

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская Школа Искусств города Дивногорска»**

Методическое сообщение

Тема: «Методы овладения оптимальным концертным состоянием»

Выполнили:

Т.В. Соколова, преподаватель первой
категории по классу домра

А.Ю. Макальева, преподаватель по
классу баяна и аккордеона

Дивногорск, 2017

Уважаемые коллеги!

Мы хотим представить Вашему вниманию доклад на тему «Методы овладения оптимальным концертным состоянием».

Проблема психологической подготовки музыканта-исполнителя к концертному выступлению – одна из важнейших в исполнительском искусстве. Для того чтобы удачно выступить в концерте или сыграть на экзамене или зачете, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Оптимальное концертное состояние по своим психологическим параметрам соответствует тому, что у спортсменов называют оптимальное боевое состояние.

Издавна, так называемая «публика» собиралась вокруг того, кто мог сообщить что-то важное, ценное, чем-то заинтересовать, развлечь, удивить. Этот «кто-то» очень хотел поделиться своими знаниями и умениями. В настоящее время часто случается так, что ни желания ни умения еще не хватает, а нам приходится выталкивать бедного ребенка на сцену – «ты обязан играть». Умение со временем накапливается, а вот желание порой пропадает, а страх и стрессовое состояние во время выступления перечеркивают все игровые навыки. Как у ребенка пробудить, сохранить и развить желание выступать? Игра на сцене – это публичное событие и одновременно интимный доверительный процесс раскрытия внутреннего мира исполнителя. Произведение, которое учение выносит на сцену должно стать ему дорогим, «выстраданным», наполненным глубоким смыслом, окрашенным чувствами эмоциями.

Одного оптимального концертного состояния и выученного и осмысленного произведения для хорошего выступления мало, необходимо, чтобы и игровой аппарат находился в форме. При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата у музыкантов возникают особые физические ощущения в руках, кистях и пальцах. Рекомендуется эти ощущения запоминать, записывать, проговаривать, чтобы иметь возможность лучше вспоминать их перед выступлением и воссоздавать при разыгрывании перед выступлением.

Для овладения оптимальным концертным состоянием можно наметить ряд приемов и методов, которые повышают психологическую устойчивость музыканта во время публичного выступления.

Первый и очень важный метод - психологическая адаптация к ситуации публичного выступления. За несколько дней до выступления музыкант должен представить себе то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своем воображении к тем условиям, в которых будет проходить предстоящее выступление. На первом этапе проводится погружение исполнителя в аутогенное состояние, на втором —

прорабатывается образная картина концертного выступления.

Мы предлагаем Вам сейчас расслабиться и попробовать погрузиться в аутогенное состояние перед воображаемым выступлением в каком-либо концертном зале. Анна Юсуповна Вам будет давать сейчас небольшие инструкции того, что нужно делать. А затем познакомит с основными методами овладения оптимальным концертным состоянием. Пожалуйста, Анна Юсуповна.

Сядьте прямо. Дышите ровно, прикройте глаза. Сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях, которые будут вызывать у Вас произносимые мной слова. Сосредоточьте ваше внимание на своих руках. Руки становятся теплые. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются... Представьте, что погружаете их в приятную теплую воду, и они расслабляются, становятся теплыми и гибкими... Тепло от кистей рук поднимается по плечам... Предплечья и плечи расслабляются. Вы ощущаете приятное тепло в руках и в плечах. Плечи спокойно опущены... Теперь внимание переходит на ноги... Представьте, что мышцы ног погружаются в теплую воду. Мышцы ног приятно расслабляются... Тепло от ног поднимается вверх... Расслабляются мышцы бедер и живота... Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения... Живот и грудь расслабились и наполняются приятным теплом... Теперь внимание переводится на лицо... Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица... Губы слегка приоткрыты... Дышится легко и спокойно... Спокойно и ровно бьется сердце.

Сейчас Вы видите зал, в котором будете выступать. Представьте сцену, слушателей или комиссию, перед которой должны будете выступить... Вы спокойны, собраны и сосредоточены... Уверенно и радостно я начинаете. Вам нравится играть... Каждый звук извлекаете с огромным удовольствием. У Вас все отлично звучит, у Вас прекрасная техника... Вы играете так же хорошо, как и на репетиции дома... Все мои действия я четко вижу и выполняю... Я весь отдался моему вдохновенному исполнению... Я могу быстро перестроиться с исполнения одного произведения на следующее... Мне легко и приятно держать всю программу в голове... С каждым разом аутогенное погружение будет помогать мне все больше и больше... Я легко расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления...

Спасибо, а теперь можете открыть глаза и мы дальше продолжаем знакомиться с остальными методами.

Игра перед воображаемой аудиторией на начальном этапе работы, когда вещь уже готова, проигрывается целиком от начала до конца с представлением, что играешь перед очень взыскательной комиссией или слушательской аудиторией, желательно исполнение записать на диктофон. Вместо слушателей может быть выставлен ряд стульев и на них

посажены игрушки, родители, друзья.

Следующий метод - Медитативное погружение.

Этот прием связан с осуществлением принципа «здесь и сейчас». Исполнение происходит с глубоким осознанием и прочувствованием всего того, что связано с извлечением звуков из музыкального инструмента. При фиксации внимания на двигательных ощущениях осознается характер прикосновения пальца к клавише, проверяется свобода движений и наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены.

Медитативное проигрывание произведения с полным погружением в него сначала осуществляется в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент игры не посетила исполнителя. Если только посторонняя мысль появилась в сознании, а пальцы в этот момент играют сами, следует плавно вернуть внимание к исполнению, стараясь при этом не отвлекаться или же вовсе прекратить исполнение и начать заново.

Медитативное погружение тренируется медленной игрой с динамикой *pp* (*pianissimo*) и формирует сенсорные синтезы, которые являются одним из главных признаков правильно сформированного навыка.

Третий метод - ролевая подготовка.

Смысл этого приема заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих собственных личностных качеств, входит в образ хорошо ему известного музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека. Молодому музыканту можно посоветовать представить себе уверенного и смелого концертанта, на которого ему хотелось бы быть похожим. Далее надо с максимально возможной полнотой постараться вжиться в этот образ, выполняя для этого соответствующую систему действий. Надо скопировать манеру держаться этого человека, разговаривать, смеяться, манеру сидеть за инструментом. При этом внутри неминуемо будет рождаться новое психическое состояние, в котором будут преобладать настроения уверенности и мажорного мироощущения.

Предконцертное самочувствие исполнителя в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Его миссия уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердце, т.е. быть своеобразным психотерапевтом.

Четвертый и не менее важный метод - выявление потенциальных ошибок.

Даже когда программа выступления кажется, идеально выученной и можно ее

играть на сцене, каждый музыкант хочет на всякий случай застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучено произведение, в нем всегда может быть невыявленная ошибка, которая, как правило, и выявляется во время публичного ответственного выступления. Но как можно выявить эту ошибку до концертного выступления?

Обычно музыканты проверяют это, проигрывая выученные вещи перед своими друзьями и знакомыми, меня обстановку. Иногда у ребенка просто страх перед людьми, когда много народа, ему не комфортно. Бывает, что сцена создает ощущение незащищенности, одиночества. Чтобы помочь ученику привыкнуть к сцене, подготовить его психологически и физически к будущему выступлению нужны подготовительные тренировки.

Первый способ. Завязать на глазах повязку. В медленном или среднем темпе, уверенным, крепким туше с установкой на безошибочную игру сыграть отобранное произведение. Проследить, чтобы нигде не возникло мышечных зажимов и дыхание оставалось ровным и ненапряженным.

Следующий способ - игра с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания). Включить радиоприемник или телефон на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Более сложное задание — сделать то же задание с завязанными глазами. Если при включенном радиоприемнике исполнитель может без труда играть свою программу, то на эстраде с ним вряд ли смогут приключиться неприятные неожиданности.

Третий способ. В момент исполнения программы в трудном месте педагог или кто-то другой произносит психотравмирующее слово «Ошибка», но музыкант при этом должен суметь не ошибиться.

Следующий способ - сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления легкого головокружения. Затем, собрав внимание, начать играть в полную силу с максимальным подъемом.

Последний, пятый способ – выполнить примерно 50 прыжков или 30 приседаний до большого учащения пульса и начинать играть программу. Несколько похожее состояние бывает в момент выхода на эстраду.

Все выявленные ошибки затем должны устраняться тщательным проигрыванием программы в медленном темпе. В последний день перед выступлением играть только в медленном темпе, чтобы детально пройти весь текст, а также не делать концертных выступлений выматывающих эмоционально.

Очень полезно играть произведение с любой заданной точки. Чаще всего произведение выучивается мышечной памятью, без участия слуха и головы. Поэтому

очень важно уметь играть произведение с разных мест, уметь пропеть и сыграть мелодию и подголоски, знать форму и гармоническое строение произведения, а также учить так, чтобы «голова» и «уши», а также пальцы, знали каждую ноту произведения.

Эстрадная выдержка так же укрепляется эстрадной тренировкой. Пусть учащийся сыграет меньшее количество пьес в одно выступление, но пусть он чаще появляется на эстраде. Все это является тренировкой нервных процессов, в результате которой вырабатывается сопротивляемость к посторонним внешним раздражителям, концертное выступление становится привычным.

В заключении хочется сказать, что, конечно, 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.