Доклад на тему:

***«Проблема сценического волнения у музыкантов-исполнителей»*** Подготовила и прочитала преподаватель, по классу фортепиано концертмейстер

 Киртава Инга Роландиевна

  ***«Проблема сценического волнения у музыкантов-исполнителей»***

 Актуальность исследования обусловлена проблемой сценического волнения - одной из жизненно важных для музыкантов-исполнителей Личный опыт выступления на сцене; успешные и неудачные исполнения учащимися произведений на концертах побудили меня к написанию данного исследования. Анализ ошибок исполнения заставил меня обратить особое внимание на психологическую сторону подготовки к выступлению на сцене.

 . Сталкиваясь с ней впервые в юном возрасте, представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры. Различные виды сценического исполнения требуют большой подготовки, мастерства и владения способами максимального раскрытия возможностей исполнителя.

 Как настроиться на нужный ритм перед выступлением и донести до слушателя лучшее, на что способен, какие механизмы включить для достижения успеха на сцене и как воспитать в себе любовь к общению с публикой?Эти вопросы волнуют множество музыкантов.Решение кроется в подготовительном этапе, который и будет главным объектом моей работы. Каждому исполнителю интересно:сколько длится подготовительный период, какие приёмы саморегуляции психических состояний нужно применять и в какой момент, какие задачи на разных временных отрезках нужно успеть решить музыканту, как грамотно построить процесс подготовки так, чтобы он не превратился в сумбурное испытывание разных приемов и методик работы. Ценные советы по психологической подготовке исполнителя к концертному выступлению содержатся в книгах, статьях выдающихся музыкантов и педагогов. Но, к сожалению, эти рекомендации не систематизированы, не объединены в самостоятельную книгу и самое главное - не дают ясного анализа временной периодизации в подготовке к публичному выступлению.

***Цель работы***:обосновать необходимость введения комплекса психотехнических приёмов, способствующих коррекции эстрадного волнения у музыканта в исполнительскую практику, определить временную периодизацию этапов подготовки к концертному выступлению.

***Задачи:***

1. Обозначить основные периоды в подготовительной работе к концертному выступлению. 2. Выявить потенциальные ошибки при подготовке к выступлению, а также выявить конкретные цели и задачи исполнителя в каждом периоде подготовки к публичному выступлению.

3. Определить комплекс мер для достижения оптимального сценического состояния;

 4. Рассмотреть и предложить, исполнителям на музыкальных инструментах, элементы актерской техники для преодоления эстрадного волнения.

5. Выяснить влияние механизмов самоконтроля и волевой регуляции на индивида с точки зрения психофизиологии.

***Объект исследования:*** процесс подготовки к концертному выступлению музыканта-исполнителя.

***Предмет исследования:*** методы преодоления сценического волнения музыканта - исполнителя в процессе подготовки к концертному выступлению.

***Методы исследования:***

1 Теоретический анализ научной литературы (педагогической, психологической) с целью определения направления исследования;

2. Изучение психолого-педагогических исследований, посвященных вопросу сценических состояний.

***Структура работы*** соответствует логике исследования и включает в себя введение, три главы, заключение, список литературы, приложение.

***Глава1 «Начальный этап подготовки к концертному выступлению»***

 Начальный период в подготовительной работе музыканта к выступлению оказывает большое влияние на формирование комплекса эмоциональных состояний и устойчивых психофизиологических ощущений, воспроизводимых его организмом, впоследствии на концертной площадке.

 Цель работы на начальном этапе - формирование устойчивости нервной системы к внешним раздражителям воздействующим на исполнителя, достижение оптимального концертного состояния.

 Из 1 главы вытекают следующие выводы:

 Нужно объективно оценить уровень нейротизма и реактивности своей нервной системы, от этих факторов будут во многом зависеть временные рамки первого этапа подготовки и особенности использования приемов саморегуляции психических состояний музыканта. Как бы ни были велики психологические сложности публичного исполнения, они могут быть с успехом устранены, если музыкант будет владеть соответствующими приемами и способами их преодоления.

 Уметь причем структурировать соответствующим образом время причем своих занятий. Важно соблюдение причемпсихогигиенических правил работы,верно выбратьДалееДалее механизмы и приемы его достижения оптимального концертного состояния приче(ОКС) : причем компоненты физической, или умственной и причем эмоциональной подготовки.

Далее

***Глава 2.«Основной этап подготовки к концертному выступлению»***

 Задачи причем данного этапа ***причем*** подготовки причем музыканта причем к концертному выступлению: нужно

1) виды Определить значимость и причем влияние причем процессов причем - тоже самоконтроля причем и причем волевой регуляции причем на причем исполнительское причем искусство музыканта. Далее

2) виды Воспитание причем творческого воображения причем музыканта, или как необходимого элемента причем успешного исполнительства. Далее

3) виды Пути причем преодоления причем мышечных зажимов причем исполнителя.

4) виды Определение причем роли причем музыканта причем в причем общении причем с публикой.

 Далее

 Данный этап можно назвать доминантным. Для причем выделения причем данного периода, или как отдельного этапа причем в причем подготовке причем к концертному выступлению, или находится причем множество оснований: нужно появление причем новых задач в причем работе причем музыканта, или необходимость примененияили новых приемов причем саморегуляции, или изменение причем самочувствия причем исполнителя причем вследствие причем приближения причем ответственного выступления, или изменение причем понимания причем и причем воплощения причем исполняемой программы. Далее

Доминантность проявляется причем в причем решающей роли причем данного отрезка причем времени, или по отношению ко всему предконцертному периоду. ДалееПродуктивность работы музыканта причем в причем последние причем 6-7 дней перед концертом и причем осознание причем им первостепенных задач, или в причем значительной мере причем отразится причем на причем качестве причем исполнения причем программы на причем публике.

***Глава 3 «Заключительный этап подготовки к публичному выступлению»***

или Очень Важен и причем значим предконцертный периодпричем подготовки причем к публичному выступлению. Далее Как избежать возрастания причем нервного напряжения перед выходом на причем сцену, или предотвратить неожиданные причем выпадения причем текста причем произведения причем из памяти причем виды вот вопросы и причем одновременно задачи причем , которые разрешены причем в причем этой главе. Далее

***Заключение. Далее***

 Исполнительская причемдеятельность музыканта причем - тоженеимоверно сложный, или напряженный и причем вместе причем с тем ответственный процесс. ДалееГотовясь к выходу на причем сцену, или исполнитель затрачивает огромное причем количество энергии, или как физической, или так и причем эмоциональной. ДалеЧтобы самостоятельно определить слабые причемстороны своей творческой индивидуальности причем и причем выбрать наиболее причем полезную и причем продуктивную методику психофизиологической подготовки причем к концертному выступлению, или нужно обладать немалым объемом знаний о этой проблеме. Далее

 Решая первую задачу нашего исследования , мы пришли к следующему выводу,что очень важно для музыкантаили определить временную периодизацию этапов причем подготовки причем к концертному выступлению. ДДля грамотной работы на начальном этапе, прежде всего, нужно объективно оценить уровень нейротизма и реактивности своей нервной системы, от этих факторов будут во многом зависеть временные рамки первого этапа подготовки и особенности использования приемов саморегуляции психических состояний музыканта. Как бы ни были велики психологические сложности публичного исполнения, они могут быть с успехом устранены, если музыкант будет владеть соответствующими приемами и способами их преодоления. Здесь мы находим массу полезных рекомендаций, интересных приемов, которые использовали большие музыканты в своей работе.

ДалееЕсли При решении второй поставленной задачи , мы получили следующие результаты: первые причем значительные причем переживания, или связанные причем с предстоящим выступлением, или относят именно к доминантному этапу подготовки причем и причем методика причем предотвращения причем их негативных влияний призвана причем решать новые причем проблемы, или обращаясь к опыту не причем только музыкальной психологии. Далее Особенно значимым, или на причем этапе причем подготовки, или становится причем понимание причем исполнителем роли причем общения причем со зрителем, илит. Далее к публичное причем выступление причем подразумевает под собой не причем только выразительную интерпретацию звучания причем программы, или но и причем более причем того, или выражение причем эмоционального, или артистического « при посыла» при так , или как связующего элемента причем между музыкантом и причем аудиторией. Далее И наконец самыми причем негативными, или для причем исполнителя, или могут стать последствия причем мышечных зажимов, или парализующие причем как аппарат исполнителя причем так и причем его эмоциональную сферу, или которые причем нередко проявляются причем именно в причем последние причем дни причем подготовительного периода.Для их устранения мы привели ряд комплексных подготовительных упражнений в приложении. Далее

 Решая третью задачу,мы пришли к выводу,что одним из важных моментов причем в причем самостоятельной работе причем молодого музыканта причем должно быть умение причем структурировать соответствующим образом время причем своих занятий. Соблюдение причем психогигиенических правил работы - тоже показатель культуры, или зрелости причем и причем профессионализма причем молодого музыканта. Далее При причем достаточно частых и причем регулярных выступлениях организм адаптируется причем к сложной ситуации, или и причем человек учится причем справляться причем с волнением. Далее Стремиться причем к цели, или то есть к художественно законченному исполнению, или надо по возможности причем прямолинейно. Далее Эта причем установка причем правильно организует чисто техническую, или ремесленную работу и будет именно тем этапом, иликоторый делает возможным достижение причем цели. ДалееДалее Слагаемыми причем оптимального концертного состояния причем (ОКС) видявляется верный выбор механизмов и приемов его достижения: причем компоненты физической, или умственной и причем эмоциональной подготовки. ДалеДва причем последних компонента причемпредставляют собой собственно психологическую подготовку, илиосновывающуюся причем на причем хорошем физическом самочувствии причем музыканта. Далее Здесь намечен ряд приемов причем и причем методов, или которые причем повышают психологическую устойчивость музыканта причем во время причем публичного выступления-этопсихологическая причем адаптация причем к ситуации причем публичного выступления, Далее медитативное причем погружение, Далее ролевая причем подготовка, Далее выявление причемпотенциальных ошибок, Далее эмоциональный и мыслительный компоненты ОКС, концентрированное причем внимание.

 Из четвертой и пятой задач,мы вывели выводы: многие причем из музыкантов причем часто недооценивают важность и причем значимость предконцертного периода причем подготовки причем к публичному выступлению. Растерять, или все причем что наработал и причем все причем что « при выносил» при так , или за причем довольно продолжительный период, или можно в причем самые причем последние причем минуты, или отделяющие причем музыканта причем от волнующего момента причем начала причем исполнения. Далее

Избежать возрастания причем нервного напряжения, или возникновения причем « при волнения причем паники» при так перед выходом на причем сцену, или предотвратить неожиданные причем выпадения причем текста причем произведения причем из памяти причем (нередко ведущие причем к срыву всего выступления причем в причем целом) видыпоможет введение причемкомплекса причем психотехнических приёмов, или способствующих коррекции причем эстрадного волнения причем у музыканта причем в причем исполнительскую практику. ТпричемТеоретиточеские причем аспекты сценического волнения причем в причем музыкальном исполнительстве-это влияние причем механизмов причем самоконтроля причем и причем волевой регуляции причем на причем индивида, или с точки причем зрения причем психофизиологии.

 Руководствуясь своим опытом, или рекомендациями причем выдающихся причем музыкантов причем и причем научными причем трудами причем психологов причем в причем этой области, или я причем представляю ряд практических методов причепо воспитанию оптимального сценического самочувствия: нужно предварительное причем проигрывание, или медитативное причем погружение, или ролевая причем подготовка причем перспективное причем мышление, или концентрированное причем внимание.Эти методы оказывают очень полезное воздействие на подготовку музыканта. Далее

Описывая причем подготовительную работу музыканта причем к концертному выступлению, или я причем попыталась выделить и причем систематизировать основные причем временные причем периоды, или отделяющие причем исполнителя причем от выхода причем на причем сцену. Далее Каждый из этапов причем обосновывает необходимость внесения причем корректив причем в причем тактику подготовки причем музыканта. Далее Наряду с первоначальными, или возникают все причем новые причем задачи, или требующие причем своевременного решения, или возникают новые причем психологические причем ощущения, или вследствие причем приближения причем волнующего события причем и причем уровень готовности, или к показу на причем публике причем программы, или а следовательно, или появляется причем и причем необходимость внедрения причем новых методов причем подготовки причем музыканта причем к выходу на причем публику. Далее Дать однозначный рецепт, или для причем того чтобы твое причем выступление причем всегда причем имело успех, или не причем возьмется, или пожалуй, или не причем один из методистов причем и причем музыкантов причем исполнителей. Дале Каждый человек неповторимая причем индивидуальность.

 Таким образом, гипотеза нашего исследования по теме: «Проблемы сценического волнения у музыкантов-исполнителей» подтвердилась. Музыкант-исполнитель должен отбросить свои слабости и устремится к тому, чтобы стать на уровень духовной культуры и внутренней значимости соавтора композитора. Как бы хорошо исполнитель ни овладел мастерством, если сам он незначительный человек и ему самому нечего сказать слушателю, его воздействие будет ничтожно. Музыкант должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем и прочим, но и работу над владением собой; работой над верой в свои творческие силы.

Выполненное нами исследование проблемы подготовки к концертному выступлению музыканта-исполнителя вносит определенный вклад в решение задач профессиональной подготовки будущих музыкантов-исполнителей.

Вместе с тем, осознаем, что не все задачи решены в равной степени глубоко и основательно и требуют дальнейшего изучения.

Свою работу я рекомендую к изучению преподавателям спец. классов и учащимся исполнительских отделений ДМШ, колледжей для подготовки к сценическому выступлению.

Надеюсь, что изучение данного материала поможет более успешному исполнению программы; окажет помощь в преодолении страха молодого исполнителя перед сценой.