойство, которое характеризует функциональную выносливость, работоспособность нервных процессов.» У учеников с «сильной» нервной системой волнение может вызвать повышенное напряжение мышц, ускоренное сердцебиение, ощущение ускоренного течения времени ( т. е. временные промежутки кажутся короче чем они есть на самом деле исполнение приобретает суетливый, поверхностный характер). Ученики, которые обладают более тонко организованной нервной системой и отличаются впечатлительностью и ранимостью, особенно болезненно переживают стресс публичного исполнения. Они принадлежат к так называемому «слабому» типу высшей нервной деятельности. Выдающийся русский физиолог И.П.Павлов прямо называл - «*художественным» типом*, т.е. особо предрасположенным к творческому виду деятельности. Однако, именно этот тип оказывается наиболее уязвимым в атмосфере концерта.

Учащиеся с «внутренним» контролем по отношению к своему исполнению, отличаются уверенностью в себе. Им необходимо разъяснить все аспекты поставленной задачи и способы её решения. Они очень внимательны к замечаниям педагога. Ученики с « внешним» контролем - мало уверены в своих силах и во многом полагаются на случай. Им необходимо одобрение и поддержка педагога. Перед выходом на сцену они не способны осмыслить предложения педагога, поскольку держатся за то, что было уже отработано в классе. Сразу после выступления ученик находится ещё под влиянием сценического волнения и «не слышит» замечаний по поводу исполнения. Поэтому все дополнения, замечания, указания лучше оставить на другой день ( урок). Оценивать исполнение следует также с учётом индивидуальных психических особенностей ученика. Здесь следует не то, чтобы «недохвалить», чтобы пробудить в ученике стремление к успеху, или, наоборот, «перехвалить» - успокоить после неудачного выступления. Важно, чтобы оценка была объективной, а форма её очень тактичной и индивидуальной. Рассмотрим основные ***темпераменты*** учащихся:

**Сангвиник.** Хорошо включается в новую работу. Работоспособен, но быстро остывает, если встречается с трудностями или необходимостью детальной проработки, длительными однонаправленными упражнениями. Музыкальное произведение учит быстро, но «дорабатывает», «доводит» с трудом, так как его эмоциональная сторона и привлекательность быстро тускнеют. Любит выступать в концертах, легко может соригинальничать в темпах; волнуются сильнее или слабее в зависимости от обстоятельств, значимости выступления, конкретных слушателей. На эстраде играет скорее ярко, чем глубоко. Возможны темповые и технические погрешности и срывы. При удачном выступлении со всеми делится, склонен к хвастовству, при неудачном - старается принизить значение выступления, умалить авторитетность комиссии, слушателей, легко убеждает себя в возможности реабилитации. Замечание воспринимает спокойно, не обижается, но не всегда учитывает их.

**Холерик.** Обычно с увлечением играет новую пьесу, если она нравится, и игнорирует, играет «из-под палки», если она ему не нравится. Волнуется очень сильно, но, как и сангвиник, играет лучше, эмоциональнее и выразительнее на концерте, чем на репетициях и в классе. Иногда играет очень ярко, чем поражает даже хорошо знающих его педагогов. Срывы, если они происходят, «катастрофичнее», чем у сангвиника. Склонен к ускорению темпов, форсированию звучности. Удачное выступление переживает бурно, внутренний подъем испытывает долго. Если выступление было неудачным, ищет причину во вне : в зале было жарко (холодно), инструмент постоянно расстраивался. Замечание вызывает обиду, иногда грубость, поэтому их нужно делать возможно мягче, на фоне положительных сторон.

**Флегматик**. Уравновешен, держится солидно. Тугодум. Может быть активным, но «раскачивается» с трудом. Когда войдет в работу- настойчив и работоспособен. Обладает выдержкой и самообладанием. Мало эмоционален. Педагогу трудно расширить его динамическую шкалу, добиться выразительного исполнения, игры в быстром темпе. С трудом переключает внимание и приспосабливается к новому расписанию, новой обстановке. Не находчив. Волнуется, порой сильно, но играет стабильно, без срывов: то, что выучено, так же исполняет в классе, и на концерте. Выступления на концерте очень полезны ему, так как повышают эмоциональную восприимчивость. Замечания воспринимает спокойно и деловито, не обижается.

**Меланхолик.** Любые изменения обстановки тревожат, даже непривычное отношение к нему со стороны преподавателя переживает болезненно. Быстро утомляется, поэтому мало работоспособен. Весьма впечатлителен, глубоко эмоционален. Часто волнуется на уроке, играет лучше в классе, чем на репетиции и на концерте. От сильного волнения сковывается, теряется. Требует постоянной поддержки со стороны педагога и сверстников. Свои неудачи преувеличивает, переживает их долго и болезненно. Поэтому замечания педагога должны носить оптимистический характер и делаться чутко и осторожно. Такому учащемуся нужна постоянная тренировка и частые выступления в концертах с репертуаром меньшей трудности, чем приходится. Желательно повторять исполнение одних и тех же пьес. В целом замечено, что учащихся сильного типа отрицательная оценка стимулирует, слабого - угнетает, приводит к неверию в свои силы.

Очень важно *научить самостоятельно*, оценивать свои силы и возможности. Неадекватная самооценка, - когда ученик неверно оценивает свои способности. Она может характеризоваться, как завышенной, так и заниженной. В конечном итоге и то и другое является помехой для успешного выступления. Часто приходиться слышать, что только сегодня не получается, а там я всё сыграю. Ученик не уделяет должного внимания, ошибки кажутся случайными.

Наряду с этими особенностями следует не забывать и об возрастных изменениях. Для учащихся младших классов не характерны явно выраженные признаки волнения перед выступлением. Это связано с мало-сформированным самосознанием, а так же с недостаточным опытом. В силу этого они ведут себя на сцене относительно спокойно и уверенно.

Характерно, что *сценическое волнение*  с трудом поддаётся логическому анализу и плохо управляется. Необычное самочувствие, неуверенность - всё это вызывает ощущение тревоги, неопределённости, происходящих на интуитивном уровне, подсознательно. Изначальной причиной волнения, влияние которой обусловлено личностью, возрастом учащихся, является непредсказуемость выступления.

Хотя волнение может иметь *физические причины* (например, холодные руки) считаю, что в основе волнения всегда лежат явления психологические.

Такие **симптомы**, как тряска рук, дрожь коленей, забывание 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.

Особенности того или иного сценического состояния объясняются не только свойствами нервной системы, но и интеллектуально-творческими качествами ученика. Все по-разному испытывают психологическое состояние в момент выхода на сцену. Одни - смертельно боятся ошибиться, забыть текст. Это распространённая «болезнь» среди юных музыкантов. «Сама по себе память, - пишет Г. М. Коган, - тут по большей части не причём. Музыканты волнуются оттого, что боятся забыть, забывают же оттого, что волнуются». Других смущает обстановка концертного зала: кто- то хочет больше того, на что способен, кому-то всё надоело и он мечтает поскорее уйти домой.

Из всего сказанного следует, что необходимо уделять повышенное внимание к психологическому состоянию ученика, найти причины страхов и стараться преодолеть их.

**Психологическая подготовка учащихся к концертному выступлению**.

После того как программа или произведение проработано и впереди предстоит выступление на сцене, необходимо позаботиться о *психологической готовности ученика к выступлению*. В плане решения этой задачи нецелесообразно увеличивать нагрузку на занятиях, главное в этом периоде не нарушать то, что уже отработано.

Педагогу следует учитывать тот факт, что за *несколько дней* до выступления ученики обычно начинают вести себя по - другому, чем раньше:

-почти не реагируют на замечания педагога и не замечают недостатков своего исполнения;

-появляются ошибки особенно в тех местах, которые выучены совсем недавно;

- в некоторых случаях ( особенно у учеников с заниженной самооценкой) возникает отрицательное отношение к качеству своего исполнения;

- усиливается беспокойство по - поводу своего выступления, повышается чувство ответственности.

Для стабилизации психологического состояния учащегося в этот период и снятия нервного напряжения можно рекомендовать мысленные исполнения произведений с определёнными характеристиками: ученику нужно видеть себя на сцене и представлять свои уверенные и свободные действия ( т. е. «***запрограммировать»*** на успех).

Состояние готовности, или **установка на успех,** имеет очень важное функциональное значение. Прежде всего, что такое *установка*. По определению, это *-« готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или к реагированию в определенном направлении*. Спринтер на старте находится в состоянии готовности к рывку – это тоже установка. Если сидеть в темной комнате и со страхом ждать чего-то угрожающего, то иногда и в самом деле начинаешь слышать шаги или подозрительные шорохи». Что может быть хуже для успешного выступления, как установка перед выходом на сцену: «я сейчас ничего не сыграю»? Быть готовым к выходу на сцену с чувством уверенности, верой в удачу – вот что такое сценическая установка. «*Наши сомнения – это наши предатели. Они заставляют нас терять то, что мы, возможно, могли бы выиграть, если бы не боялись попробовать». ( Уильям Шекспир).*

**Уверенность движений** не менее важна, чем уверенность памяти. Если движения рук и пальцев вдруг становятся менее уверенными, то это сразу же отражается на качестве звучания. Излишнее напряжение во время подготовительной работы, нередко разрастаются на сцене до уровня «зажима», мешающего игре. Чрезмерная эмоциональная напряженность (так называемое «эмоциональной захлестывание») ведет обычно и к мышечному перенапряжению, которое отражается на качестве технической стороны. Конечно, эмоциональное возбуждение - важнейшее условие для успешного выступления музыканта. Важно, однако, чтобы оно не переходило за оптимальные для данной личности границы.

Так же необходимы занятия в зале, чтобы привыкнуть к акустическим особенностям помещения. Чтобы эффект от репетиций был наибольшим, педагогу следует иметь в виду, чтобы она состоялась за 2-3 часа до выступления. Поскольку в силу неопытности, ученик будет стараться исполнить произведение как можно лучше, растратит силы и не сможет показать всё, на что он способен. В процессе разыгрывания перед концертом нужно помнить о такой психологической особенности, как темпы проигрывания: игра в быстром темпе перед самым выходом на сцену обычно ведет к усилению беспокойного состояния и ненужному растрачиванию энергии. Полезнее будет играть упражнения или в умеренном темпе проигрывать небольшие отрывки, исполняемой программы. Хотя, необходимо отметить, что каждому необходимы свои приемы *самонастроя*, вправе выбирать то, что окажет на него положительное воздействие.

Психологическое значение состоит в том, чтобы ученик *прочувствовал* своё состояние на сцене, где отсутствуют привычные условия урока и поддержки педагога. На репетиции следует уделить внимание некоторым моментам сценического поведения, как выход, поклон, непосредственная подготовка к началу исполнения. Перед выходом на сцену, необходимо, чтобы ученик сосредоточился на музыкальном образе произведения, его характере, темпе и т. д. После выступления преподавателю следует дать оценку исполнению. Даже, если оно было неудачным, всё - равно необходимо найти положительные моменты ( пусть даже и незначительные) и указать на них. С точки зрения нормализации самооценки ученика и для улучшения его психологического состояния перед выступлением, нельзя дать ему понять, что он выступил зря. Ведь даже неудачное выступление - это тоже исполнительский опыт. Следует так же помнить, что сразу после выступления ученик находится ещё под влиянием сценического волнения, и не имеет возможности воспринимать все указания преподавателя. Поэтому данный разбор необходимо оставить на следующий день.

Важное значение для улучшения психологического состояния в период подготовки к концертному выступлению имеет **периодичность выступлений**. При этом следует иметь в виду, что слишком частые выступления - ведут к снижению исполнительского уровня, поскольку за короткий срок трудно восстановить качество исполнения ( всё « идёт по- накатанной»). В то же время слишком редкий исполнительский опыт не содействует содержанию необходимой сценической формы. Следует отметить, что у каждого ученика есть свои соображения по части «режима дня». Кто- то занимается больше, кто- то меньше обычного. Одни ищут общения, для других- важнее одиночество. Ясно одно: необходимо опробовать различные варианты подготовки к концертному выступлению на сцене, выбрать то, что наилучшим образом согласуется с его индивидуальными особенностями и свойствами личности.

**Заключение.**

Универсальных рецептов для преодоления негативных форм сценического волнения не существует; каждый должен выбрать свой собственный способ подготовки к концертному выступлению. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики ученика.

Дело не только в знании рецептов, необходимо донести до ученика то, что на сцене он должен постараться забыть о страхе и все свои мысли направить к той музыки, которую будет исполнять, показать наилучшее, на что он способен. *Чем больше выходишь на сцену – тем больше проявляется уверенности, так как сама сцена и есть лучшее лекарство от волнения.*

Выдающиеся исполнители также волнуются, выступая перед публикой, но они волнуются не в обычном смысле этого слова; их состояние скорее представляет собой возбуждение. 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 педагога становится стирание границ между паническим страхом и сценическим волнением. Одно из них может вносить хаос и разрушение, другое – созидать

Исполнение программы на сцене – конечный итог кропотливой работы в течение долгого времени и работа эта не ограничивается только упражнениями за инструментом. Необходимо пробудить в каждом ученике силу духа, интерес к знаниям, чтению, разностороннему развитию. «*Человек – хороший музыкант не только от того, что он музыкально одарен, но и потому, что его внутренний мир богат и интересен», –* говорил С. Фейнберг.

Список литературы:

Г. М. Цыпин. Психология музыкальной деятельности;М., «ВЛАДОС»1994г.

В.И.Петрушин. Музыкальная психология; М., « ВЛАДОС»,1997г

Л. Л. Бочкарёв. Психология музыкальной деятельности; М., «Классика-XXI»,2006г

Ф. Р. Липс. Искусство игры на баяне; М., «Музыка»,1985г.

Ю. Т. Акимов. Некоторые проблемы теории исполнительства на баяне; М., «Советский композитор»,1980г.

Л. А. Баренбойм. Резервы музыкальной педагогики;М.«Музыка»,1980г.

А.Д.Алексеев. История фортепианного искусства; М., «Музыка»,1987г.

А. Б. Гольденвейзер. Об исполнительстве; М., «Советский композитор»,1965г.