


КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К УДАЧНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ НА КОНЦЕРТЕ



Для того чтобы удачно выступить на концерте или сыграть на экзамене или зачете, музыканту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной ГОТОВНОСТИ.

A silhouette of a person playing a violin against a background of a cloudy sky. The person is in profile, facing right, with their arms raised as if playing. The sky is filled with soft, white clouds against a blue background. The text is overlaid on the left side of the image.

Оптимальное концертное состояние по своим психическим параметрам соответствует хорошему физическому, эмоциональному и умственному состоянию.

При хорошем физическом самочувствии тело кажется гибким, сильным и послушным.



Физическая
подготовка
музыканта может
включать в себя
такие виды спорта,
как:
- бег,
- плавание,
- футбол.

Не рекомендуются упражнения, связанные с силовыми напряжениями в области рук и плеч, так как чрезмерное напряжение сгибательных мышц в таких видах спорта как гимнастика, тяжелая атлетика могут формировать мышечные зажимы в кистях, плечах и грудных мышцах.



www.visualphotos.com

**ХОРОШАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА
ПРОКЛАДЫВАЕТ
ПУТЬ К ХОРОШЕМУ
ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ
СОСТОЯНИЮ ВО
ВРЕМЯ ПУБЛИЧНОГО
ВЫСТУПЛЕНИЯ.**

При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата у музыканта возникают особые физические ощущения в руках, кистях и пальцах, которые характеризуются особым ощущением клавиатуры , смычка, грифа, мундштука.



www.visualphotos.com

**ПИАНИСТЫ
ГОВОРЯТ О
«ЛЕГКИХ»
ПАЛЬЦАХ,**




**СКРИПАЧИ - О
«ПОЛЕТНЫХ»
РУКАХ,**

**ДУХОВИКИ - О
ПОСЛУШНОСТИ
АМБУШЮРА.**



www.visualphotos.com

**Рекомендуется эти ощущения запоминать,
записывать, проговаривать, чтобы иметь
возможность лучше вспомнить их перед
выступлением и воссоздать при
разыгрывании перед концертом.**




**ДЛЯ СОЗДАНИЯ
ОПТИМАЛЬНОГО
КОНЦЕРТНОГО СОСТОЯНИЯ
НЕОБХОДИМО ОВЛАДЕТЬ
НЕКОТОРЫМИ ПРИЕМАМИ**

1.) ОБЫГРЫВАНИЕ ПРОГРАММЫ



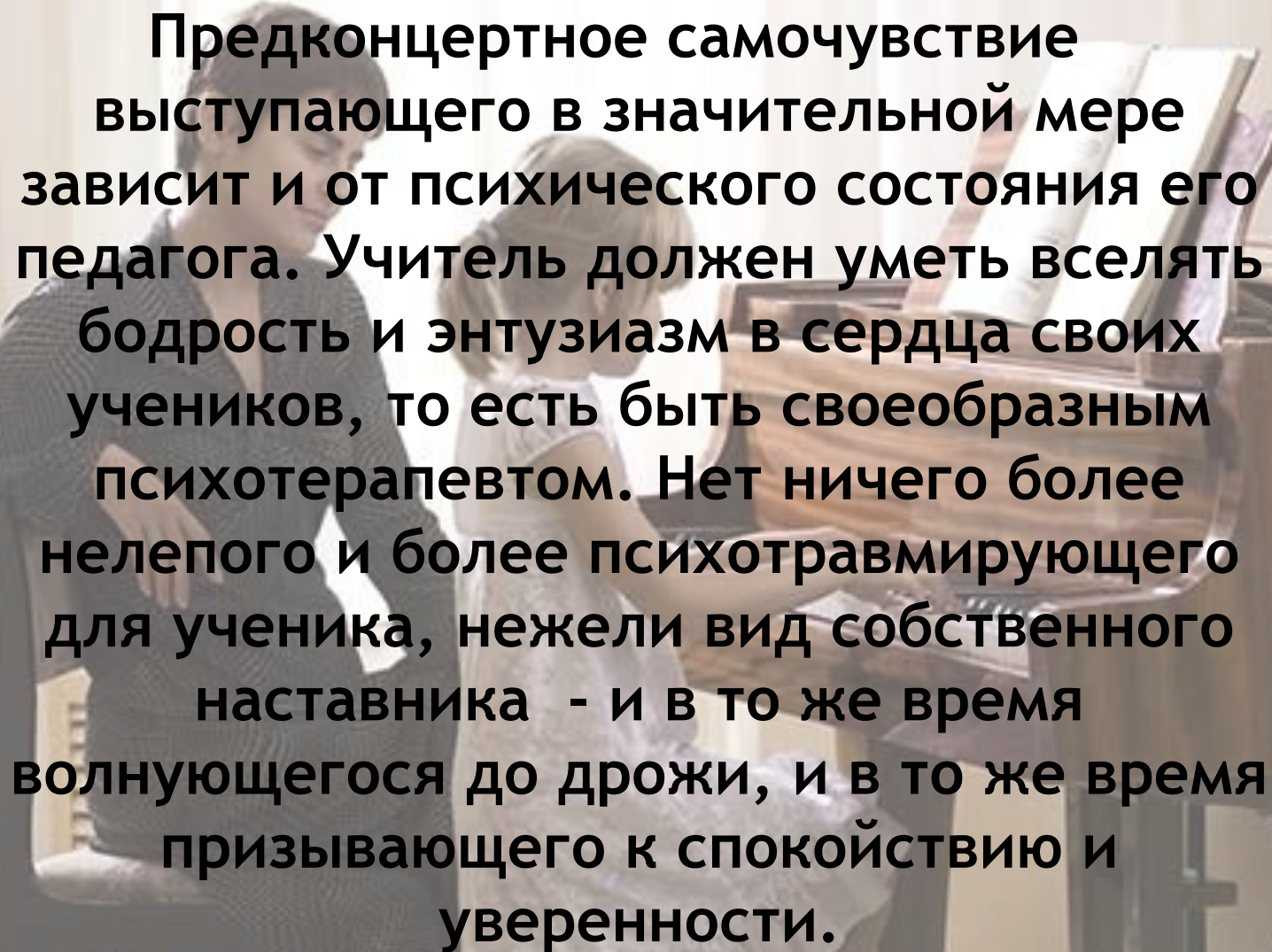
Обыгрывание программы постепенно приближает исполнителя к ситуации публичного выступления, начиная от самостоятельных занятий до игры в кругу друзей.

A young boy in a dark suit and red tie is seated at a piano, playing. In the background, another boy in a light-colored shirt and blue tie is playing a violin. The scene is set in a music room with a piano and sheet music visible.

**Обыгрывание нужно делать как
можно более часто и
постараться достичь того,
чтобы, говоря словами
Станиславского, «трудное стало
привычным, привычное –
легким, а легкое – приятным».**

2.) РОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА.

Смысл заключается в том, что исполнитель входит в образ хорошо известного ему музыканта, не боящегося публичных выступлений, и начинает играть как бы в образе другого человека. В психотерапии этот способ называется имаготерапией, то есть терапией при помощи образа.



**Предконцертное самочувствие
выступающего в значительной мере
зависит и от психического состояния его
педагога. Учитель должен уметь вселять
бодрость и энтузиазм в сердца своих
учеников, то есть быть своеобразным
психотерапевтом. Нет ничего более
нелепого и более психотравмирующего
для ученика, нежели вид собственного
наставника - и в то же время
волнующегося до дрожи, и в то же время
призывающего к спокойствию и
уверенности.**

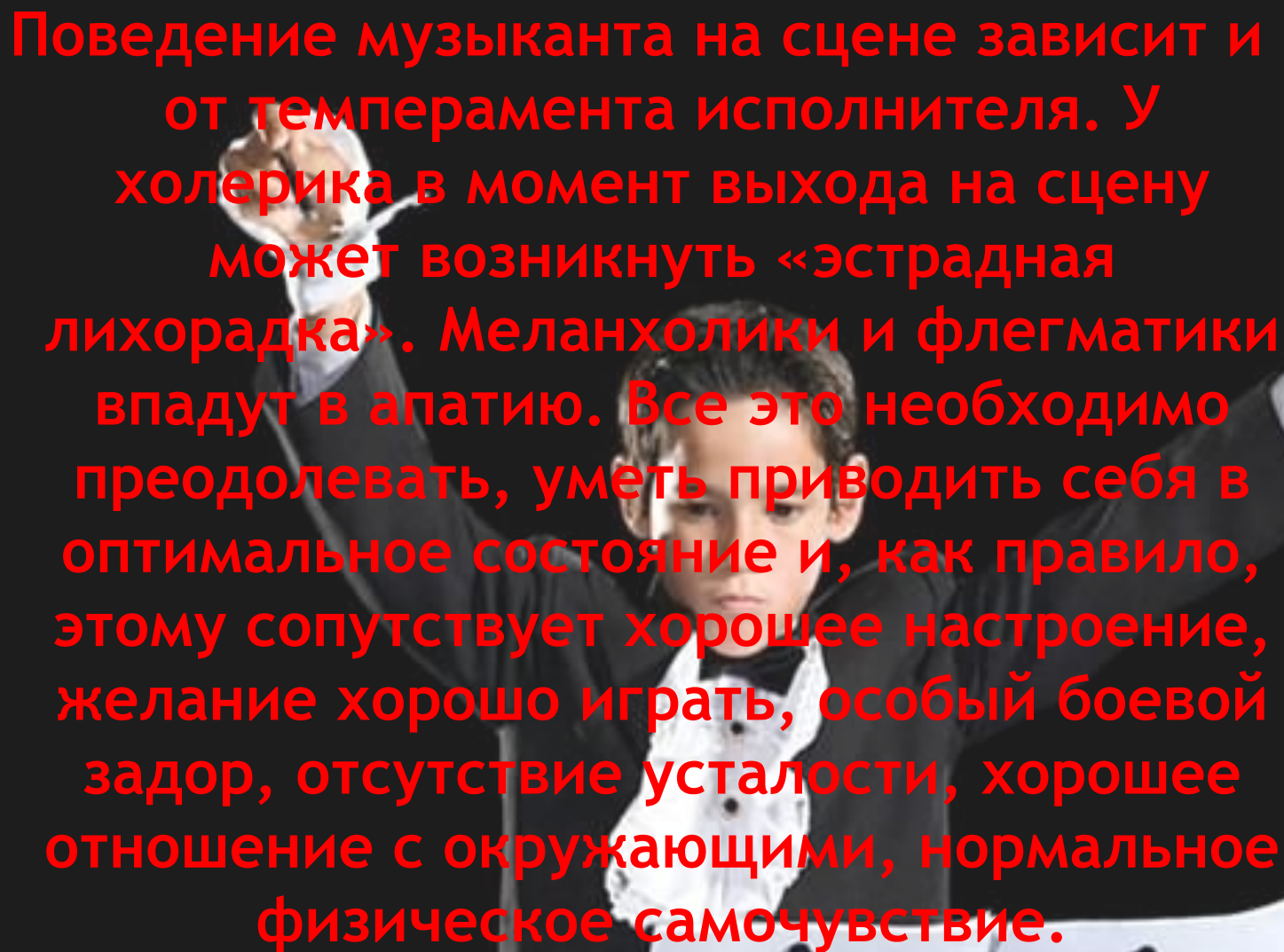
3.) ВЫЯВЛЕНИЕ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ОШИБОК.

Каждый музыкант за время своей карьеры накапливает определенный опыт как успешных, так и неуспешных выступлений. Для выяснения причин неудачных выступлений полезно вести дневник, в котором фиксируются причины, приведшие к тому или иному результату. Рабочие книжки Метнера могут дать молодому музыканту много поучительного для удачного выступления.

A young girl in a blue dress is playing a trumpet. The background is a wood-paneled wall. In the top left corner, there is a copyright symbol (©). On the right side, there is a vertical strip of musical notation on a staff. The text is overlaid on the image.

4.) МЫШЛЕНИЕ, ПАМЯТЬ, ВООБРАЖЕНИЕ

Мыслительный компонент оптимального музыкального состояния складывается из ясности и быстрого мышления, способности четко представлять программу как технически, так и в слуховых образах. Силой воли необходимо контролировать все психические процессы: мышление, память, воображение.

A young boy in a black tuxedo with a white shirt and bow tie is conducting. He has his arms raised in a 'V' shape, with his hands clenched in fists. He is standing behind a black music stand that holds several sheets of white music paper. The background is dark, and the lighting is dramatic, highlighting the boy and the music stand. The text is overlaid on the image in a bright red color.

Поведение музыканта на сцене зависит и от темперамента исполнителя. У холерика в момент выхода на сцену может возникнуть «эстрадная лихорадка». Меланхолики и флегматики впадут в апатию. Все это необходимо преодолевать, уметь приводить себя в оптимальное состояние и, как правило, этому сопутствует хорошее настроение, желание хорошо играть, особый боевой задор, отсутствие усталости, хорошее отношение с окружающими, нормальное физическое самочувствие.