

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Детская школа искусств № 2
МО город Краснодар

Открытый урок на тему
**«Концертные выступления
как неотъемлемый этап подготовки
конкурсной программы»**

Выполнил:
Белов П.В., преподаватель

Краснодар
2022

Цель урока: Развитие раскрепощенности ученика на сцене, прививание навыков сценической работы и освоение приемов моральной подготовки к конкурсному выступлению.

Задачи:

➤ **Обучающая:** овладение учащимися практическими умениями и навыками (естественное поведение на сцене, эмоциональная уравновешенность, выразительное исполнение).

➤ **Развивающая:** развитие образного и ассоциативного мышления, творческого воображения.

➤ **Воспитательная:** воспитание устойчивого психологического и морального образа, исполнительской культуры учащихся.

План урока

1. Об актуальности.
2. Разъяснение принципов подготовки к обыгрыванию.
3. Проведение упражнений с учащимся.
4. Прослушивание программы.
5. Заключение

Ход урока

1. Об актуальности.

Успешное публичное выступление музыканта на эстраде – деятельность огромной степени психофизической сложности, которая оказывается по силам далеко не всякому музыканту. Все дело здесь, видимо, в том, что музыкальное исполнительство, на одном конце которого стоит высокая тонкость в передаче с помощью звуков музыки различных чувств, другим своим концом упирается в цирковое искусство, в котором требуются смелость, точность и быстрота выполняемых движений. Для удачного публичного выступления музыканту мало хорошо подготовить свою программу. Помимо этого надо уметь так же хорошо подготовить и самого себя, войти в так называемое «оптимальное концертное состояние», которое обеспечивает наивысший художественный результат.

2. Разъяснение принципов подготовки к обыгрыванию.

Будет логично рассматривать подобное состояние, как и в спорте, по трем важнейшим параметрам – физическому, эмоциональному и умственному.

Для молодых исполнителей, продирающихся через частоколы экзаменов и отборочных прослушиваний, поддержание хорошей физической формы является важнейшим фактором роста профессионального мастерства.

При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата у музыкантов возникают особые физические ощущения в руках, кистях и пальцах, которые характеризуются особым ощущением клавиатуры, смычка, грифа, мундштука. Пианисты говорят о «легких» и «умных» пальцах, которые «играют сами», скрипачи – о «полетных» руках, духовики – о «послушности» амбушюра. Рекомендуются эти ощущения запоминать, записывать, проговаривать, чтобы иметь возможность лучше вспоминать их перед выступлением и воссоздавать при разыгрывании перед выступлением.

Лихорадка и апатия.

Оптимальному концертному состоянию противостоят эти два неблагоприятных для выступления состояния.

В первом случае нарастающее волнение перестает уравниваться усиливающимся процессом торможения.

Сильное волнение проявляется в напряженных лихорадочных движениях, треморе, торопливой речи с проглатыванием слов и слогов, в акцентированной мимике и жестикуляции. Ладони становятся влажными.

Понятно, что долго пребывать в этом состоянии человек не может. Нервная система начинает истощаться и организм входит в состояние апатии – полного безразличия к тому, что с ним может произойти в данный момент.

В таком состоянии человек вялый, замыкается в себе, может появиться сонливость. Движения неуклюжи, пропадает координация, речь замедляется, становится тихой, маловыразительной, с длинными паузами. Музыкант испытывает недомогание и слабость. Так бывает в результате долгого ожидания очередности выступления, и не только у музыкантов.

При достаточно частых выступлениях организм адаптируется к сложной ситуации. При перерывах в 2 – 3 месяца адаптации не происходит.

Итак, как было сказано, слагаемыми оптимального концертного состояния (ОКС) являются компоненты физической, умственной и эмоциональной подготовки. Два последних компонента представляют собой собственно психологическую подготовку, основывающуюся на хорошем физическом самочувствии музыканта. Здесь можно наметить ряд приемов и методов, которые повышают психологическую устойчивость музыканта во время публичного выступления.

Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления.

За несколько дней до выступления музыкант мысленно представляет то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть к тем условиям, где будет проходить выступление.

При этом можно произвольно расслабить мышцы тела при помощи образного представления. Важнейшей особенностью такого состояния является то, что в нем способность к внушению с самовнушением сильно увеличивается, восстановительные процессы в этом состоянии протекают в полтора – два раза быстрее, чем в состоянии сна.

Игра перед воображаемой аудиторией.

Проводится на заключительных этапах работы, когда программа уже готова, она проигрывается от начала до конца с представлением, что музыкант играет перед очень взыскательной комиссией или требовательной слушательской аудиторией.

Исполнение музыкального произведения хорошо записать на магнитофон. Во время исполнения надо быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте.

Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения. Заранее выявить слабые места, которые проявляются в ситуации. Когда волнение усиливается.

Повторные проигрывания произведения с применением этого приема уменьшают влияние волнения на исполнение.

Обыгрывание.

В этом приеме исполнитель постепенно приближается к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий и кончая игрой в кругу друзей. Обыгрывание программы надо делать как можно чаще и постараться достичь того, чтобы трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным.

Ролевая подготовка.

Смысл ролевой подготовки в том, что исполнитель, чрезмерно волнующийся перед выступлением, вопреки своему состоянию начинает играть роль человека, который уверен в себе и ничего не боится.

Далее надо вжиться в этот образ. Неминуемо будет рождаться новое психическое состояние, в котором будет преобладать настроение уверенности.

Способность целенаправленного самовнушения к максимально полному и глубокому принятию новой «роли» является, пожалуй, высшим этапом психологической подготовки. История медицины знает немало случаев, когда безнадежно больные люди, перестраивая свое воображение на роль здорового человека, выздоравливали.

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит от психического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в учеников, быть для них своеобразным психотерапевтом.

Выявление потенциальных ошибок.

Даже когда программа кажется идеально выученной и можно играть на сцене, каждый музыкант хочет застраховаться от случайных ошибок. Вопрос – каким образом эту невыявленную ошибку вытащить из внешне благополучно исполняемого произведения? Как по-настоящему закрепить игровые движения?

Конечно, этому способствуют обыгрывания. Еще можно менять инструменты, на которых приходится играть. Можно предложить, кроме этих традиционных, еще несколько приемов.

Игра с завязанными глазами.

Цель этого исполнения – перевод контроля за исполнительским действием со зрительного анализатора на мышечно-двигательный.

В медленном или среднем темпе, уверенными, крепкими пальцами с установкой на безошибочную игру сыграть отобранное произведение. Проследить, чтобы нигде не возникло мышечных зажимов и дыхание оставалось ровным и ненапряженным

Игра с помехами и отвлекающими факторами.

Цель данного упражнения – повышение концентрации внимания на исполняемом произведении.

Включить радиоприемник на среднюю громкость и играть программу.

Более сложное задание – сделать то же самое с завязанными глазами.

Провокация ошибки.

- В момент исполнения программы в трудном месте педагог или кто-то другой произносит что-либо неожиданно и громко, музыкант при этом должен суметь не ошибиться.

- Сделать несколько поворотов до появления легкого головокружения. Затем, собрав внимание, начать играть программу в полную силу с максимальным подъемом.

- Выполнить 50 прыжков или 30 приседаний до большого учащенного пульса и начинать играть программу. Похожее состояние бывает в момент выхода на эстраду. Преодолеть его поможет данное упражнение.

Выявленные ошибки тщательно устраняются в медленном темпе.

Как правило, удачным выступлениям сопутствуют приподнятое настроение, желание играть хорошо, особый боевой задор, отсутствие утомления, хорошие отношения с окружающими, нормальное физическое самочувствие. Соответственно, по наблюдениям над студентами, неудачным выступлениям предшествуют утомление и переутомление, плохое питание, отсутствие режима труда и отдыха, пониженное настроение, конфликты. Самое главное для успеха – горячее желание выступать перед слушателями и общаться с ними посредством музыки.

Таким образом, комплекс мер для успешного выступления таков:

- *психическая мобилизация на исполнение;*

- *формирование потребности в выступлении перед слушателями;*

- *снижение личностной тревожности, устранение мышечной скованности и, следовательно, повышение эмоциональной устойчивости;*

- *прочно выученная программа;*

- *устранение рефлекса на обязательное волнение, влияющее на исполнение;*

- *внутренняя установка на исполнение произведения в нужном образе, а не на самооценку собственной личности.*

3. Упражнения

Многие музыканты переживают перед выступлением. Это происходит из-за особенностей нашей нервной системы. В ожидании выступления перед аудиторией в организме вырабатывается адреналин, который попадает в кровь. Цель нервной системы — это помочь организму достичь пика продуктивности (это механизм выживания организма).

Некоторые проявления в нервной системе после попадания адреналина в кровь — это усиливающиеся рефлекс, потоотделение, учащение сердцебиения и др.

Для того, чтобы прийти в состояние, когда вы можете нормально играть, рекомендуется следовать некоторым советам, перечисленным ниже.

Расписание. Перед выходом на сцену вам предстоит сделать некоторые обыденные вещи: проснуться, поесть, провести время в дороге к месту выступления, размяться перед выступлением, пройти психологический настрой. Выступление может проходить в разное время, но если вы будете следовать какой-то определенной последовательности действий перед выступлением, то это вам даст больше уверенности.

Умственные упражнения. Вы могли замечать, как известные музыканты закрывают глаза и как будто что-то повторяют про себя. При этом могут незначительно покачиваться в каком-то ритме. Они мысленно проигрывают все элементы выступления. Такое мысленное «прокручивание» выступления может помочь вам спланировать каждую часть шоу.

Также вы можете использовать некоторые умственные техники во время самого выступления. Если вы выходите на сцену играть перед большой аудиторией, то само представление большой аудитории может ввести вас в нервное состояние и вам сложно будет сконцентрироваться на качественной игре. Для того, чтобы вернуть себя в нормальное психологическое состояние представьте, что вы играете перед маленькими человечками, а вы на их фоне великан. Такая простая техника очень сильно вам поможет. Важно не то, что с нами происходит, а то, как мы этому относимся.

Техники правильного дыхания и расслабление мышц также помогают подготовиться к выступлению, убрав лишнее напряжение в теле. Когда человек взволнован, у него может наблюдаться учащенное дыхание. Для того, чтобы организм получил достаточное количество кислорода, нужно правильно дышать. Попробуйте делать глубокий вдох, задерживать дыхание в течении небольшого времени и затем делать выдох. Таким образом, вы насытите организм кислородом.

Будьте подготовлены. Чем больше вы репетировали материал, тем более расслабленными и уверенными вы будете во время выступления. Когда вы играете что-то первый раз, то вы контролируете движение каждой руки и ноги. После того, как вы проиграете одно и то же несколько раз, то у вас происходит запоминание материала на мышечном уровне. Это как кататься на велосипеде. При езде вы не думаете о том, что вам нужно держать равновесие. Это происходит само собой. Так и в музыке. Постарайтесь довести уровень исполнения до автоматизма.

Погружение в аутогенное состояние.

Инструкция. Педагог проговаривает текст аутогенного погружения, учение повторяет этот текст про себя.

Сядьте прямо. Дыхание должно быть совершенно спокойным. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях, которые будут вызывать у вас мои слова. Сосредоточили ваше внимание на своих руках.

Повторяйте про себя вслед за мной:

Мои руки становятся теплыми. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются... Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду и они расслабляются, становятся теплыми и гибкими... Тепло от кистей рук поднимается по плечам... Предплечья и плечи расслабляются. Я ощущаю приятное тепло в руках и плечах. Мои плечи спокойно опущены... Теперь мое внимание переходит на ноги... Представляю, что мои ноги погружаются в теплую воду. Мышцы ног приятно расслабляются... Теперь мое внимание переходит на лицо... Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица... Мне дышится легко и спокойно... Спокойно и ровно работает мое сердце.

Второй этап:

Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать. Я отчетливо могу представить сцену, рояль, слушателей и комиссию, перед которой я должен буду выступить...

Я спокоен, собран и сосредоточен...

Уверенно и радостно я начинаю.

Мне нравится играть...

Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием. У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника...

Я выполняю все, что задумал...

Я играю так же хорошо, как и в классе...

Я могу хорошо играть...

Я знаю, что я сделаю все, что задумал...

Все мои действия я четко вижу и выполняю...

Я весь отдался моему вдохновенному исполнению...

Какое это наслаждение – красиво и хорошо играть...

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 расстанусь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления.

Одним из методов преодоления сценического волнения является необходимость с помощью образных представлений научиться вызывать в себе сценическое волнение и «побеждать» его. Нужно с максимальной яркостью представить мельчайшие детали обстановки – свет, шум, или напряжённую тишину, царящую на экзаменах. Представив подобную картину, музыкант ощутимо почувствует эстрадное волнение. В это время нужно быстро внушить себе ощущение собранности, подъёма и полностью переключиться на мышечное исполнение своего произведения. Сделать это нужно так, чтобы полностью забыть про воображаемый зал, публику и комиссию. После достаточного количества подобных мысленных выступлений реальное выступление принесёт гораздо меньше ненужных волнений и музыкант выступит на уровне своих действительных возможностей. Большую роль играет и самовнушение, нужно постоянно внушить себе: «Я первоклассный исполнитель, у меня свободные и непринужденные движения, мне нравится играть при большом стечении публики, я получаю огромное наслаждение от своей игры во время публичного выступления». Способность через целенаправленное самовнушение к максимальному, глубокому принятию новой «роли» является высшим этапом психологической подготовки. Перед самым выступлением всегда лучше не доработать, чем переработать. Следует отметить, что те, кто работает до последней минуты, особенно сильно волнуются на концерте, и неудивительно, т.к. они не только взвинчивают себя, но и раньше времени истощают запасы нервной энергии, такого музыканта трудно уговорить отдохнуть перед выступлением.

Продолжительность занятий нужно уменьшить, проигрывать программу сдержанней, спокойней, в умеренных темпах. Работа не должна затягиваться до переутомления. Силы и заряд энергии нужно приберечь до выступления на сцене. В день концерта не стоит много раз прогонять программу, стоит лишь фрагментарно её вспомнить. Важно, чтобы в день концерта голова и тело были не утомленными. Этому могут способствовать спокойный крепкий сон накануне и отсутствие физических и психологических перегрузок в день концерта. Выход на сцену не должен сопровождаться суетой во внешних движениях, и главное, не должно быть суеты в мыслях. Сценическое самочувствие музыканта перед выступлением будет зависеть от настроения педагога. Педагог должен уметь вселять бодрость в своих учеников. Выступления на концертах воспитывает выдержку, волю, сосредоточенность и способствует развитию артистизма.

Важно объяснить детям, что на сцене нужно получать удовольствие от исполняемой музыки и все мысли направлять к ее осмыслению. Ребенок-исполнитель должен выступить посредником между композитором и слушателем.

4. Прослушивание конкурсной программы ученика

5. Заключительное слово

Избавиться от сценического волнения – это нелёгкая задача для исполнителя, но для достижения данной цели – нужно проводить ряд мероприятий в комплексе. Это вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, применять аутогенную тренировку, способы самовнушения. Не нужно отказываться от выступлений и лишать радости слушателей и себя из-за сценического волнения. Оно наоборот должно быть всегда толчком для построения новых творческих высот. Концертное выступление это подведение творческих итогов.

Выступления на концертах воспитывают выдержку, волю, сосредоточенность и способствуют развитию артистизма. Главным условием дальнейшего совершенствования исполнителя является его неудовлетворенность собой, а это двигатель к достижению новых творческих успехов, которое является основным состоянием, которое должно сопутствовать исполнителю после каждого выступления.