Областное бюджетное профессиональное образование учреждение

«Суджанский колледж искусств»

ГРИЦЕПАНОВ В.В.

**Краткие рекомендации для предконцертного периода исполнителям баянистам (аккордеонистам)**

Суджа

**Краткие рекомендации для предконцертного периода исполнителям баянистам (аккордеонистам)**

Выступление на эстраде всегда требует от исполнителя предельной концентрации, но при этом исполнительской свободы и полёта творческой мысли. Такое состояние исполнителя даёт возможность полноценно решать художественные задачи. Однако, одним из препятствий на пути успешного исполнения программы может стать эстрадное волнение. Для достижения хороших результатов очень важно выполнять определённые рекомендации, основанные на опыте исполнителей, преподавателей прошлого и настоящего.

Эстрадное волнение является одной из важных проблем музыкального исполнительства.

Эта тема интересует всех, кто связан с ним - учащихся и педагогов, знаменитых артистов и учёных.

Вопросы, возникающие при рассмотрении данной проблемы, лежат в плоскости музыкальной памяти и психики.

Ни один исполнитель не может сказать, что его память всегда работает безотказно. Даже у самых знаменитых и талантливых бывают сбои во время концертных выступлений и очень часто связаны они со сферой психологии.

Особенно остро вопрос об эстрадном волнении встал с тех пор, когда начали считать нормой публичные выступления «наизусть» и, возможно, поэтому интерес к данной теме заметно вырос.

Проблема исполнительства на баяне и аккордеоне осложняется ещё и небольшим сроком развития и конструктивными особенностями инструментов. К ним можно отнести: необзорность, неодинаковость клавиатур для левой и правой рук, необходимость применять достаточно большую физическую силу для ведения меха, вертикальное положение клавиатур, в связи с чем сила тяжести становится также помехой для игры, относительная несвобода левой руки.

По этим причинам для баянистов и аккордеонистов вопросы выучивания музыкальных произведений и психологическая готовность к выступлениям особенно важны и актуальны.

Высшее достижение исполнителя в этой области - момент, когда эстрадное волнение перерастает в творческое и помогает полнее и ярче сыграть музыкальное произведение.

Для того чтобы добиться этой цели, исполнитель должен придерживаться ряда определённых правил, во время разучивания концертного репертуара, в предконцертный период, во время концерта и после него. Эти моменты освещены в работах Льва Гинзбурга « О работе над музыкальным произведением», Григория Когана «У врат мастерства», Лилиас Маккиннон «Игра наизусть».

Одним из важнейших этапов в подготовке к выступлению является предконцертный период. От правильности действий осуществлённых на этом этапе зависит во многом исполнительский успех.

Педагог должен помочь настроиться ученику на хорошую игру, подготовить его психологически, поддержать нужными словами.

За две - три недели перед выступлением преподаватель должен дать указания учащемуся по устранению самых важных недостатков.

Накануне выступления не следует загружать его множеством указаний.

«В предконцертные дни чем меньше музыкант занимается, тем лучше: он должен, не напрягая внимания, просто просматривать пьесы, чтобы убедиться, что знает программу. Накануне концерта (предпочтительно утром) нужно проиграть программу только один раз, не разделяя на куски, и не повторяя их отдельно: на этой стадии не рекомендуется разрывать единство музыкальной ткани».

Перед концертом нужно хорошо выспаться (в ночь перед выступлением), не выполнять никакой изнурительной работы (психической и физической), не следует принимать обильную пищу перед выступлением (ощущения человека обострены когда он немного голоден), не нужно делать ничего отвлекающего, постороннего, не играть много на инструменте, не менять привычный режим, так как это может неблагоприятно отразиться на нервной системе.

Пред выходом на сцену не стоит думать о каких-либо кратких эпизодах, выхваченных из программы, и проигрывать их. Это приводит к нервозности и отвлекает. Следует собраться, настроиться на успех и выстроить общую картину программы.

Очень важен позитивный настрой и умение работать в стрессовой ситуации.

Эта способность воспитывается с течением времени - в процессе концертных выступлений.

Не стоит бороться с волнением и стараться подавить его, тем самым мы заостряем внимание на этих ощущениях и ухудшаем ситуацию.

«Ошибка, которую допускают многие, состоит в попытках «бороться» с волнением: старание подавить страх только ухудшает положение».

Лучше направить свои мысли на приятное (вспомнить что-нибудь хорошее, например, удачное выступление), немного расслабиться, даже в плохом стараться находить хорошие стороны (извлекать из прошлых неудач уроки). Если мы сможем настроиться оптимистично, приятные эмоции постепенно вытеснят страх.

Даже если волнения и страх не ушли и исполнитель не может избавиться от них, не следует искать поддержки на стороне, ждать сочувствия.

Исполнитель должен найти в себе силы справиться с неприятными эмоциями. Может быть сразу это и не получится, но со временем возможно воспитать в себе волю к победе.

Не стоит также преувеличивать волнение перед «глазами» других, то есть бравировать перед публикой, говорить: «как я волнуюсь!». Это может привести к тому, что страх усилится, так как на нём заостряется внимание.

Не стоит не только кому - либо говорить о своих страхах, но и признаваться в них самому себе. А уж если страх вырвался на свободу, нужно отвлечься чем угодно - разговором, даже зарядкой. Интерес к чему- либо вытесняет волнение.

Если же пришлось пережить неудачное выступление на эстраде, не стоит впадать в депрессию и думать о неотвратимости последующих неудач и неизбежности страха на сцене. Избежать этих негативных явлений вполне возможно не только теоретически, но и практически.

Следует выявить причину страха и устранить её. Не лишним будет заняться аутотренингом - научиться успокаивать себя.

Вполне реально выработать способность переводить волнение в творческое, и оно будет помогать в раскрытии художественного содержания произведения.

Часто мысли о провале внушаются извне. Не стоит поддаваться на провокации. Нужно воспитывать в себе способность отличать полезную критику (и нормально относиться к ней), от враждебного отношения. Следует «пропускать мимом ушей» недоброжелательные высказывания. Необходимо быть сильным или вначале делать вид. Постепенно эта маска уверенности станет частью характера.

Важно быть оптимистом и уметь позитивно настраиваться.

Ведите себя так, словно вы уже счастливы, и вы действительно почувствуете себя счастливым.