**«Психологическая подготовка**

**к концертному выступлению »**

**1. Наиболее ответственные звенья концертного выступления.**

Наиболее ответственные звенья концертного выступления: итоговая репетиция, поведение в день выступления, выход на сцену и уход из нее, начало выступления.

*Итоговая репетиция* проводится в том помещении, где будет проходить выступление, чтобы ознакомиться с самим помещение и его акустикой. Чтобы повысить ответственность исполнителя, очень полезно пригласить на эту репетицию публику (других преподавателей, учеников своего класса, друзей вуяня). 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. И снуют предрассудки, что концертное выступление всегда хуже репетиционное. Но на самом деле 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,"перед концертное волнение". Интенсивность волнения прямо не связано с качеством выступления: даже при очень сильном волнении возможно добиться высоких результатов, и при отсутствии волнения можно расслабиться и сыграть плохо.

Необходимо неоднократно отрепетировать *выход на сцену и уход из нее.* Наиболее приемлемые 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 достоинство встать, поклониться слушателям и в спокойном темпе покинуть сцену.

  В чем коренятся причины эстрадного волнения? Каким образом их можно избежать?

 Несоответствие произведения музыкальным и техническим возможностям ученика;

 Неуверенность, обусловленная тем, что ученик работал над произведением автоматически, бессознательно;

Текст не изучен хорошо "на память";

Повышенная самокритика, излишнее внимание к своей личности;

Слабая нервная система, болезненность.

Сознание ответственности, непривычная обстановка, боязнь провала :

одной из причин возникновения  концертного   волнения , называют обострение сознательного контроля над автоматически налаженными процессами.

 При подготовке к концертному выступлению правильно распределить время,  Произведение должно быть прочно выучено наизусть задолго до этого.

Главная задача педагога в психологическом воздействии на ученика — переключить, переориентировать «волнение-панику» на «волнение- подъем».

Умение выработать чувство уверенности, спокойствия.

 Режим перед концертом не должен резко отличаться от ритмической жизни и работы исполнителя. Лучше всего находится в одиночестве и спокойно обдумывать программу, так как пустая болтовня вредна.

Не надо забывать о режиме питания, главное не играть на концерте сытым, так как общая активность снижается и мышечная деятельность препятствует пищеварению.

В день концерта, следует лишь немного разыграть пальцы. Бесконечная зубрежка в день выступления приводит к неудачному выступлению.

Надо развивать радостное отношение к концертному выступлению, чтобы оно было праздником, а не «страшным судилищем».

 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».

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

 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».

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.

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.

Главное средство борьбы с «волнением — паникой» - это увлеченность своим делом.

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».

Большую роль для успешного выступления играет правильный психологический настрой музыканта, который влияет как на эффективность работы, так и на стабильность выступления.

3 Чем принципиально отличаются концертное и конкурсное выступления?

  Концертная деятельность существенно отличается от конкурсной деятельности прежде всего, с отсутствием элемента сравнения. Каждый музыкант - участник концерта, независимо от качества выступления, может рассчитывать на симпатии слушателей, которая вызвана теми, или иными его качествами: смелостью, эмоциональностью, виртуозностью, непосредственностью и т.д

  На концертном выступлении отсутствуют такой высокий уровень ответственности и максимального напряжения, которые являются обязательным атрытбутам конкурсного прослушивания. Дело в том, что главная цель участника конкурса - доказать свою личную преимущество над соперником, добиться преимущества, присуждаемая высоким жюри. И решение жюри - лучших музыкантов страны и мира. - Выносится в соответствии с системой оценок, которая не допускает поблажек (учета прошлых достижений конкурсанту, его физического и психического состояния, компенсации технических ошибок музыкальнасцю, эмоциональностью и т.д.).

  Принципиальное отличие конкурсной психологической подготовки от настройки перед концертным выступлением в том, что она должна не успокоит, а, наоборот, вызвать максимальную активность, создать "боевой настрой", желание играть и стремление победить, с учетом распределения сил и энергии на все туры конкурса.

Подготовка обучающегося к конкурсному выступлению.

|  |  |
| --- | --- |
| Выбор программы | В соответствии с конкурсными требованиями |
| Процесс запоминания | должен быть выстроен правильно,и  запоминании участвуют  и слуховой,и зрительный,и моторный,и логический компоненты  памяти. |
| Сроки выучивания | Учить надо начинать как можно раньше При подготовке к выступлению правильно распределить время,  произведение должно быть прочно выучено наизусть задолго до этого. |
| Способы разучивания | 1.самые трудные места начинать учить в первую очередь, так, чтобы они были подготовлены заблаговременно  2.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».  3. сосредоточение внимания на самом произведении искусства; непрерывная и неустанная концентрация внимания на развитии художественного образа  4. играть произведение с любой заданной точки  5.играв медленном темпе “надрессировать” нервную систему на определенную последовательность звукодвижений, развить и украсить психический процесс торможения.  6.проигрывать пьесу в уме без нот, можно даже сочетать с прогулкой по улице Все это является тренировкой нервных процессов в результате которой вырабатывается сопротивляемость к посторонним внешним раздражителям, концертное выступление становится привычным. |
| Проигрывания-исполнения | Участие учащихся во многих концертах. Сознательная тренировка исполнения перед публикой, которая обеспечивает смелость, самообладание, ясную мысль, сосредоточенность. |
| Режим перед выступлением | Психический и физический дискомфорт значительно углубляется в связи с другими факторами: сменой бытовых условий, сложностью переездов, необходимостью срочного решения многих организационных вопросов, отсутствием поддержки со стороны членов семьи и друзей и т.д |
| Психологический настрой | конкурсный психологический  настой должен не успокоить, а, наоборот, вызвать максимальную активность, создать "боевой настрой", желание играть и стремление победить, с учетом распределения сил и энергии на все туры конкурса. |

Подготовка обучающегося к концертному

выступлению.

|  |  |
| --- | --- |
| Выбор программы | 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. |
| Процесс запоминания | должен быть выстроен правильно, и в запоминании участвуют  и слуховой, и зрительный, и моторный, и логический компоненты памяти. |
| Сроки выучивания | Учить надо начинать как можно раньше При подготовке к выступлению правильно распределить время,  произведение должно быть прочно выучено наизусть задолго до этого. |
| Способы разучивания | 1.самые трудные места начинать учить в первую очередь, так, чтобы они были подготовлены заблаговременно  2.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».  3. сосредоточение внимания на самом произведении искусства; непрерывная и неустанная концентрация внимания на развитии художественного образа  4. играть произведение с любой заданной точки  5.игра в медленном темпе “надрессировать” нервную систему на определенную последовательность звукодвижений, развить и украсить психический процесс торможения.  6.проигрывать пьесу в уме без нот, можно даже сочетать с прогулкой по улице Все это является тренировкой нервных процессов, в результате которой вырабатывается сопротивляемость к посторонним внешним раздражителям, концертное выступление становится привычным. |
| Проигрывания-исполнения | в музыкальных школах, можно приучать ученика играть в присутствии других учащихся, приучать ученика сразу включаться в образ произведения, вызывать в себе нужную эмоциональную настройку, достигать полной сосредоточенности в процессе игры и т.д. |
| Режим перед вы-ступлением | Режим перед концертом не должен резко отличаться от ритмической жизни и работы исполнителя. Лучше всего находится в одиночестве и спокойно обдумывать программу, так как пустая болтовня вредна. Не надо забывать о режиме питания, главное не играть на концерте сытым, так как общая активность снижается и мышечная деятельность препятствует пищеварению. |

|  |  |
| --- | --- |
| Психологический настрой | умение выработать чувство уверенности, спокойствия. |
|  |  |