**Психологическая подготовка ученика к концертному выступлению.**

**Астапова Наталья Алексеевна**

Преподаватель по классу гитары

МБОУ ДО «Детская школа искусств №6» г Курска

Введение.

Концертное выступление показывает развитие учащегося на определенном этапе: показывает умение передать содержание произведения, его образную выразительность, показывает технические возможности ученика, его звуковую палитру общую музыкальную культуру исполнения.

Хочется подробнее остановиться на проблеме психологической подготовке ученика к концертному выступлению. Нередко, несмотря на длительную подготовку ученика к концерту, из-за волнения, при исполнении, ученик не может показать себя в должной мере.

Предпосылки психологическое состояние ученика на сцене.

При подготовке учащегося к концертному выступлению следует учитывать предпосылки психологического состояние ученика на сцене. Уже в процессе работы с учеником в классе, можно понять, как будет чувствовать себя ученик на сцене в процессе выступления. Я прошу, чтобы другие учащиеся или родители послушали игру ученика. На этом этапе можно выявить,насколько уверенно ученик может играть на публике. Играет ли он эмоционально, уверенно и убедительно, передавая тонко содержание произведения, хватает ли у него выдержки довести произведение до конца, сохраняя его выразительность, образность, законченность формы, яркость, передаваемого содержания.

Если ученик начинает волноваться, то это сразу сказывается на исполнении, игра становится или неуверенной, или какой-то более напряженной, или от излишнего старания ученик начинает забывать текст. Некоторые же ученики, когда их кто-то слушает, начинают играть намного лучше и выразительнее. Все выявляется уже до того как ученик выйдет на сцену.

Поэтому есть две разновидности эстрадного волнения: «волнение - подъем» и «волнение-паника». Вследствие индивидуальных особенностей психической организации каждого исполнителя, состояние волнения по-разному отражается на качестве исполняемых произведений.

Одному волнение помогает блестяще справиться со своей творческой задачей, способствует большей яркости исполнения, лучшему контакту исполнителя со слушателем, другому приходиться затрачивать массу лишней энергии на преодоление волнения и при этом исполнитель не всегда достигает желаемого результата, у многих волнение доходит до болезненного состояния.

Чаще всего это проявляется в нарушении скоростной регулировки, теряется чувство темпа, нередко исполнителю кажется, что он играет очень тихо, что его не слышно, и он начинает играть громче, чем нужно. Бывает обратное: гаснет темперамент, игра становится бесцветной, беззвучной. Самое страшное, если вдруг отказывает память. Неудачное исполнение рождает неуверенность в себе, в своих силах и возможностях, "боязнь" плохо сыграть, забыть текст, остановиться.

Причины концертного волнения.

Каждый исполнитель должен знать о причинах вызывающих эстрадное волнение, и уметь бороться с ними. Существует целый ряд причин, вызывающих боязнь концертных выступлений: непривычная обстановка, недостаточная техническая оснащенность, неудачно подобранный репертуар, неуверенность в своих силах, неправильное психическое воздействие на ученика со стороны педагога и окружающих, не достаточная ответственность ученика при подготовке к концертному выступлению.

Изменившаяся обстановка вызывает чувство дискомфорта неуверенности. Поэтому перед концертом необходимо позаботиться о предварительных репетициях на сцене, так как каждый зал имеет свои акустические особенности, освещенность, свой инструмент, к которому иногда, трудно приспособиться юному музыканту.

Многие музыканты считают, что работу над произведением нельзя считать законченной, если оно не было исполнено публично несколько раз.

На раннем этапе, в музыкальных школах, можно приучать ученика играть в присутствии других учащихся. Также полезно исполнить программу родным, знакомым. Такие проигрывания-исполнения приучают ученика сразу включаться в образ произведения, вызывать в себе нужную эмоциональную настройку, достигать полной сосредоточенности в процессе игры.

Весьма желательны пробные звукозаписи своего исполнения - пусть даже самые любительские несовершенные. Именно в процессе такой проверки, можно выявить свои недочеты, которые требуют последующей отдельной проработки.

Чаще всего исполнителя на сцене подводит память. Работа памяти сильнейшим образом зависит от индивидуальных особенностей: от развития слуха, чувства ритма, от развития техники и способности эмоциональных переживаний.Очень полезной является игра в медленном темпе, причем не только тогда, когда произведение еще разучивается, но и тогда, когда оно уже выучено и даже исполнялось на сцене.

Влияние преподавателя на поведение ученика на сцене.

Нездоровый импульс иногда исходит от самого педагога. Если педагог волнуется, то свое волнение он обязан искусно скрывать, чтобы не заразить им ученика. Главная задача педагога в психологическом воздействии на ученика переключить, переориентировать «волнение-панику» на «волнение- подъем».

И в тоже время нужно предупредить ученика, что он ни в коей мере не должен отвлекаться на все происходящее в зале: кто-то может кашлять кто- то выходить из зала или входить, может быть какой-то посторонний шум ну и много чего прочего все равно, это не должно отвлекать от исполнения произведения.

Я советую учащимся устраивать домашние концерты, играть перед друзьями, родителями, знакомыми. Этот прием помогает проверить степень сценического волнения, как оно отражается на качестве исполнения и дает возможность заранее выявить слабые места в программе. Частое использование этого приема уменьшает влияние волнения на исполнителя.

Настрой на выступление. Говорите себе, что вы спокойны, собраны, сосредоточены. «Я играю уверенно, мне нравится, как я играю. У меня все отлично звучит, я выполняю все, что задумал. Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления». С каждым: разом аутогенное погружение будет помогать все больше и больше.

Медитативное погружение. Оно связано с осуществлением принципа «здесь и сейчас». Происходит погружение в звуковую материю. Глубокое осознание и прочувствование всего, что связано с извлечением звука. Предельная концентрация внимания на настоящем моменте, данном мгновении, которое уже никогда не повторится. Музыкант улавливает все переходы звуков из одного в другой.

Медитативное погружение осуществляется сначала в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль не посетила исполнителя. Если посторонняя мысль появляется, следует плавно вернуть внимание к исполнению и не отвлекаться. Данный метод основан на самоконтроле исполнителя. Представление, что кроме тебя и музыки никого нет на сцене.

День концертного выступления.

Педагогу необходимо формировать у ученика положительный психологический настрой перед выступлением . Настраивать ученика нужно только на положительный конечный результат.Исполнитель должен быть спокоен, все делать не торопясь и контролируя себя. Прийти на выступление нужно обязательно заранее, а не бежать сломя голову, ведь к выступлению необходимо подготовиться, понадобится время, чтобы настроиться. В процессе разыгрывания всегда помните о темпах: игра в быстрых темпах ведет к усилению беспокойства.

Можно повторить только некоторые моменты из программы и не играть произведение целиком, чтобы не устать и исполнить произведение с полной отдачей всех сил уже на сцене.

Некоторые музыканты неверно настраиваются на предстоящее выступление, считая, что это будет чуть ли не самое главное событие в их жизни. Неумелые педагоги порой чрезмерно драматизируют ситуацию, нагнетают излишнюю тревогу и к началу концерта ученик, как бы, перегорает, он не в силах вынести на своих плечах внушенный ему груз ответственности. Эмоциональное напряжение должно быть всегда адекватно сложившейся ситуации.

На сцене ученик может почувствовать какое-то неудобство,

неудобный стул, освещение, новый инструмент, к которому не был подготовлен, (например, когда играешь на конкурсах) или что-то еще - играть нужно учиться в любых условиях и при любых обстоятельствах!

Ученику нужно настроиться на музыку, которая сейчас будет звучать и не бояться оказаться не на высоте своих задач, ведь с каждым новым выходом на сцену, он будет чувствовать себя все увереннее и увереннее.

Работа с учеником после выступления.

После концерта нужно обязательно отметить положительные стороны выступления, поддержать ученика. Особенно, когда речь идет о подростках - их эмоциональное состояние нестабильно и все реакции обострены. Подробное обсуждение концертного выступления лучше проводить не сразу после концерта, а в последующие дни, похвалить за удачи, наметить пути исправления недостатков.

В заключение хочется сказать,что главное в процессе подготовки к выступлению - умение выработать чувство уверенности, спокойствия. Главное, чтобы, выходя на сцену, исполнитель верил в себя, в свое исполнение.

Надо развивать радостное отношение к концертному выступлению, чтобы оно было праздником, запоминающимся событием в жизни ученика.

Библиографический список:

1. Бочкарёв Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя // Вопросы психологии. – 1975. – № 1. – С. 68 – 79.
2. Петрушин В. Артистизм – это и тренировка! // Советская музыка. – 1971. – № 12. – С. 6–17.
3. Токина Н. Вопросы психологии музыкально-исполнительского творчества. – Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 1972.
4. Фёдоров Е. К вопросу об эстрадном волнении.– М., 1979. – С. 107–118 (Труды ГМПИ им. Гнесиных; Вып. 43).