**Методическая работа на тему:** **«Психологическая подготовка к концертному выступлению и способы преодоления концертного волнения».**

Выполнили Каныгина Дарья Александровна преподаватель ГУ ДО «ДШИ г Аркадака» и Сотникова (Скотникова )Людмила Ивановна, преподаватель МУДО ДШИ, р п Романовка Саратовской области.

**План.**

**Введение.**

**1.Психологические особенности личности в музыкальной деятельности.**

**1.1Темпераменты и их характеристика.**

**1.2.свойства.**

**2. Психологические предпосылки успешного выступления и способы борьбы с концертным волнением.**

**Заключение.**

**Список литературы.**

**Введение.**

Концертное выступление---это итог длительной работы как начинающего музыканта, так и зрелого исполнителя над произведением, и в то же время решающий момент в творческой жизни исполнителя.

Как не растерять на сцене то, что много раз было отрепетировано, обдумано? Что предпринять, чтобы концертное волнение не переросло в панику, чтобы не сорвалось выступление?

Исполнитель испытывает на сцене сильнейшее волнение, которое связано с огромной сложностью решения художественно—исполнительских задач.

Самая первая-----это преодолеть свой страх неуверенность и в тоже время самоутвердиться, ведь я артист и несу красоту и наслаждение искусством. Цель представленной работы --рассмотреть методы и способы преодоления концертного волнения ученика. Рассмотрим какие причины вызывают концертное волнение ,типы темперамента и его свойства в работе с учеником, а также некоторые стороны публичного выступления.

От того как пройдёт концертное выступление учащегося, зависит очень много Получит ли он от своего исполнения большое художественное удовлетворение и полюбит сцену или потеряет самообладание , произойдёт срыв и начинающий музыкант будет вынужден навсегда отказаться от сольной концертной деятельности, а может и от профессии музыканты в целом. Неудачное исполнение рождает неуверенность артиста в себе, отсюда уже боязнь плохо сыграть, забыть текст и остановиться. Мы знаем, что некоторые блестящие музыканты исполнители из-за невозможности справиться с повышенным эстрадным волнением вынуждены были отказаться от концертной деятельности это выдающиеся скрипачи П Роде, К.Липиньский. Волновались такие крупные музыканты как дирижёр А.Тосканини, виолончелист Г Пятигорский, Антон Рубинштейн, а самому Шаляпину казалось перед выходом на сцену, что у него пропал голос. Поэтому из за страха перед публикой многие виртуозы играли произведения гораздо ниже своего настоящего уровня.

**1.Психологические особенности личности в музыкальной деятельности.**

а)темпераменты и их характеристика

б) свойства темперамента.

На начальном этапе подготовки к выступлению преподавателю нужно брать во внимание индивидуальные особенности учащегося: тип его личности, темперамент. А так же методы освоения музыкального произведения. Педагогу необходим учёт индивидуальных особенностей ребёнка, который обучается на инструменте для понимания его эмоционального состояния во время публичного выступления и заранее скорректировать негативные формы его поведения.

Рассмотрим психологические особенности ученика. Первое что нужно выделить это темперамент. Что такое темперамент?

Темперамент ---- основа личности.

Первым кто разделил всех людей на 4 темперамента стал Гиппократ и Гален ещё в 2.500 лет назад. Они описали четыре типа темперамента: сангвинический, холерический, флегматический и меланхолический. В 18 веке с Гиппократовскими типами темперамента были сопоставлены четыре психологические типа и это положило начало психологической линии в изучении темпераментов. Темперамент, это скорость, динамика. В современной психологии это скорость и сила протекание психологических процессов.

В основе нервной деятельности лежит процесс возбуждения. Он распространяется с помощью биотока 120м/сек. Эта скорость у всех индивидуальна. У холерика -250-300 м/cек, у флегматиков 50м/ сек. Изменить тип темперамента нельзя, а в процессе воспитания формируются методы контроля, корректировки—типа темперамента.

Тип темперамента можно увидеть в движениях ученика, мимике, жестах, в особенностях мышления, поступках, действиях, внешности, одежде, причёске. Существует множество классификаций, но все они дополняют друг друга. Тип темперамента влияет на поведение ученика.

Флегматический связан со спокойствием, холерический – с раздражительностью, сангвинический- с жизнерадостностью, меланхолический- с грустью и ранимостью.

а) В настоящее время все эти типажи темпераментов остаются, но изменилась их характеристика. Рассмотрим по порядку.

Сангвинический тип—скорость средняя, но сильная, живой, горячий.

Ученик такого типа активен, энергичен. Его легко отличить среди других детей, так как его привлекает всё яркое. На нём модная одежда, задаёт массу вопросов, очень восприимчив( схватывает всё на лету).Лучше развита оперативная, кратковременная память(усвоили новую тему и забыли. Им нужно всё время повторение). Негативная черта: они поверхностны во всём и не любят кропотливую, рутинную работу. Задача преподавателя при работе с таким учеником—вырабатывать у него волевые черты характера: усидчивость, настойчивость, доведение действий до конца (например обратить внимание на аппликатуру и выучить её как написано в нотном тексте).У учеников сангвиников завышена самооценка. Иногда при работе с ними полезно порицание и наказание. Давать им реальные представления о себе и не всегда ставить хорошую оценку. Если на концерте этот учение сыграет неудачно, то он легко примиряется со своими неудачами и неприятностями.

Флегматический тип—не спешен, невозмутим, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Скорость психологических протеканий медленная Им полезны занятия спортом (в основном борьба).При неправильном воспитании у детей возникает равнодушие, лень к учёбе, самому себе. В их воспитании надо опираться на повышенное чувство ответственности: «Я тебе поручил», или «Это сможешь сделать только ты». Правильное воспитание флегматика отличается тем, что в работе он производителен, компенсирует свою неспешность прилежанием. Знания их не широки, но глубоки. Их деятельность продумана. Ученик с таким типом характера хорошо может выступить на концерте с полифоническим произведением Баха, Генделя. У них развита долговременная память. Из них получаются хорошие профессионалы. Они консервативны( если полюбил, так на всю жизнь).

Холерический тип---скорость реакций быстра и неравномерна, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. Дети с таким типом трудны в воспитании: неусидчивы и неустойчивы. Процесс торможения развития у них не после 7 лет, а после 10.

Главное, что предстоит в воспитании такого ученика это сформировать процесс торможения, в умении контролировать свои поступки и действия, то есть « ты сначала подумай, а потом сделай». Такой ребёнок эгоистичный, конфликтный, но очень общительный. Его нервная система всё время находится в перевозбуждении и это приводит к ранним неврозам, психозам. Их деятельность носит хаотический характер, но они настойчивы и упорны в выбранном пути к этой цели.

Меланхолический тип—человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий. Скорость протекания психических процессов несколько замедленна, но протекает глубоко и сильно. Дети этого типа пессимистичны, замкнуты. Необщительны, но много читают и сочиняют. У них богата фантазия. Ребёнок рассеян, он интроверт, так как погружён в свой внутренний мир ,занят своими переживаниями. У такого ученика нет ощущения времени. Он как правило опаздывает на музыкальный урок или дойдёт к концу урока, но при этом забудет ноты или портфель в общеобразовательной школе или дома. Такие дети не умеют преодолевать жизненные преграды. Их они загоняют в угол. Для преподавателя требуется бережный подход в работе с таким учеником. Если поставить участвовать в большой отчётный концерт или конкурс сангвиника то это хорошо, а меланхолика нельзя.

б) В качестве свойств темперамента выделяют экстраверсию и интроверсию, темп протекания реакций.

Экстраверт -реакция деятельности ученика зависит от внешних впечатлений, которые возникают в данный момент.

Интроверт—поведение зависит от внутренних психических процессов и состояний ученика. К экстравертам можно отнести холерика и сангвиника, к интровертам флегматика и меланхолика.

**2. Психологические предпосылки успешного выступления и способы борьбы сценическим волнением**.

Существует множество причин, в результате которых у артиста во время исполнения музыкального произведения возникает срыв. Это такие причины как: боязнь забыть нотный текст, непривычная обстановка, слишком сложный подобранный репертуар (и естественно неуверенность в своих силах), недостаточно времени на подготовку, неправильная подготовка во время работы над пьесой, и неправильная подготовка перед выступлением.

Проанализируем всё по порядку. От чего зависит боязнь забыть текст во время исполнения? От того, что исполнитель мало и недостаточно времени потратил на его изучение, либо нотный текст ещё не закрепился в его памяти и требуется ещё время. Если процесс запоминания был выстроен правильно и в запоминании участвовали и слуховой, зрительный моторный, и логический компоненты памяти, то сам момент забывания не станет для ученика катастрофой. Обычно произведения учат наизусть на инструменте по нотам и без нот. Можно учить по нотам без инструмента: например на крышке этого инструмента. Подготовка к выступлению--это прежде всего умственный процесс. В первую очередь в голове отрабатываются умения, а не только в пальцах. Учащийся должен ясно видеть цель звуковую. Когда будет в целом звуковая картина отчётливой, тогда и пальцы будут ей повиноваться. Исполнитель должен понять, что только целостное представление о произведении выдвигается на первый план. На начальном трудоёмком периоде разучивания следует пронумеровать каждый кусочек и уметь начать играть наизусть с любой цифры. И пьеса заранее должна быть выучена на память, а не накануне выступления. Как проверить выучено ли произведение? Надо постараться воспроизвести его в памяти исполнителя ,как целиком так и его фрагментами. Можно выключить свет и сыграть нотный текст в темноте, а также приучать ребёнка играть в присутствии других учащихся. Полезно исполнить программу родным и близким. Желательно за несколько дней до главного концерта два – три раза обыграть пьесу или программу на менее ответственных концертах, чтобы почувствовать большую уверенность. Нужно подготовить ученика к тому, что во время исполнения произведения могут появиться какие -то неожиданности, помарки например. Артисту важно научиться не придавать этому значения, иначе из за небольшой помарки можно провалить всё выступление.

Следующей причиной концертного волнения может быть недостаточная проработка технических моментов в произведении, пробелы в технической подготовке. На концерт нужно выносить произведения которые в техническом плане уже перерос ученик. Если наш артист не владеет технической стороной, то во время концерта все плохо проработанные фрагменты в пьесе не будут исполнены. А Алексеев: «самые трудные места начинать учить в первую очередь, так, чтобы они были подготовлены заблаговременно». Поэтому ещё во время процесса изучения произведения нужно прорабатывать все технически сложные места в произведении, придумывать различные упражнения на основе выявленных технически сложных мест и упражняться в их безукоризненном исполнении. Получается, что всю работу можно свести в формулы:

1)гаммы и гаммообразные пассажи( любой пассаж легко сыграть, если знать гаммы).

2)арпеджио ( короткое и длинное) и все виды септпккордов:Д7. Двойные ноты, реппетиции, триэль, аккорды.

Ещё один совет: хорошая аппликатура проверяется в темпе. И конечно же должна быть свобода игравого аппарата Рука не должна быть зажата от плеча. А свобода зависит от силы и выносливости пальцев. Выносливость пальцев от тренировок. Некоторые учащиеся в день выступления продолжают зубрить отдельные пассажи ,бесконечное количество раз проигрывают предстоящую программу, растрачивая понапрасну нервную энергию и эмоции. Успокоения это не приносит, а вред ощутимый , поскольку все силы расплескиваются уже до концерта. Поэтому не надо заострять внимание ученика на этих сложных пассажах( которые уже не раз проработанные), а обратить его внимание на окончание музыкальной фразы, предложения, следующие за этим сложным местом. И ученик будет думать на концерте о целостности предложения, о части в целом, а не взятым клочком фразы. Теперь то же очень важный момент. Произведение выучено и даже исполнялось на сцене и предстоит исполнить его ещё раз. Полезно на репетициях поиграть его в медленном темпе на легатиссимо или на нон легато( простукивая каждую нотку).

Теперь остановимся на непривычной обстановке. На концерт исполнителю желательно прийти заранее, примерно за час, приготовить устойчивый стул, найти наилучшую точку на сцене, ознакомиться с акустикой в зале, разыграться, просто побродить по сцене, настроиться для предстоящей игры. Перед выходом на сцену стараться меньше разговаривать, не находиться в шумной компании, не растрачивать понапрасну энергию. Чрезмерное волнение мешает, но и излишнее спокойствие плохо. Наилучшее творческое выступление получается тогда, когда очень хочется на сцену. Известный баянист, образованный музыкант Фридрих Липс в своей книге «Искусство игры на баяне" вспоминает как помогло ему напутствие его педагога Колобкова в 1969 году перед отъездом на международный конкурс в Клингенталь. Педагог говорил своему ученику такие слова: «Перед выходом на сцену ты должен чувствовать себя. Как конь на ипподроме перед забегом. Должно быть огромное желание сыграть. Надо буквально рваться на сцену!».

Перед выходом на сцену полезно и размять кисти рук и сделать несколько дыхательных упражнений:

а) расслабиться и сделать глубокий вдох , потом глубокий выдох (несколько раз проделать это упражнение).

б)сделать вдох, затем задержать дыхание, опять короткий вдох и опять задержать дыхание и т д на выдохе –короткая пауза и выдох, опять короткая пауза и выдох, пока весь запас воздуха не выдохнем.

Немаловажное значение имеет сценическое поведение(уход и выход).Должна быть стройная осанка, ступать легко, голову не вжимать в плечи. Стройная осанка обеспечивает правильное , глубокое дыхание и естественно уверенность в себе. Не надо забывать и о режиме питания: если играть на концерте сытым, то снижается общая активность и мышечная деятельность препятствует пищеварению.

Липс рекомендовал педагогам один важный момент : если концерт играет ученик, то педагогу не следует давать последние наставления, касающиеся интерпретации. У ученика своя психика, он уже настроился по своему и подобные советы перед выходом на сцену могут лишь вызвать скованность и неуверенность. Даже после успешного выступления на концерте исполнителю не следует прекращать работу над собой. Нужно относиться к себе более требовательно, ведь настоящий артист сам себе судья.

**Заключение.**

Перед преподавателем стоит очень сложная задача, развивать в своём ученике все стороны и качества настоящего исполнителя- артиста. Опытный педагог знает, что исполнителя нужно растить постепенно, совершенствуя его исполнение и открывая перед ним всё новые цели и задачи, к которым нежно стремиться. Тема работы актуальна тем, что пока человек на сцене, будь он музыкантом, политиком , актёром, механизмы решения преодоления сценического волнения будут совершенствоваться и развиваться, так как нет единого рецепта для решения этих проблем, но можно найти вектор и определить направление и работать в этом направлении.

Цель и задача данной работы:

а)Дали определение сценическому волнению и раскрыли виды и формы. Узнали скорость и силу протекания психических процессов.

б)Определили типы темперамента и его свойства в работе с учеником.

г)Определили причины возникновения концертного волнения и дали советы по его преодолению.

**Список литературы.**

1. Алексеев А. Методика обучения игры на фортепиано. Москва 1961 год
2. Фридрих Липс. Искусство игры на баяне стр136-152.Москва Музыка 1985 год.
3. Музыкальное исполнительство и педагогика. Сборник статей. Москва Музыка 1991 год, стр32-33.
4. Гофман И Фортепианная игра Москва 1961год.Москва .
5. Г Нейгауз. Об искусстве фортепианной игры. Москва 1987 год, стр 58.
6. Т. Н.Земцова. Влияние эстрадного волнения на качество публичных выступлений.2010 год, стр 63-65.