

**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
Новосибирской области Ордынского района
«Ордынская детская школа искусств»**

Макшаева Елена Валентиновна

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ КОНЦЕРТНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КЛАССЕ ФОРТЕПИАНО**

**р.п. Ордынское
2018год**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Раздел 1 Анализ психологии концертного выступления.	
1.1. Психология исполнительства.	4
1.2. Причины страха перед сценой	5
Раздел 2 Советы и рекомендации для подготовки к исполнению на сцене	
2.1. Установка на успех.	9
2.2. Контакт с аудиторией.	9
2.3. От страха к уверенности.	10
2.4. Секрет успешного выступления.	12
Раздел 3 Адаптация к условиям концертного выступления	
3.1. День концерта	12
3.2. Эмоции	13
3.3. На сцене	15
Заключение	16
Используемая методическая литература	17

ВВЕДЕНИЕ

Концертное исполнение – важнейший этап в деятельности музыканта – исполнителя. Это кульминация и итог его работы над музыкальным произведением.

Сложность концертного выступления состоит в сочетании двух важнейших факторов: итоговости и публичности. В однократном проигрывании исполнитель должен показать всю проделанную над произведением работу, причём происходит это в присутствии публики, то есть в экстремальных с психологической точки зрения условиях. Присутствие публики является главным стресс – фактором в концертном выступлении. Концертное выступление, таким образом, повышает требования ко всем профессионально – важным качествам музыканта.

Для подготовки учащихся к сценическому выступлению целесообразно использовать личный опыт выступления преподавателя на сцене; успешные и неудачные исполнения учащимися произведений на концертах. Анализ ошибок исполнения учащихся заставляет обратить особое внимание на психологическую сторону подготовки к выступлению на сцене.

Цель написания работы: рассмотрение особенностей подготовки учащихся к концертным выступлениям.

Задачи: научить молодых музыкантов избавляться от негативных моментов сценического волнения; заставить более ответственно подойти к концертному исполнению программы.

В подготовке данной работы использован материал различных источников – от изданий по методике и педагогике, до трудов по психологии. (А.Д.Алексеев «История фортепианного искусства», Ю.Н.Бычков «Проблема смысла в музыке», И.Гофман «Фортепианная игра. Вопросы и ответы», С.И.Савшинский «Пианист и его работа», А.Ю. Цагарелли «Психология музыкально – исполнительской деятельности», Г.М.Цыпин «Исполнитель и техника»).

Работа разделена на три части:

Раздел 1 Анализ психологии концертного выступления.

Раздел 2 Советы и рекомендации для подготовки к исполнению на сцене

Раздел 3 Адаптация к условиям концертного выступления

Раздел 1. Анализ психологии концертного выступления.

1.1. Психология исполнительства.

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

Прогрессивные исследования, трактующие музыкальное исполнительство, как психофизиологический акт, оценивают роль психологии как более весомого фактора в формировании мастерства музыканта.

Н. А. Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение. Однако не нужно рассматривать ситуации сценического провала, возникшие из-за банальной недоученности программы. Безусловно, недоработки в концертной программе отрицательно влияют на психологическое состояние исполнителя. Однако многочисленные примеры того, как страдают от эстрадного волнения не только нерадивые ученики, но и выдающиеся, прославленные музыканты, свидетельствует о том, что это психологическое состояние может быть никак не связано со степенью готовности программы. Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое некоторыми музыкантами 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, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно ситуации.

Владение музыкантом – исполнителем процессами саморегуляции должна быть поставлена как самостоятельная педагогическая задача и её решению должно уделяться пристальное внимание на всех этапах обучения музыканта.

Саморегуляция включает в себя следующие компоненты:

- *самооценка
- *самонастройка
- *самоконтроль
- *самокоррекция

Важны все составляющие саморегуляции, но самооценка является базовым компонентом. От её адекватности зависит эффективность других компонентов. Заниженная самооценка провоцирует тревожность, а следовательно, и эстрадное волнение. Не случайно дети, как правило,

начинают волноваться в подростковом возрасте, когда самооценка в той или иной мере понижается у всех. Поэтому очень важно отмечать положительные качества ученика, поощрять его за успехи, пусть даже самые незначительные, внушать маленькому музыканту уверенность в своих силах. С другой стороны, завышенная самооценка препятствует профессиональному росту. Однако, понижая самооценку, важно соблюдать деликатность и отделять профессиональные качества от личных.

Работая над самооценкой, необходимо учитывать индивидуальность ученика. Как свидетельствуют данные психологических исследований, высокотревожных людей отрицательные оценки их деятельности, мысли о возможной неудаче угнетают, тогда как положительные оценки повышают эффективность их деятельности. В то же время, низкотревожных людей именно мысль о возможной неудаче заставляет мобилизоваться, повышает эффективность работы.

1.2. Причины страха перед сценой.

Волнение всегда имеет определенное объяснение. Чтобы научиться 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 вредные житейские привычки человека негативно сказываются на его выступлении. Так, вечно откладывая на завтра то, что необходимо сделать сегодня, музыкант 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. 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 пианист становится жертвой опасного волнения, он должен спросить себя: «Всегда ли я учу музыку добросовестно? Делаю ли я все, что в моих 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 внушения или понять его мотивы. Полезная критика – это одно, разрушающий критицизм – это совершенно иное. Необходимо также помнить, что критика и самокритика эффективна только в репетиционный период, а непосредственно перед выступлением и во время выступления может только навредить. Натан Перельман часто повторял своим ученикам: **«На сцене самокритика – пила, подпиливающая стул, на котором сидит пианист».**

Поэтому учащийся, так же как и артист, 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 о возможном провале может привести к катастрофе, если музыкант не подготовлен к такого рода разговорам и не умеет их игнорировать.

Негодовать по поводу обескураживающей критики бесполезно, а думать, что ты один являешься ее жертвой – глупо. Чем более велик художник, тем строже он себя судит. Не только учащийся, но и каждый преуспевающий артист порой испытывает моменты отчаяния; забыв 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 А.Г. Рубинштейном: 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.

Музыкант должен игнорировать 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 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. 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. 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.

Хотя волнение может иметь физические причины (например, холодные руки или повышенная потливость рук) 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. Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его опыта или мастерства, но и от того, что с ним происходит до начала исполнения, как он реагирует на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессогенным фактором. Многие исполнители нуждаются в коррекции неправильного сценического поведения. Такие симптомы, как тряска рук, дрожь коленей, «выпадение» текста, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, – являются основными проявлениями синдрома сценического волнения.

Психологи выделяют **пять фаз** сценического волнения:

Первая фаза – длительное предконцертное состояние. Она наступает, как только учащемуся становится известна дата выступления. По мере приближения к установленной дате появляется раздражительность, бессонница, частая смена настроений.

Вторая фаза – непосредственное предконцертное состояние. У некоторых изменяется давление, повышается температура, ощущается недомогание. Преодоление этого состояния с помощью волевых усилий, поддержки со стороны педагога успокаивают выступающего. Именно в этой фазе можно увидеть три типа волнения: волнение – панику, волнение – подъем, волнение – апатию.

Третья фаза – время выхода на сцену. Это самая короткая и острая фаза сценического волнения, когда исполнитель остаётся один на один с публикой.

Четвёртая фаза – начало выступления. Это время для внутренней подготовки, сосредоточения, нужно «услышать» внутренним слухом начало исполняемой пьесы. На репетициях важно закрепить эти детали поведения и тогда ребёнку будет легче справиться с волнением.

Пятая фаза – послеконцертное состояние. Эмоциональные перегрузки не могут мгновенно прекратиться с уходом со сцены. Радостный подъем или чувство усталости, недовольство собой или запоздалое желание сыграть по-другому. Неустойчивость и ранимость детской психики требует бережного отношения к послеконцертным переживаниям.

Частой причиной синдрома сценического волнения является отсутствие общей сценической культуры, четкой и ясной методики

подготовки к выступлению, и вследствие этого, слабое представление артистом характера деятельности, и как результат - растерянность. Музыканту важно тренировать устойчивость к психическим помехам, которые характерны для исполнительской деятельности.

Особенности того или иного сценического состояния объясняются не столько свойствами нервной системы, сколько интеллектуально-творческими качествами личности. Нет двух артистов, которые испытывают одинаковое психологическое состояние в момент выхода на концертную площадку. Существуют три основные формы эстрадного волнения (они упоминались выше):

- 1) *Волнение* - *подъем* сопровождается лёгкой эйфорией, нетерпеливым желанием выйти на сцену. В этом состоянии у человека повышается острота мыслительных и двигательных реакций. Это наиболее желательное волнение, способствующее яркому и эмоциональному выступлению.
- 2) *Волнение* – *паника* связано с сильным перевозбуждением. Внешне оно проявляется в суетливости движений, тревожности, вырастающей до страха. Такое предконцертное состояние приводит к случайностям, исполнение часто становится неуправляемым.
- 3) *Волнение* – *апатия* – угнетённое и подавленное состояние, когда цель и содержание выступления уходят на второй план, а в сознании звучит одна мысль – скорее бы всё это закончилось.

Весьма действенным средством преодоления негативного сценического волнения является **позитивное отношение к концертному выступлению**. Присутствие публики можно рассматривать как прекрасную возможность проявить себя, поделиться своими мыслями и чувствами. Исполняемая музыка – вот что должно быть объектом волнения. Здесь уместно вспомнить высказывание Г.М. Когана: «Волнуйся за композитора! Чем больше в тебе будет волнения за него, тем меньше останется места для волнения за себя; если ты панически волнуешься за себя – значит ты недостаточно взволнован той музыкой, той пьесой, которую ты играешь».

2. СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ИСПОЛНЕНИЮ НА СЦЕНЕ.

2.1. 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 или к реагированию в определенном направлении. 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. Поговорка «*у страха глаза велики*» отражает явления так называемой установки на волнение. Что может быть хуже для успешного выступления, как установка перед выходом на сцену: «я сейчас ничего не сыграю»?

Причиной сильного беспокойства может быть также и очень высокий уровень притязаний, неадекватно высокая или низкая оценка своих профессиональных качеств, повышенное чувство ответственности.

Исполнителю, который с нетерпением ждёт выступления, легче обрести сценическое состояние, способствующее успеху. Чем больше исполнительский опыт, чем чаще музыкант выходит на сцену, тем реже страдает он от различных форм сценического волнения. Однако опыт нельзя путать с привычкой. Чем шире жизненный и творческий кругозор исполнителя, чем больше у него профессиональных знаний, тем ярче и глубже способен он художественно истолковывать сочинение и, следовательно, тем легче ему направить своё волнение в русло творческих задач. «*Стихия музыки, подчинившая тебя, не оставляет места праздным мыслям. В эти минуты забываешь всё - не только зрителей, зал, но и самого себя*» (С. Т. Рихтер).

2.2. Контакт с аудиторией.

Широко распространен взгляд, согласно которому концертное исполнение всегда будто бы хуже репетиционного. Наблюдения показывают, что многие артисты лучше играют при слушателях: контакт с аудиторией стимулирует у них большую содержательность исполнения.

Как установить контакт со слушателем? Необходимо советовать ученику не только не пугаться большой зрительской аудитории, но исполнять программу во благо слушателя. «Публика пришла в концертный зал ради той музыки, которую ты будешь исполнять, а не ради того, чтобы усмотреть недостатки твоего выступления. Поблагодари

слушателей за то, что они пришли на твой концерт. Не бойся зрителя: он твой друг и помощник».

Иначе говоря, можно по-разному подойти к присутствию многочисленной публики в зале. Можно направить свою любовь к зрителю (и это наверняка будет взаимно), а можно, игнорируя незримую помощь публики, остаться один на один со своими страхами. Нужно ли объяснять какой из упомянутых подходов принесет положительный результат? Кто боится аудитории, тот редко находит с ней контакт. И тогда при самом хорошем исполнении обычно не достаёт той взаимной симпатии, которая необходима артисту, чувствующему публику так же, как он чувствует музыку. Каждый исполнитель в такой момент имеет право рассчитывать на дополнительную поддержку.

2.3. От страха к уверенности.

Неопределённость того, что ждёт на сцене, наполняет душу артиста мрачными предчувствиями. Его страшит не провал, как таковой; больше всего музыкант боится оказаться не на высоте своих задач. Он чувствует себя посредственным, серым, исполненным человеческих слабостей и одиноким.

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 сценического волнения; но требуется немалый опыт, чтобы научиться быстро и прочно запоминать любой нотный текст. Боязнь забыть нотный текст – распространённая болезнь среди неопытных музыкантов. «Сама по себе память, – пишет Коган, – тут по большей части не причём. Музыканты волнуются оттого, что боятся забыть, забывают же оттого, что волнуются».

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 тоне 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. Мелкие засорения аппарата лишними напряжениями во время подготовительной работы, нередко разрастаются на сцене 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.

У каждого музыканта-исполнителя имеется собственный оптимальный уровень эмоционального возбуждения, который позволяет ему наиболее успешно реализовывать творческий замысел. Если возбуждение выше этого уровня, наступает дискоординация мыслей, ослабевает воля, снижается способность контролировать и анализировать результаты исполнительского процесса, а в тех случаях, когда возбуждение не достигает оптимальных границ, выступление, как правило, проходит бесцветно, неинтересно

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.

Другим не менее важным показателем как технической, так и художественной готовности программы является импровизационная свобода игры. Исполнение может считаться художественно созревшим лишь при наличии эмоционально-логической непрерывности, когда не теряется «нить событий», нет скучных мест (белых пятен), внимание нигде не уходит надолго в сторону.

Успех достигается там, где все три функции психики - интеллектуальная, эмоциональная и двигательная - действуют согласованно, поочередно уступая друг другу доминирующее положение, как в хорошем камерном ансамбле.

В процессе работы над музыкальным произведением большое значение имеет и верные установки преподавателя, цитаты высказываний великих исполнителей. Так, верно подобранная фраза или цитата, сказанное в нужное время заставляет по-новому осмыслить произведение, подобрать нужный прием исполнения, и, несомненно, помогает выступить на сцене более успешно.

Крылатые цитаты великих педагогов оказывают положительное воздействие на ученика, более, чем сухие замечания педагога в процессе подготовки программы. Задача педагога в работе над программой с учеником - заставить ученика задуматься над проблемой и способом ее решения.

2.4. Секрет успешного выступления.

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

Но главное – дело не только в знании рецептов. 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. Выдающиеся пианисты достигают такого уровня, когда, по словам Гейне, *«рояль исчезает, и нам открывается одна музыка»*.

3. АДАПТАЦИЯ К УСЛОВИЯМ КОНЦЕРТНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ.

3.1. День концерта.

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 музыкант, 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 ограничить 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.

Чем же заниматься музыканту перед выступлением, если в это время рекомендуется не работать над программой и отдыхать? Считая пару дней перед концертом честно заработанными выходными, музыкант, чтобы отвлечься от привычных забот и волнений, может гулять, ходить в кино, читать увлекательные книги, делать все что угодно, только не заниматься музыкой.

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 проведения времени перед выступлением – это бессодержательный разговор за кулисами, рассеивающий внимание исполнителя, его творческий настрой. Ничем не лучше и молчаливое нервное хождение по артистической комнате. Некоторые педагоги советуют перед выходом на сцену заставлять себя спокойно сидеть в удобной позе – при несколько расслабленной мускулатуре, тренируя этим столь необходимую для выступления волевою 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 разным исполнителям необходимы различные приемы самонастроя. Каждый пианист может выбрать то «лекарство», которое на него оказывает положительное воздействие.

3.2. Эмоции.

Важнейшим моментом психологической подготовки исполнителя, предшествующим выходу на сцену, является вхождение в образ. К.С. Станиславскому принадлежат известные слова о том, что артист должен *«весь день жить в данной роли»*. Пианисту нетрудно весь день прожить в образе концертной программы, но перед началом выступления в большинстве случаев бывает необходимо заново войти в него, и, вместе с этим, вызвать состояние так необходимого для успешной игры состояния творческой приподнятости.

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.

В процессе подготовки к концертному выступлению, большую помощь может оказать искусственное моделирование состояния, близкого к сценическому. Создается как бы искусственная стрессовая ситуация, закаляющая волю исполнителя. Особенно это важно, если ученик по объективным причинам не может часто выступать на публике. В качестве слушателей могут выступать его родственники, а на уроке можно создать модель концертной ситуации, пригласив в качестве слушателей других учеников, но лучше создавать подобную модель при достаточной готовности программы, а не на стадии её освоения, так как неизбежные ошибки и неточности при исполнении могут привести к обратному эффекту – вселить неуверенность и ещё больший страх. Создавая модель концертного выступления, необходимо учитывать такие важнейшие особенности концертного выступления, как итоговость, наличие стресс – фактора. В роли стресс – фактора могут выступать:

- *люди, находящиеся на репетиции;
- *звукозаписывающее устройство;
- *соответствующая педагогическая установка.

Психологи говорят о том, что успеха добиваются не самые умные, а самые эмоционально устойчивые, верящие в себя люди.

При недостаточной уверенности музыканта, при мысли о провале, можно воспользоваться маской уверенности; на первых порах искусственная и наигранная, она со временем становится частью характера. Хотя настроение – категория подсознательная, сознательно «играя» определенное состояние духа, можно вызвать его к жизни. Простой совет психолога: 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.

3.3. На сцене.

Пианистам бывает трудно приспособиться к незнакомому инструменту. Весь концерт может быть загублен чрезмерно высоким или слишком низким стулом – обстоятельство, непосредственно связанное с привычками техники. Очень важно и освещение: затемненная клавиатура раздражает не меньше, чем свет, бьющий в глаза. Обо всем нужно заблаговременно позаботиться, включая температуру артистической, так как необходимость находится в холодной комнате перед выходом на сцену достаточно, чтобы взволновать каждого. Вовремя подумать о таких вещах очень важно!

Одежду для концертного выступления лучше продумать заранее. Она не должна стеснять движения и быть вызывающей. Необходимо учитывать, что одежда влияет на самоощущение и не должна отвлекать от музыки. Очень важное значение для пианиста имеет обувь, так как она оказывает существенное влияние на педализацию. Поэтому обувь должна быть удобной и ни в коем случае не на высоком каблуке.

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 легко, ступая сначала на пятки. Подбородок не следует при этом пригибать к груди. Хорошая осанка означает уверенность в себе.

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 уверенность. Сцена – лучшее лекарство от волнения.

Способным музыкантам, испытывающим страх перед сценой, необходимо прислушаться к словам немецкого писателя XX столетия Альбрехта Шеффера: *«Лодке в гавани безопаснее, чем в море, но она не для этого строилась».*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Исполнитель часто забывает ту истину, что каков человек, таковы его дела. Есть французская поговорка, что *стиль – это человек*. Каков стиль, таков и человек. А. Гольденвейзер советовал: «Работать надо не над ноктюрном Шопена, а над собой. Надо расширять свой кругозор, воспитывать себя как человека. Нельзя думать, что человек, будучи ничтожеством, может хорошо играть Бетховена. Ничего из этого получится не может».

Музыкант-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.

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

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

- 1 Алексеев А.Д. «История фортепианного искусства» М.:,1988, 415с.
- 2 Гольденвейзер А.Б. «О музыкальном исполнительстве» М.: Музыка,1975, 416с.
- 3 Гофман И. «Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре» М.: Музгиз,1961,224с.
- 4 Коган А.М. «Работа пианиста» М.: Классика-XXI,2004, 203с.
- 5 Коган А.М. «У врат мастерства» М.: Классика-XXI,2004, 235с.
- 6 Маккиннон Л. «Игра наизусть»
- 7 Нейгауз Г.Г. «Об искусстве фортепианной игры. Записки педагога» М.: Музыка,1988, Изд.5-е,240с.
- 8 Перельман Н. Е. «В классе рояля», Л.:Музыка, Изд.3-е, 1981, 96с.
- 9 Савшинский С. И. «Пианист и его работа» М.: Классика-XXI, 2002,244с.
- 10 Станиславский К.С. «Работа актёра над собой»М.: Искусство, 1985,479с.
- 11 Цагарелли Ю.А. «Психология музыкально-исполнительской деятельности» СПб.: Композитор, 2008, 368с.
- 12 Цыпин Г. М. «Обучение игре на фортепиано» М.: Просвещение, 1984,179с