

725

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 6
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

**«ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ
К КОНЦЕРТНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ»**

МЕТОДИЧЕСКИЙ ДОКЛАД

Преподаватель
Епифанцева Н.А.

Краснодар
2018

Содержание

1. Введение
2. Концертное выступление как высший этап работы над музыкальным произведением.
Подготовка к концертному выступлению.
3. Психологические основы концертного волнения. Методы и приемы его преодоления;
4. Заключение.

Введение

Концертная деятельность оказывает большое влияние на личность музыканта-исполнителя и на наш взгляд, для формирования психического состояния творческого подъема во время выступления наиболее ценными являются следующие потребности: потребность приобщиться к прекрасному, участвуя в исполнительском процессе; потребность в творческом общении с партнёрами по ансамблю и с публикой, а также потребность в самовыражении, в желании запечатлеть, сохранить, донести до других людей свое представление о музыкальном художественном образе.

Публичное выступление – это решающий момент в творческой жизни исполнителя, это итог длительной работы музыканта (как зрелого, так и начинающего) над произведением. И, конечно же, это необходимый этап в системе обучения и становления музыканта, где все взаимосвязано: воспитание музыкального мышления, творческого воображения, слышания, технических навыков, памяти, сосредоточенности в режиме работы над произведением и общей культуры.

Зачастую на этом этапе происходят срывы, наносящие серьезные психические травмы даже очень одаренным исполнителям, что подчас служит причиной их отказа от сценических выступлений. Рассматривая причины срывов, происходящих с исполнителем на сцене, хочется подробнее остановиться на проблеме эстрадного волнения – проблеме внутреннего раскрепощения «на людях», умения освободиться от сковывающих пут нервной напряженности. К. Станиславский с тонкой психологической наблюдательностью описывает мучительное и противоестественное состояние, переживаемое актером на сцене: «Когда человек – артист выходит на сцену перед тысячной толпой, то он от испуга, застенчивости, ответственности, трудностей теряет самообладание. В эти минуты он не может по-человечески говорить, смотреть, слушать, мыслить, хотеть, чувствовать».

Волнение музыканта – исполнителя ничем не отличается от описанного самочувствия актера; сознание ответственности, непривычная обстановка, боязнь провала – все это дезорганизует творческие способности.

Для многих учащихся концертное исполнение является далеко не простым делом. Известно, что были превосходные виртуозы, которые боялись эстрады и обычно играли перед публикой гораздо ниже своего настоящего уровня. Г. Нейгауз в своей книге «Об искусстве фортепианной игры» вспоминает, как волновались перед концертами такие знаменитые артисты, как А. Рубинштейн, Л. Годовский и другие. А. Гольденвейзер пишет, что волнение перед выступлением было свойственно большинству великих артистов. Как о редчайшем исключении из этого правила говорит он об И. Гофмане, который совершенно не волновался перед концертом.

Цель методической работы: раскрытие сущности этапа подготовки исполнителя к концертному выступлению, его особенностей, характеристика основных методов и приемов преодоления сценического волнения.

Концертное выступление как высший этап работы над музыкальным произведением

Высшим этапом работы над музыкальным произведением является его концертно-сценическое исполнение. Публичное представление результатов долгой и упорной работы ответственное само по себе, но это еще и возможность показать слушателю произведение, которое нравилось с первых тактов знакомства с ним, возможность передать свою эмоциональную взволнованность художественной замыслом и кругом образов этого произведения, свои ощущения и понимание этой музыки. Ответственность публичного выступления возрастает в условиях учебного процесса, если это отчетный концерт, на котором оцениваются достижения отчетного периода и выставляется оценка. Уже в период обучения в детской музыкальной школе, ученик должен привыкать к тому, что выступление – это серьезное дело, за которое он несет ответственность перед слушателем, перед автором произведения, перед самим собой и перед своим педагогом, что вместе с тем это – праздник, лучшие минуты его жизни, когда он может получить громадное художественное удовлетворение.

Несмотря на весь процесс воспитания, который проходит под сильнейшим контролем педагога, концертное выступление в большей степени зависит от индивидуальных способностей музыканта. Поведение на эстраде, самочувствие во время игры, реакция на отношение аудитории – все это выявляется у каждого исполнителя по-своему.

Подготовка к концертному выступлению.

Методика подготовки к концертному выступлению является предметом пристального внимания музыкантов-преподавателей. На сегодняшний день разработаны разнообразные методики, которые эффективно используются в музыкально-педагогической практике. Известно, что концертное выступление требует быстрой, максимальной концентрации психической энергии во время разового выступления, эмоциональной и физической выносливости при публичном исполнении музыкального произведения, особой мобилизации психических, физических и интеллектуальных ресурсов и строгой внутренней дисциплины.

Подготовка к концертному выступлению начинается с выбора программы. Безусловно, составляя учебный репертуар ученика, преподаватель учитывает требования программы, ближайшие, наиболее актуальные задачи развития профессиональных качеств своего ученика, его пожелания. Желательно, чтобы эти произведения нравились ученику, вызывали в нем желание овладеть ими, чтобы на них ярко можно было проявить его лучшие личные качества. Степень технической и художественной сложности этих произведений не должен превышать исполнительские возможности ученика на данном этапе его развития, но, в то же время, было бы полезно, чтобы на выполнении этих произведений можно было продемонстрировать его постепенный профессиональный рост. Именно такие произведения дают возможность исполнителю на любом этапе его обучения услышать импровизационную свободу, которая является основным показателем художественной и технической готовности программы. Такая импровизационная свобода позволяет наслаждаться сценическим исполнением, что является необходимым условием профессионального воспитания исполнителя. Добавим, что произведения, которые требуют крайних усилий ученика, не рекомендуется выносить на отчетные концерты, хотя их очень полезно включать в репертуар, особенно если это соответствует личному желанию ученика. Таким образом, преподаватель заранее исключает ту часть эстрадного волнения, которая возникает из-за «непобедимой» сложности.

Безусловно, концертное исполнительство проявляет, не только личный талант ученика, его одаренность, но, прежде всего, степень его профессиональной самостоятельности. Именно поэтому так важно, чтобы на всем протяжении подготовки к концертному выступлению и на самом выступлении ученик мог организовать себя, контролировать себя и, после концерта, дать самостоятельную оценку своему выступлению.

Наиболее ответственные звенья концертного выступления: итоговая репетиция, поведение в день выступления, выход на сцену и уход из нее, начало выступления. Обратим внимание на некоторые методические рекомендации, относительно них. *Итоговая репетиция* проводится в том помещении, где будет проходить выступление, чтобы ознакомиться с самим помещением и его акустикой. Чтобы повысить ответственность исполнителя, очень полезно пригласить на эту репетицию публику (других преподавателей, учеников своего класса, друзей). Итоговая репетиция предусматривает однократное, максимально ответственное выполнение всей программы в том порядке, в котором произведения будут звучать на концерте. Перед итоговой репетицией необходимо провести соответствующее количество предварительных репетиций (целостное воспроизведение всей программы), которые могут проводиться как дома, так и в любом другом помещении. Успешная репетиция позволяет оценить степень подготовленности исполнителя и указывает на потенциальную возможность еще более успешного выступления, если исполнитель мобилизуется и не успокоится на достигнутом.

В день концерта у большинства исполнителей возникает "предконцертное волнение". Интенсивность волнения напрямую не связана с качеством выступления: даже при очень сильном волнении возможно добиться высоких результатов, и при отсутствии волнения можно расслабиться и сыграть плохо.

Методические рекомендации о поведении в день выступления довольно однотипные. Необходимо беречь нервно психическую энергию, много не читать, не разговаривать, не смотреть телевизор. Играть рекомендуется немного, причем произведения концертной программы проигрывать в медленных темпах, эмоционально сдержанно. Известно, что в день концерта полезно не столько играть, сколько обдумывать произведения с нотами в руках.

Перед выходом на сцену не рекомендуется вести бессмысленные разговоры. Также не нужно молча ходить по комнате. Лучше сидеть спокойно в удобной позе, при расслабленной мускулатуре (преподавателю необходимо научить этому заранее). При необходимости "разыгрывания рук" можно играть гаммы, этюды, либо в медленном темпе отдельные эпизоды концертных произведений. Но наиболее полезно без инструмента перебирать в памяти разные эпизоды программы.

Очень важным моментом, который предшествует выходу на сцене, является *вхождение в образ*. Хотя в день концерта исполнитель и живет в образах своей концертной программы, но перед началом выступления необходимо вызвать особенно творческое, эмоционально приподнятое настроение.

С учеником необходимо неоднократно отрепетировать *выход на сцену и уход из нее*. Наиболее приемлемы здесь энергия и выдержка, чувство достоинства и скромность. Не нужно долго искать удобную посадку, растирать руки, тщетно двигаться, оглядывать зал, искать микрофон и т.д. - все это необходимо делать быстро, не проявляя излишнего волнения. Полезно приучить ученика использовать те несколько секунд, которые проходят между выходом на сцену и началом игры, чтобы проверить состояние исполнительского аппарата, создать необходимую эмоциональную и мышечную настройку, установить начальный темп первого произведения.

После окончания программы не нужно срываться с места. Необходимо выдержать паузу, дать возможность музыке "прекратился", после чего с достоинством встать, поклониться слушателям и в спокойном темпе покинуть сцену.

Добавим, что никакая, самая пристальная подготовительная работа не освобождает исполнителя от интенсивной активности *во время* выступления. Творческая активность при этом должна сочетаться с самообладанием и самоконтролем, позволяющим управлять своим выступлением, достигая наиболее плодотворных художественных результатов.

Психологические основы концертного волнения. Методы и приемы его преодоления.

Проблему концертного волнения не обходит не один исследователь в области музыкальной педагогики и психологии и частных методик обучения игре на инструментах. Действительно, эта проблема, проблема эстрадного волнения, и такие вопросы – как избавиться от излишнего волнения во время концертного выступления, как работать над эстрадным волнением в период подготовки к выступлению – являются ключевыми в музыкальной педагогике и психологии. Воспитание артистических способностей, в частности и способности владеть собой в момент выступления – одна из основных задач для педагога в формировании музыканта-исполнителя.

Концертное волнение нужно рассматривать как разновидность эмоциональных состояний, которые зависят от личностных особенностей индивидуума. 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, то другому приходится 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 на нюанс выше. Бывает обратное: гаснет темперамент, игра становится бесцветной, беззвучной. Самое страшное, если вдруг отказывает память. Иногда это сказывается не только на двигательной памяти, но и на музыкальной. В первом случае может выручить музыкальная, а во втором – двигательная. Если этого не случается, – неизбежна остановка. Нередко, волнение-паника приводит к срывам, что приводит к душевной травме исполнителя. Это состояние называют «эстрадной болезнью». Неудачное исполнение рождает неуверенность в себе, в своих силах и возможностях, «боязнь» плохо сыграть, забыть текст, остановиться.

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.

Остановимся на последнем, так как считаю – воспитание у ученика чувства и ответственности «концертного выступления» – одна из задач педагога в момент прихода его в музыкальную школу. Что должен сделать педагог, чтобы воспитать у ученика хорошее эстрадное самочувствие? Как и когда должно происходить его знакомство со сценой? Опытные педагоги и психологи считают, что приучать ребенка к сцене нужно как можно раньше, с первых шагов обучения. Известно, в детском возрасте формируются качества будущей личности музыканта– исполнителя. И очень важно не упустить это время, когда психика ребенка направлена в основном на выражение положительных эмоций, что является серьезной предпосылкой для формирования ощущения удовлетворения от собственной игры, удовольствия от общения со слушателями.

Очень важно для дальнейшего развития ученика, чтобы самые первые его выступления были удачными. Большое значение для ученика имеет выбор программы и технические способности. Но даже менее удачное выступление не должно вызывать отрицательную реакцию у педагога на ученика. И со временем должна сформироваться вера в свои силы и желание общения с публикой. Именно это является важным в дальнейших успехах и формировании музыканта-исполнителя. Возвращаясь к причинам концертного волнения, следует рассмотреть – непривычная обстановка. Изменившаяся обстановка вызывает чувство дискомфорта и неуверенности. Поэтому перед концертом необходимо позаботиться о предварительных репетициях на сцене, так как каждый зал имеет свои акустические особенности.

Интересно наблюдение Янкелевича по поводу особенностей исполнения в зале: «для комнаты хороша маленькая картина, но на площади нужен плакат. Чтобы увлечь, заинтересовать аудиторию своим замыслом, надо четко, представить себе, какое впечатление вы хотите произвести. Быстрая техническая игра в зале не производит впечатления, она сливается, делается мелкой. В зале нужна крупная, выпуклая игра, обостренная... мощное звучание, четкость пассажей техники. для этого надо играть крупнее, выпуклее с фортепиано, но в несколько замедленном темпе, когда все контролируется. Тогда создается и ощущение спокойствия на эстраде. В то время как быстрая игра создает неустойчивость».

Еще одна особенность, о которой не следует забывать. Во время работы, дома или в классе, мы позволяем себе играть «не в полную душевную силу», как бы упражняясь, проучивая. Я не исключаю этап проучивания произведения, но чтобы музыкальное произведение не превращалось в упражнение или этюд, требуется в конце занятия проигрывать его в темпе, словно на концерте, т.е. в присутствии воображаемых слушателей.

Г. Нейгауз: «Перед тем, как сочинение увидит свет «свет рамп», я его буду непременно много раз исполнять у себя дома, в одиночестве так, как будто я его играю перед слушателями. (Правда, я не задаюсь этой целью, но так как увлекаюсь сочинением, то и «исполняю» его – для себя и для других, хотя и не присутствующих.)»

А. Баренбойм рассказывает, как один из видных советских пианистов репетирует новую программу, с которой ему предстоит вскоре выступить:

«То, что он делает, со стороны может показаться детской забавой... он выходит из другой комнаты («артистической») к роялю, представляет себе, что находится в концертном зале, раскланивается перед аудиторией и начинает играть программу».

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 и т.д.

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.

Очень полезно играть произведение с любой заданной точки. Еще один пример: проигрывать пьесу в уме без нот, можно даже сочетать с прогулкой по улице.

Впрочем, подобных примеров можно привести множество... Все это является тренировкой нервных процессов, в результате которой вырабатывается сопротивляемость к посторонним внешним раздражителям, концертное выступление становится привычным.

Негативно на качестве исполнения сказываются пробы в технической подготовке.

Например, если до выступления еще имелось излишнее напряжение в мышцах, то от волнения во время выступления оно во много раз возрастает, проявляется скованность в мышцах всего тела, руки начинают дрожать, плохо подчиняются и исполнителю. Где бы ни возникало напряженное состояние и откуда бы ни исходило его воздействие, оно всегда оказывает тормозящее влияние на свободу рук играющего.

Высказывания К. Станиславского помогают шире взглянуть на вопрос о мышечных фиксациях: «телесные «зажимы», даже в том случае, если они явственно не сказываются на технике пианиста, сковывают его душевные переживания и творческое воображение. Пока существует физическое напряжение, – пишет Станиславский об актере, – не может быть речи о правильном чувствовании и о нормальной душевной жизни роли». для того, чтобы помочь ученику избавиться от мышечных перенапряжений, можно выбрать такой путь: временно отказаться от «выразительного» исполнения. Свести к медленному темпу и выработать в себе, как предлагает К. Станиславский, «мышечного контролера». При постоянном внимании, следить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. Этот процесс самопроверки и снятия мышечного напряжения должен быть доведен до «механической бессознательной приученности». Конечно же, комплексы технического несовершенства проявляются при выборе «завышенной» программы. Поэтому, выбирать программу следует, руководствуясь индивидуальными психическими способностями и техническими возможностями ученика.

Еще один совет, который дает А. Алексеев – «самые трудные места начинать учить в первую очередь, так, чтобы они были подготовлены заблаговременно».

Также существует психологический момент, стараться не акцентировать внимание на технических проблемах ученика, чтобы не сформировать в нем комплекс, так как со временем, в процессе выучки произведения, таковые будут исчезать. Также, одной из причин возникновения концертного волнения, называют обострение сознательного контроля над автоматически налаженными процессами.

Исполнение произведения есть цепь автоматизированных движений, которые в психологии называются навыками и вырабатываются в процессе сознательной деятельности. Л. Баренбойм: «Чувство ответственности заставляет пианиста..., помимо их воли, подвергать проверке перед выступлением и на самой эстраде те стороны исполнительского процесса, которые отлично протекали и без специальной направленности на них внимания. Автоматически налаженные процессы этим дезорганизуется, и он забывает, что надо дальше играть». Как этого избежать? Станиславский считает: «... единственно возможным может быть только полное – без малейшего отвлечения – сосредоточение внимания на самом произведении искусства; непрерывная и неустанная концентрация внимания на развитии художественного образа. Предельная сосредоточенность такого рода «выманит» увлеченность, творческое самочувствие и поможет сохранить самообладание на эстраде».

Такая собранность и сосредоточенность в значительной мере зависят от метода художественно-педагогической работы с учеником и от его собственной повседневной систематической тренировки своего внимания. Но, несмотря на все это, паническое волнение иной раз все сметает на своем пути, в том числе и волю к сосредоточенности.

Эстрадные выступления требуют большой исполнительской воли и выдержки, так как музыкант энергетически выкладывается. Надо уметь мобилизовать всю свою энергию и вместе с тем умело ее расходовать. Для их «тренировки» полезно проигрывать всю программу целиком несколько раз подряд, при этом стараясь сохранить внимание, сосредоточенность и контроль за энергетическими затратами.

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.

Если процесс запоминания был выстроен правильно, и в запоминании участвовали и слуховой, и зрительный, и моторный, и логический компоненты памяти, момент забывания не станет катастрофой.

Есть несколько способов выучивания пьес наизусть, применяя которые, можно достичь более прочного и осмысленного запоминания. Учить надо начинать как можно раньше, с заучивания отдельных кусков, предварительно, анализируя, выявив более неудобные технически и гармонически эпизоды. Обычно пьесу учат наизусть на инструменте по нотам и без нот. Полезно также учить по нотам без инструмента. Некоторые педагоги и исполнители советуют учить без нот и без инструмента, например, во время прогулки, продумывая сочинение.

Полезно разобрать мелодическое и гармоническое строение пьесы, заучить не только звучание, но и сам текст, авторские указания и мелодико-гармоническую структуру, а также мышечные ощущения. Очень важно во время запоминания пьесы на память – не забывать о художественной стороне. Всякое усилие, направленное на запоминание, должно сочетаться с усилием, направленным на улучшение качества игры.

Работа памяти, в известной мере, зависит от эмоциональной значимости воспринимаемого материала. Не для кого не секрет, что материал, вызывающий интерес, запоминается легче и прочнее, чем тот, что заучивается неохотно. Дело тут в том, что когда мы взволнованы, все наши чувства обострены, мы видим и слышим острее, а когда мы видим и слышим острее, то и запоминаем лучше.

«В холодной душе, – говорит Г. Коган, – также трудно оставить глубокий след, как отлить что-то из холодного чугуна». При запоминании важна направленность на прочность запоминания. Если перед человеком ставится задача – запомнить материал «надолго», «навсегда», то он обычно запоминает этот материал на более длительный срок, чем при инструкции – запомнить на «короткий срок».

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. Игра в медленном темпе нужна для того, чтобы заложить прочный «психический фундамент», вникнуть в разучиваемое место, вслушаться в интонацию, «рассмотреть» все это, как говорит Г. Коган в лупу» и «уложить в мозг», «надрессировать» нервную систему на определенную последовательность звукодвижений, развить и украсить психический процесс торможения.

Очень важно при подготовке к концертному выступлению правильно распределить время, чтобы не было судорожного доучивания накануне выступления. Произведение должно быть прочно выучено наизусть задолго до этого. Но если срыв на сцене произошел – не нужно что-то повторять, начинать сначала. Лучше всего сосредоточиться продолжить спокойно играть дальше, помня о важности целостного восприятия произведения слушателем. Готовясь к концертному выступлению, нельзя направлять внимание на негативные эмоции. Главное средство борьбы с «волнением – паникой» – это увлеченность своим делом. Как говорит К. Станиславский: «секрет-то, оказывается совсем простой: для того, чтобы отвлечься от зрительного зала, надо увлечься тем, что на сцене». Нездоровый импульс иногда исходит от самого педагога. Вопросы и замечания преподавателей: «Ты не волнуешься? А ты не боишься?», или «да ты не волнуйся, ничего страшного тут нет» – часто вместо ободрения приводят к болезненному возбуждению некоторых учащихся. Если педагог волнуется, то свое волнение он обязан искусно скрывать, чтобы не заразить им ученика. Конечно, способы психологического воздействия на ученика непосредственно перед концертом зависят от его характера и самочувствия в данный момент. В одних случаях нужно подбодрить ученика, вселить в него уверенность в сильных сторонах его игры, опуская недостатки, в других – разрядить чрезмерное напряжение шуткой, но если ученик распустил нервы, чтобы привести его в себя, возможен даже окрик. Главная задача педагога в психологическом воздействии на ученика – переключить, переориентировать «волнение-панику» на «волнение – подъем».

Полезно говорить о волнении как обязательном спутнике хорошего выступления. Многие артисты говорят о том, что если перед концертом исполнитель не волновался, впоследствии оказывалось, что концерт был не из удачных. Благодаря таким беседам волнение приобретает другой характер: уходит слепой страх, на его место приходит осознание волнения как чувства нормального, естественного в данной ситуации и даже в чем-то полезного.

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. Отмечая положительные моменты в игре, мы способствуем более свободному поведению ученика на сцене, развитию его артистизма. Нужно научить будущего музыканта преодолевать временные неудачи. Вспомним слова М. Лонг: «Не падать духом – вот в чем была моя опора в жизни».

Рассмотрев причины концертного волнения, можно сказать, что большую роль для успешного выступления играет правильный психологический настрой музыканта, который влияет как на эффективность работы, так и на стабильность выступления.

По мнению Г. Когана – психологический настрой «...имеет значение весьма важное, гораздо большее, чем обычно думают, часто большее, чем обычно думают, часто решающее... определяющее успех или неуспех... Это не значит, что правильной настройкой достаточно для достижения успеха в занятиях: это значит, что она – необходимое условие для достижения полного наибольшего успеха, условие, нарушение которого подчас, достаточно, чтобы потерпеть неудачу» Важнейшим фактором успешной работы является целенаправленность действия. Г. Коган выдвигает три основных аспекта способствующих наибольшей продуктивности самостоятельной работы: направление внимания на цель, сосредоточенность, страстное стремление к цели – желание. К этому он добавляет также режим работы – как разновидность творческой деятельности человека, требует умения распределять свои силы и время.

Итак, «направление внимания на цель – первое условие успеха в работе»... « ясно намеченная цель, ясно поставленная, ясно сознаваемая цель – первое условие успеха в работе какой бы то ни было». В исполнительстве это означает: «Слушай мысленно ту музыку, которую ты собираешься исполнять, представляй себе то звучание, какое хочешь извлечь». Но нельзя видеть перед собой только конечную цель – исполнение произведения целиком. Такая необходимость возникает лишь в первый период «знакомства» с произведением и в завершающий период – период «шлифовки». Средний же период требует расчленения музыкальной ткани на более мелкие «куски».

Смутная, неустойчивая цель «...обременяет игру множеством лишних движений... мешает закреплению необходимой автоматизации вырабатываемой цепи движений... При шатающемся (во время упражнений) ориентире в мозгу вместо одной «тропинки для пальцев», занятых, скажем, в одном пассаже, таких тропинок образуется двадцать... Из двадцати тропинок хорошо, если одна нацелена правильно: все остальные ведут совсем не туда, куда нужно. В результате огромный труд, затраченный исполнителем на прокладку двадцати тропинок вместо одной нужной, оказывается не только на девять десятых излишним, но и вредным, так как в надлежащую минуту пальцы «не знают» по какой из них бежать».

Второй аспект, способствующий продуктивной работе: сосредоточенность. Намеченную цель требуется воплотить при непосредственной работе за инструментом, тут и выявляется второе условие успешности работы – сосредоточенность. Известно, что разница между работой, проходившей с полной сосредоточенностью, когда исполнитель не видит и не слышит ничего вокруг себя и занятий, отличается от работы в «полусосредоточенности». Лишние мысли приводят к рассеянности внимания и порождают лишние движения, тем самым, приводя к неполноценности результатов.

Однако, продолжительность работы с полной сосредоточенностью имеет свой предел для каждого музыканта и зависит от его индивидуальных качеств (возраста, уровня мастерства, физического и душевного самочувствия, окружающей обстановки, случайных обстоятельств). Этот предел является как бы сигналом для смены работы. необходимости отдыха. «Ум как и глаз, устает, если долго сосредотачиваться на одном предмете..., далеко не все отдают себе отчет в том, что перенапряженное внимание утрачивает остроту восприимчивости, а это обстоятельство в свою очередь может привести к искажению запечатлеваемого образа».

И. Гофман говорит: Сосредоточенность – это первая буква в алфавите успеха. Мастером становится лишь тот, кто оказывается в состоянии навести порядок в собственном мозгу, успокоить на время толпу, теснящихся в воображении, образов, удержаться в «очереди» нетерпеливых их просителей воплощения». Важно «... не только уметь видеть, но и уметь не видеть, уметь временно закрыть глаза на многое... сузить свой круг внимания, собрать последнее в «фокус», сосредоточиться на ближайшей «малой» цели».

Но и самая верная постановка цели, и самая наивысшая сосредоточенность окажутся ненужными, если отсутствует желание к достижению конечной цели. Поэтому желание – есть третье условие успеха в работе. Желание не должно проявляться как кратковременный порыв. Стремлений к победе только тогда становится полноценным, если обладает стойкостью. Такому желанию не страшны трудности и препятствия и, несмотря на ряд объективных причин, которые оказываются действительно непреодолимыми, подавляющее большинство неудач в искусстве (и не только в искусстве) происходит от переоценки внешних препятствий и недооценки внутренних достоинств. «Если вы перед встающим препятствием жизни останавливаетесь в страхе и сомнениях, вы почти всегда побеждены» – говорит К. Станиславский. «Желание – есть приказ сознания, мобилизующий, бросающий в бой все силы организма, приводящий в действие скрытые резервы огромной мощности, неведомо таящиеся в каждом человеке и прокладывающие непредвиденные пути к победе». Желание успеха не есть критерий хорошего исполнителя. «Страстное увлечение, страстная влюбленность не только в цель, но и в труд, ведущий к этой цели – один из ярких отличительных признаков таланта» – говорил И. Гофман. «(Только такая страсть, страсть перешедшая в сосредоточенный труд, в методичнейшие упражнения, яростное хладнокровие которых питается высоким каналом неумиряющего «хочу», – только такая страсть имеет цену в искусстве, только она рождает умение».

Главное в процессе подготовки к выступлению – умение выработать чувство уверенности, спокойствия. «Говоря об общем режиме перед концертом, можно сказать, что он не должен резко отличаться от ритмической жизни и работы исполнителя. Лучше всего находится в одиночестве и спокойно обдумывать программу, так как пустая болтовня вредна. Некоторые исполнители прибегают к использованию дыхательной гимнастики.

Не надо забывать о режиме питания, главное не играть на концерте сытым, так как общая активность снижается и мышечная деятельность препятствует пищеварению. Что касается занятий в день концерта, то это сугубо индивидуально. Кто-то приобретает уверенность, занимаясь по шесть часов в день концерта, кто-то вообще отдыхает.

Да, мы разбираем некоторые средства борьбы с волнением, но главное, чтобы, выходя на сцену, исполнитель верил в себя, в свое исполнение. Надо развивать радостное отношение к концертному выступлению, чтобы оно было праздником, а не «страшным судилищем». Не нужно бояться эмоциональных выступлений, ибо бояться их – значит бояться жизни. Эмоция – это выражение жизни и не иметь их, значит не жить.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приобретение уверенности на сцене – это длительная работа музыканта. Но часто от повышенного чувства ответственности происходят срывы на сцене. Замечательный альтист и педагог В.В. Борисовский напутствовал своих учеников перед выступлением: «Не играй лучше, чем ты можешь», – снимая тем самым излишнюю установку на максимум исполнения, приводящую к зажатости.

Полная отдача воплощению музыкального образа, процесс открытия, показ прекрасного в произведении, бережность к каждой детали и жажда выявить это в реальном звучании – вот путь преодоления сценического страха.

Список литературы

1. *Алексеев А.* Методика обучения игре на фортепиано. М., 1961.
2. *Баренбойм Л.* Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства. Л., 1969.
3. *Блинова М.* Музыкальное творчество и закономерности высшей нервной системы. Л., 1974.
4. *Коган Г.* У врат мастерства. М., 1977.
5. *Нейгауз Г.* Об искусстве фортепианной игры. М., 1987.
6. *Станиславский К.* Работа актера над собой. М., 1938.
7. *Струве Б.* Пути начального развития юных скрипачей и виолончелистов. М. 1959.