

МАУДО Михайловская ДШИ

Методическая работа

Подготовка к концертному выступлению.

Как бороться со сценическим волнением.

Подготовил: Преподаватель Пузакова О.А.

г. Михайловск

2025г

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, слушания, технических навыков, памяти, сосредоточенности в режиме работы над произведением и общей культуры.

Проблема сценического волнения волнует каждого музыканта - чем ответственнее выступление, тем тревожнее он чувствует себя перед концертом и во время выступления. Поведение, самочувствие во время игры, реакция на слушателей у каждого проявляется по – своему. При этом считается, что тот, кто часто с детства выступает на сцене, более устойчив психологически и легче справляется со сценическим волнением. Поэтому готовить ученика к выступлению надо с самого первого момента работы над произведением.

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.

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.

Для учащихся младших классов (6-9 лет) выступление в концерте ассоциируется с праздничными ожиданиями, запечатленными в детстве от посещения утренников, концертов в филармонии, с удивительными красиво одетыми артистами, которым зрители хлопают и преподносят цветы. Вот эта праздничность и необыкновенность еще долго доминирует в сознании младших школьников, при упоминании о концерте. Чаще всего младшие школьники выступают с удовольствием. Младшего школьника привлекает в концертном выступлении атмосфера праздничности и связанные с ней атрибуты сцены, объявление программы ведущим, выход к публике, положительные переживания всеобщего внимания, аплодисменты, поздравления и т.д.

Важно, прежде всего, как можно лучше подготавливать учеников к концертам и не выпускать их с «сырыми», недоработанными произведениями. Необходимо помнить, что срывы во время публичного выступления приводят к появлению страха перед эстрадой. Весьма вредно фиксировать внимание учащихся на проблеме волнения. Напротив, надо воспитывать в них чувство радости от общения с аудиторией и процесса публичного выступления. Вместо того чтобы спрашивать ученика перед выступлением, волнуется ли он. Необходимо мобилизовать его волю на то, чтобы он сумел донести до слушателей исполнительский замысел, не потеряв при этом ни основной нити музыкального повествования, ни деталей. И сам ученик, вместо того чтобы мучить себя преждевременными страхами не случится ли с ним на эстраде «катастрофа», должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы как можно лучше сыграть произведение.

Воспитание у ученика чувства и ответственности «концертного выступления» – одна из задач педагога в момент прихода его в музыкальную школу. 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.

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.

Непривычная обстановка вызывает чувство дискомфорта и неуверенности. Поэтому перед концертом необходимо позаботиться о предварительных репетициях на сцене, так как каждый зал имеет свои акустические особенности.

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. 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.

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.

Самый плохой способ проведения времени перед выступлением – это пустые разговоры, рассеивающие внимание ученика, его творческий настрой. Лучше спокойно сидеть в удобной позе, тренируя волевую выдержку.

В процессе разыгрывания рук перед концертом нужно помнить о темпах разыгрывания – игра в быстром темпе перед самым выходом на сцену обычно ведет к усилению беспокойного состояния и ненужному растрачиванию нервной энергии. Полезнее играть гаммы или упражнения.

Но разным исполнителям необходимы различные приемы самонастроя. Каждый музыкант вправе выбирать то «лекарство», которое на него оказывает положительное воздействие.

Музыкант должен контролировать всю свою творческую работу: работу над техникой, звуком, стилем и работу над владением собой, над верой в свои творческие силы.

Главное, что молодой исполнитель должен понять, что сценическое волнение – это не только испытание нервной системы на прочность, но и радость от общения с публикой, творческое вдохновение, профессиональный рост. Чем больше выходишь на сцену, тем больше проявляется уверенность, ибо сцена – это лучшее лекарство от волнения.

Во время промежуточной работы между репетициями необходимо:

- пробовать играть мысленно, затем на инструменте;
- применять игру отдельных частей медленно и очень медленно.

В последний день перед концертом лучше играть медленно и меньше; не следует переутомлять ни рук, ни головы, спать лечь пораньше, выспаться. Можно играть в сдержанном темпе, беречь силы, эмоции, почитать с листа, посмотреть играемое

произведение по нотам. Некоторое количество времени уделить мысленной работе с нотами в руках. В день концерта полезно поиграть в медленном темпе, спокойно, без эмоций всю программу. Перед концертом педагогу не следует давать последние наставления. У ученика своя психика, он настраивается по-своему, и советы могут вызвать скованность, неуверенность. Полезно помочь ему психологически настроиться на максимальную отдачу. В последние минуты перед выходом на сцену следует избегать панических проигрываний.

Перед выходом обязательно нужно разыграть для разминки мышц и исполнительского аппарата. Так организм входит в состояние «боевой готовности». Но необходимо также помнить, что игра в быстром темпе перед выходом на сцену ведет к трате нервной энергии.

Выходя на сцену, нужно сделать несколько вдохов и выдохов. Так сердцебиение приходит в норму, появляется спокойствие. Важно приспособиться к инструменту. Выступление можно загубить низким или высоким стулом, т. к. это связано с привычками. Важно и освещение: затемнение клавиш, так же как и бьющий свет в глаза не очень удобны. Обувь и одежда не должны стеснять движения. Выходить на сцену нужно не торопясь. Ведь хорошая осанка – это глубокое дыхание, лучшее самочувствие, уверенность в себе.

Для снятия стресса можно съесть 2-3 кусочка сахара, запив теплым, слабым чаем или водой. Употребление сахара уменьшает ощущение ватности ног, дрожание рук, а вот использование успокоительных средств обрекает на неэмоциональную, вялую игру. Перед тем, как начать играть, надо мысленно проиграть самое начало про себя. Так начать в нужном темпе и характере легче.

И вот настал ответственный момент. Слушатели пришли на концерт слушать музыку, а не для того, чтобы найти ошибки. С появлением на сцене исполнителя на него устремляются все взоры.

Во время концерта могут появиться неожиданности, случайности. Важно научиться не придавать этому никакого значения, чтобы мимолетная фальшь не перебила ход мыслей. Один из музыкантов сказал, «Музыканту не грех кое-где ошибиться, иначе слушатели не заметят, насколько трудна пьеса».

На сцене может случиться, что исполнитель запутался и не знает, что играть дальше. Эти моменты – серьезный экзамен для психики, нервов. Здесь важно не растеряться. Исполнителю важно быть в образе на протяжении всего концерта. Вести надо себя естественно, собрано, но не скованно, свободно, но не развязно. Ненужно разглядывать публику в зале.

Концерт окончен. Это было серьезное для исполнителя достижение, этап в совершенствовании артиста. После концерта полезно детально разобрать исполнение, вспомнить, что удалось, а где произошла неудача, постараться выявить причины срывов.

Основное состояние, которое должно сопутствовать артисту после каждого концерта – это ощущение не успокоенности, жажда последовательных занятий, потребность в разучивании новых произведений, стремление к достижению новых вершин.

В заключение хочется высказать, «Выступления достаются кропотливой и систематической работой». Но творческая радость от публичного выступления оправдывает труды и все волнения.

Каждый исполнитель должен знать о причинах вызывающих эстрадное волнение, и уметь бороться с ними.