



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ КОНЦЕРТОВ

Составители: специалисты сектора развития художественного самодеятельного творчества ЦНТ

Тула

КОНЦЕРТНАЯ ДЕТАЛЬНОСТЬ

Актуальность концертов, как формы культурно – досуговой деятельности нельзя недооценивать, поскольку популярность концерта чрезвычайно велика. Именно концерт способствует культурному развитию и социализации личности. Концерт как форма культурной деятельности, в силу своей специфики обладает значительными потенциальными возможностями, что особенно важно в процессе развития и воспитания, и особенно подрастающего поколения. Его социальные функции включают в себя культурно-просветительскую и образовательно-воспитательную функцию.

Под концертной деятельностью понимается планирование и организация публичных выступлений художественных коллективов и исполнителей вокальных, инструментальных, хореографических, речевых и оригинальных жанров.

Её особые **черты**:

- жанровое многообразие исполняемых произведений (вокальные, инструментальные и др.);
- количество участников концерта (от одного в сольном концерте пианиста до нескольких сотен в массовом театрализованном представлении) и степень их популярности;
- вместимость и тип концертной площадки (зал филармонии, дом культуры, дворец спорта, сельский клуб, актовый зал школы, красный уголок цеха и т.п.)

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Слово «концерт» – термин музыкальный. Словарь толкует его следующим образом:

«Музыкальное произведение виртуозного характера для одного, реже для 2, 3 солирующих инструментов.» В основе концерта лежит принцип сопоставления и состязания солиста и оркестра. Для концерта характерен всесторонний показ мастерства солиста, его виртуозных особенностей, подчиненных раскрытию идейного содержания произведения.

Концерт есть соревнование разных жанров, разных родов и видов исполнительского искусства. Это непереносимое выявление выразительности, высокого мастерства исполнителя, ибо каждый номер концертной программы обязательно солирующий. Концерт сегодня является самостоятельным видом искусства. Он вобрал в себя жанры от серьезной и камерной и симфонической музыки до жанров развлекательных.

Концерт – один из видов публичных выступлений, в котором в той или иной форме находят свое выражение по крайней мере пять видов искусств: музыка, литература, хореография, театр, эстрада. Концертное исполнительство имеет очень много общего как в своих истоках, так и в современных формах бытования с театральным и цирковым исполнительством. И тем не менее, он обладает своими собственными специфическими чертами, характерными только для него.

ВИДЫ КОНЦЕРТОВ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

В зависимости от характера исполняемого репертуара, концертную деятельность принято рассматривать как состоящую из двух основных разделов: филармонического (от греческого *phileo* – люблю и *harmonia* – гармония) и эстрадного (от латинского *stratum* – настил, помост). Отнесение жанров к филармоническим либо эстрадным непосредственно связано с исполняемым репертуаром.

Организационное разделение концертов на филармонические и эстрадные у нас в стране сложилось в 30-е годы, когда, с одной стороны, существовали филармонии с академическими и народными коллективами, а с другой – эстрадные организации.

К филармоническим принято относить следующие жанры концертов:

- симфонические: концерты симфонических оркестров, исполняющих симфонии, кантаты, оратории, сюиты, увертюры, сцены из музыкальных спектаклей и т.д. Они могут проводиться с участием солистов-вокалистов, инструменталистов, либо хора;

- камерные: концерты камерных оркестров или ансамблей, исполняющих музыкальные произведения малых форм – сонаты, трио, квартеты, квинтеты и т.д. Камерные концерты могут также проводиться с участием соли-

стов-вокалистов или инструменталистов;

- концерты хоровых, танцевальных коллективов: хор, капелла, ансамбль песни и танца, ансамбль танца и т.д.;

- концерты духовых оркестров, оркестров или ансамблей народных инструментов;

- концерты выступающих с классическим репертуаром сольных исполнителей: чтецов

- мастеров художественного слова, артистов-вокалистов (оперных и камерных), солистов-инструменталистов, артистов балета. Они могут проводиться в сопровождении аккомпаниаторов-концертмейстеров, ансамблей и оркестров;

- музыкально-литературные концерты, в которых исполняются музыкальные и литературно-драматические произведения силами инструменталистов, вокалистов, чтецов – мастера художественного слова, артистов балета;

- концерты-лекции: тематические лекции о творчестве композиторов, писателей, выдающихся исполнителей, о музыкальных и литературных произведениях, сопровождающихся исполнением соответствующих произведений и отрывков из них.

К эстрадным концертам относятся:

- концерты эстрадно-симфонических и эстрадных оркестров, джаз-оркестров и ансамблей, эстрадно-инструментальных ансамблей, исполняющих легкую инструментальную музыку;

- концерты вокальных, вокально-инструментальных и вокально-танцевальных ансамблей. Ансамблей оперетты, исполняющих легкие вокальные музыкальные произведения;

- концерты артистов-вокалистов музыкальной комедии, эстрады и исполнителей народных песен;

- концерты артистов разговорного жанра (артисты драмы, театров кукол, эстрады, фельетонисты, куплетисты и др.);

- театрализованные эстрадные представления, а также концерты эстрадных коллективов с театрализованной программой (театры миниатюр, мюзик-холлы, ансамбли эстрадного танца, пантомимы, балета на льду, кукольные группы);

- концерты коллективов эстрадно-народного плана, исполняющих легкий, развлекательный репертуар;

- концерты артистов спортивно-цирковых, или эстрадно-цирковых жанров.

Отметим тем не менее, что деление концертов на филармонические и

эстрадные подчас оказывается весьма условным.

Существует несколько видов концертов. Утвердилась следующая классификация концертных программ, но классификация эта в какой-то степени условная.

По целевому назначению можно выделить концерты:

- отчетные
- смотровые
- праздничные
- юбилейные

По месту проведения:

- стационарные
- выездные
- гастрольные

По составу участников:

- любительские
- профессиональные
- смешанные

По числу участников:

- сольные (бенифисы)
- групповые (полубенифисы)
- коллективные (одного кружка или коллектива)
- сводный

По составу зрителей:

- для детей
- для ветеранов

По способу построения программы:

• *Тематический.* Ведущий таких концертов является связующим звеном, он через все номера проводит основную мысль, нанизывает на нее каждое исполняемое произведение. В тематическом концерте все номера подбираются в соответствии с темой. Программа составляется из имеющихся в репертуаре коллективов, произведений или готовятся новые. Между номерами в таком концерте должны быть тематические связки ведущего.

• *Сборные концерты* (дивертисменты). Их программы лишены тематического единства, составлены из произведений разных жанров и видов искусства в исполнении представителей разных художественных коллективов.

• *Театрализованные концерты.* Особый жанр современного массового искусства. Они готовятся и ставятся по специально разработанному сценарию, в то время как традиционный (обычный) концерт лишь на основе составленной концертной программы.

ТЕАТРАЛИЗОВАННЫЙ КОНЦЕРТ

Особенности жанра

Театрализованный концерт - это особый жанр современного массового искусства. Особенно популярны были они в 60-80-е годы. Своё начало театрализованные концерты ведут от родившихся в первые годы Советской власти концертов-митингов, декад национального искусства, проходивших в Москве в 30-е годы.



Тематические театрализованные концерты устраиваются в связи с крупными событиями, например, театрализованные концерты могут проходить, как завершающие какие-либо торжественные заседания, собрания или проходят самостоятельно.

В своих лучших образцах они обрели особый вид сценического искусства - тематический театрализованный концерт. Основоположником театрализованного концерта считается **Иосиф Михайлович Туманов** (настоящая фамилия — Туманишвили; (1909—1981) - советский российский актёр, режиссёр театра и массовых представлений, педагог. Народный артист СССР (1964).

Театрализованный концерт - это использование разных жанров, разных видов искусства, начиная от академического хора и кончая народным танцем. Театрализованный концерт, в отличие от филармонического, всегда тематический, в нем художественное и смысловое соединяются воедино.

Основу концерта составляют номера. Их количество не должно нарушать единство замысла, целевой задачи. Концерт составляется из уже имеющихся или вновь созданных обязательно полностью исполняемых номеров. Сокращение, изменение композиции, без формы и внутреннего драматизма исполняемого произведения недопустимо. Чего должен добиваться режиссер? Четкой идейной выразительности и художественной образности.

Форма театрализованного концерта привилась и часто используется в практике. Однако, готовя такое представление, нужно думать о динамике концерта, о его движении. Важная задача режиссера - непрерывность воздействия его программы на зрителей, необходимо поддерживать интерес к заложенной в ней теме. Достигается это сменяемостью жанров и ритмов, дающих нагнетание, нарастание, объединяющих действий. Как начало - первый номер - эпиграф к концерту, это его титул, заглавная буква. Поэтому театрализованный концерт должен начинаться большим, мощным номером - хор, оркестр.

Сценарный и режиссерский замысел театрализованного концерта

Сценарный и режиссерский замысел театрализованного концерта является основой. Он вбирает в себя:

- идейно-тематическую сущность содержания;
- художественно-образную форму;
- сюжетно-композиционную структуру (последовательность жанров и логику перехода от номера к номеру);
- сценографию и атмосферу всего концерта;
- темпо-ритмическое развитие действия.

В поиске режиссерского решения не может быть готовых рецептов, и речь может идти о готовой методике подхода к решению. Композиция концерта - порядок построения номеров - определяется режиссерским замыслом. Номера группируются по принципу смысловых сюжетных блоков (эпизодов) в том или ином повороте раскрывающих главную идею концерта, выстроенную, по внутренней логике ее развития. Соединить блоки - эпизодов - дело нелегкое. Один из приемов, который чаще всего используется - тексты ведущих, где авторская мысль точно сконцентрирована и выражена в точной и лаконичной форме.

Связывать концерт в единое действие может не только слово. Современный сценический язык, выразительные средства позволяют режиссеру использовать для этой цели - кадры, видео, музыку, проходящую лейтмотивом, хореографическую пластику. Атмосфера концерта достигается и внутренней эмоциональной настроенностью исполнителей, и внешней сценической обстановкой. Внутренний настрой рождается в результате верного действия исполнителей. Внешняя обстановка на сцене создается при помощи различных композиций света, цвета, музыки, сценического оформления, других посторонних эффектов.

От верно выстроенной композиции всего концерта зависит его внутренняя динамика, темпо-ритм. Создание верного темпо-ритма концерта зависит, в первую очередь, от перехода от номера к номеру, от эпизода к эпизоду. Главное в режиссуре концерта - непрерывность его программы, незамедлительная смена номеров, которые, пронизываясь как звенья одной цепи, увлекают за собой зрителя. Поэтому наряду с важнейшей задачей, созданием художественного образа, должна предусматриваться организация концерта. Если же закулисная часть не готова, режиссерская композиция не продумана и оформление плохо с ней связано, возникают те разрывы в ткани концерта, которые отвлекают зрителя, снижают качество самого концерта.

Методика подготовки концерта делится на несколько этапов. При этом надо учитывать, что количество компонентов процесса подготовки концерта зависит от масштабности концерта.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ КОНЦЕРТА

Первый этап подготовки концерта – этап планирования. Он включает в себя:

- 1) создание оргкомитета, куда должны войти люди, реально на что-то влияющие (представители власти, руководители досуговых учреждений, финансисты, спонсоры);
- 2) создание организационно – постановочной группы, где будут работать специалисты-практики (директор программы, режиссер, художник-оформитель, звукорежиссер, заведующий постановочной частью, администратор);
- 3) постановку цели и прогнозирование результатов. Не следует забывать, что культурно – досуговая деятельность – педагогически организованная деятельность или, во всяком случае, должна быть таковой;
- 4) определение формы проведения программы, места и времени;
- 5) разработку подробного плана подготовки и проведения концерта, где четко будет обозначено: какие мероприятия надо осуществить, к какому сроку, кто персонально за это отвечает. Не следует забывать: когда отвечают все – не отвечает никто.

Второй этап подготовки концерта – этап составления, обсуждения и утверждения программы. Программа – это подробный перечень номеров концертной программы.

Третий этап подготовки концерта самый ёмкий и сложный, – этап осуществления программы. После того, как программа составлена и утверждена, появилась возможность определить, какие затраты необходимы для осуществления задуманного. Значит, надо составить смету расходов. Наличие программы и сметы расходов позволит начать непосредственную подготовку программы. Она включает в себя:

- работу с творческими коллективами (подбор исполнителей, проведение рабочих репетиций, монтировочных и генеральной);
- подготовку сценических площадок, их оформление;
- подбор и изготовление реквизита и костюмов;
- звуковое оформление – поиск музыкального решения замысла программы и работа с техническими средствами;
- работу над видеорядом (использование кино, видео, слайдов);
- работу с рекламой.

После осуществления подготовительной работы наступает момент проведения концерта. Его успех зависит от многих факторов - умения организаторов мероприятия создать праздничное настроение, чёткой работы режиссера и помощников режиссера, радиста, осветителя, рабочих сцены, готовности творческих коллективов, слаженности работы технических служб и т.п.

После проведения концерта наступает **четвёртый этап** – этап подведе-

ния итогов и анализа результатов. В ходе этого обсуждения и анализа проведенного концерта необходимо выяснить, была ли достигнута цель или нет, какие принципиальные ошибки были допущены, или, наоборот, что нового и интересного было достигнуто.

По итогам проведенной программы и её обсуждения, необходимо оформить отчетный материал, куда войдут:

- протоколы заседания оргкомитета;
- план подготовки и проведения программы;
- копия сметы расходов;
- программа концерта и монтажный лист к нему;
- эскизы оформления и костюмов;
- образцы рекламы;
- видеоматериал (фотографии, видеосъемки);
- отзывы средств массовой информации и зрителей;
- протоколы или иные документы с материалами обсуждения анализа проведенного мероприятия.

В самом общем виде технологическая цепочка выглядит следующим образом:

целевая установка ➤ задача ➤ форма ➤ методы ➤ средства ➤ результат.

Концертная программа – это сценическое или площадное произведение, которое по своей природе должно иметь драматургию. Поскольку есть драматургия драматического театра, оперная и балетная, кино и телевидения, все эти виды драматургии различаются спецификой подхода к раскрываемому материалу. Но есть у них и общее – действие, жизнь в движении.

Драматургический процесс заключается в выстраивании сюжета и поиска образного решения концерта.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ КОНЦЕРТНОЙ ПРОГРАММЫ

При составлении концертной программы нужно руководствоваться следующими принципами.

• **Концерт должен идти по нарастающей**, то есть чтобы произведения, восприятие которых вызывают бурную реакцию слушателей, исполнялись ближе к концу программы. Но ошибочно представлять себе, что номера «движутся» по прямой вверх. Если графически представить концертную программу, то она будет иметь несколько «пиков», самый высокий – последний.

• Психологией установлено, что лучше всего закрепляются в памяти и производят самое яркое впечатление начало и конец любого воздействия на

психику человека. Поэтому организаторы концертов стремятся открывать и закрывать концерты наиболее выигрышными выступлениями.

- Более сложные произведения должны идти в начале концерта, более популярные и легкие для восприятия - в следующих отрезках программы. **Составляя концертную программу, необходимо соблюдать принцип контрастности.** Стычки между номерами разных жанров должны подбираться с особой осторожностью, чтобы помочь, а не навредить исполнителям. Неспроста исполнители серьезных жанров интересуются, какой номер идет перед их исполнением. К примеру, к вокалисту с классическим репертуаром трудно овладеть вниманием публики после веселой пляски, очень смешного литературного отрывка или сцены. Составитель концертной программы должен принимать во внимание и такое условие, как успех артиста, и должен помочь каждому исполнителю встать в на выгодное для него место. Например, идет номер, пользующийся большим успехом. Не смолкают аплодисменты, зрители не хотят отпускать артиста со сцены. Выпустить после этого молодого исполнителя - значит заведомо обречь его на провал, так же не следует в этот момент выпускать исполнителя, жанр которого по своему характеру не может вызвать бурной реакции. Это значит - отнять у того исполнителя успех, который бы он законно имел при другом расположении имен.

- Составляя концертную программу, ведущий обычно берет карточки и на каждой пишет исполняемый номер и имя исполнителя. Собрав такую картотеку, ведущий раскладывает ее. Каждая карточка ложится на свое место, рассмотренная в свете всех принципов и соображений. Располагаются жанры, определяются контрасты, выстраиваются мосты и пики, подчеркивается нарастающая; оберегаются молодые и неопытные. Словом, получается наглядный график программы. Случается, и такое, что тщательно выверенный порядок номеров нарушается по стечению непредвиденных обстоятельств: не приехал артист или кто-то опоздал. Случайностей много, и все не предугадаешь. Но организаторам концерта нужно быть готовыми ко всему. В этих случаях необходимо мобилизовать все свои комбинаторские способности и, соблюдая художественную стройность концерта, все принципы его построения, мгновенно принимать оптимальное решение.

РОЛЬ ВЕДУЩЕГО И КОНФЕРАНСЬЕ В КОНЦЕРТЕ

Первые ведущие появились в концертах сугубо филармонических. Единственной обязанностью их было верно и внятно произнести имя исполнителя и назвать произведение. В 30-е годы концертная деятельность стала бурно развиваться, концертные организации, а также филармонии, берут на себя не

только развлекательные, но и образовательные функции (познавательные) через концерт. Все это заставило ведущих больше разговаривать со слушателями, казалось бы, сблизило их с конференсье. Однако ведущего никто не обязывал веселить публику, если ведущий и позволит себе шутку и вызовет смех слушателей, то это он делает по доброй воле.

С развитием концертной деятельности расширяется сфера деятельности ведущих. Ведущие сегодня как правило выступают в симфонических, камерных, тематических концертах. Многие из них дают информацию и с помощью этой информации расширяют зону общения со слушателями.

Ведущий концерта должен обладать острым чувством современного мышления, склада речи, манеры поведения, костюма, всего внутреннего и внешнего облика. Он должен хорошо владеть словом и импровизацией, должен уметь подстраиваться под данный концерт, улавливать состав и настроение данной аудитории, настроить публику доброжелательно, внушить ей доверие к себе. Главное условие его успеха – раскрепощенность. Ведущий должен чувствовать себя хозяином на концерте, принимающим уважаемых гостей и уметь создавать праздничное настроение. У ведущего кроме зрителя, слушателей, сидящих в зале, есть еще один объект деятельности – это актеры, артисты, участники концерта.

Во время концерта между ними устанавливаются совсем иные контакты, чем в жизни. Как бы ни был ведущий в жизни равнодушен к человеку, которого он представляет публике, все бытовые отношения исключаются в концертной встрече. Уважение к искусству артиста, к его не легкому труду должно преобладать в концерте. На концерт ведущий приходит заранее и отправляется осматривать сцену, приготовить на ней все, чтобы концерт прошел без «сучка и задоринки», проверить занавес; инструмент, как он стоит, кто его будет двигать, состояние пола сцены, особенно если предстоят танцевальные номера.

Ведущий должен проверить световое освещение, микрофон, с которым ему придется работать, находятся ли на своем месте стулья, подставки и т.д.

Открывая концерт ведущий выходит на сцену и выдерживает паузу, для того чтобы собрать внимание зрителей воедино, но нельзя передерживать её, для этого многие ведущие про себя считают до трех. Во время концерта на сцене находятся и рабочие сцены, и артисты.

Обычно, в клубном концерте все команды, звонки, занавесы, перестановки делаются по указанию ведущего – это обеспечивает порядок и отсутствие накладок.

Ведущий может объявить номера, оставаясь за кулисами по микрофону. Это экономит время, и зритель лучше настраивается на восприятие следующего номера.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СЦЕНИЧЕСКОГО СТРАХА

Большинство музыкантов в течение своей творческой деятельности сталкиваются с необходимостью преодоления негативного сценического состояния. Творческая приподнятость подавляет, затормаживает смущение и боязнь; наоборот, страх и смущение подавляют творческие эмоции и разрушают исполнительский процесс». Профессор Ленинградской консерватории Самарий Ильич Савшинский писал, что возбудимого типа музыкант должен перед выступлением оберегаться от волнующих, даже положительных эмоций, инертный же, тормошной тип требует перед выступлением «разгона». Ему необходимо долго разыгрываться, могут оказаться полезными поощрительные слова, радостные известия о том, что в зале присутствует желанное лицо.

Способы преодоления волнения

- Для достижения оптимального сценического состояния можно использовать дыхательную гимнастику, рекомендованную (И.О.) Струве и (И.О.) Токарским: медленный, глубокий вдох через нос, небольшая задержка дыхания и спокойный выдох через рот, отдых и повторение цикла. Паузу между циклами каждый раз следует удлинять. Прodelывать такую гимнастику рекомендуется перед выходом на эстраду, на самой эстраде до начала исполнения и в перерывах между пьесами

- Известный музыковед и педагог Владимир Юрьевич Григорьев рекомендовал следующее упражнение по снятию нервного стресса: потереть круговыми движениями левое, затем правое запястье до появления тепла, затем производить полукруглые массирующие движения одновременно над обеими бровями (также до появления тепла); то же самое – с двух сторон носа; напоследок натирать мочки, а затем и полностью уши до появления тепла. Подобные действия, проводимые совместно с педагогом, помогут успокоить ребенка, настроить на позитивный лад.

- Немаловажное значение имеет работа над произведением после концерта. Повторение произведения после концерта может выполнять несколько функций: закрепление «по горячим следам» интересных находок, удачных решений масштабных построений либо отдельных деталей; анализ того, что в концертном состоянии не получилось.

- Чтобы справиться с волнением, примите максимально открытую позу: слегка расставьте ноги, опустите руки вниз и немного их разведите, потянитесь макушкой в небо и УЛЫБНИТЕСЬ! Не зря во время волнения мы начинаем глупо хихикать. Организм пытается вывести нас из зажатого состояния за счет мышц лица. Улыбка, даже вымученная и неестественная, для вас все равно работает. Старайтесь эту позу сохранять и во время разговора.

- Ведите себя так, как будто вы можете позволить себе не торопиться.

- Перед ответственным моментом представьте самый худший сценарий,

по которому он может пойти. Тогда вы убедитесь, что даже в самом неудачном случае ничего страшного не произойдет. Чтобы обрести спокойствие в обычной жизненной ситуации, которая по каким-либо причинам вызывает в вас трепет, осознайте, что вы находитесь в безопасности и над вами не нависает смертельная угроза.

- Если вы и так непроизвольно постоянно думаете о неблагоприятном исходе дела, представляете, как не справились с работой, не смогли добиться своего, значит, волнение приходит вместе с негативным настроением на поражение. Не думайте об исходе вообще или настраивайтесь только на положительный результат.

УПРАЖНЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ, БЕСПОКОЙСТВОМ ИЛИ СТРАХОМ

Принцип преодоления симптомов страха и волнения состоит в том, чтобы искусственно воспроизвести их. Зачем дожидаться, когда эти симптомы придут и начнут мешать вам делать свое дело? Лучше намеренно, и как можно более точно и интенсивно, вызвать эти симптомы у себя искусственно. Мы вызываем все те симптомы, которые мы обычно испытываем, ощущая волнение или страх в какой-то конкретной ситуации, искусственно и сознательно усиливаем эти симптомы. А затем усиливаем симптомы до абсурдного запредельного состояния. Если у вас, дрожат руки, трясите ими яростно так, как будто они сейчас отвалятся...

Австрийский психотерапевт Виктор Франкль говорил своим пациентам: «Не спите ночью? – Прекрасно. Старайтесь не спать! Старайтесь изо всех сил, бодрствуйте! Боритесь с мельчайшей крупницей сна! Добросовестно, честно боритесь, как делает это ребенок, когда ему интересно еще пободрствовать, поиграть, позабавиться, хотя уже наступило скучное время спать. Посмотрим, что из этого выйдет, сумеете ли вы одолеть сон».

Упражнение «Пузырь»

Делаем медленный, сильный и глубокий вдох. Вдыхаем до предела. И когда нам покажется, что это предел – вдыхаем еще и еще. Представьте себе, что вы - пузырь и вы сами собой надуваетесь. Представляем себе, как вдыхаемый нами воздух заполняет все наше тело, каждый его уголок. И когда надуться дальше уже нет никакой возможности, задерживаем дыхание и представляем, как воздух внутри нас массирует все наши органы. А затем выдыхаем, так же спокойно и медленно, весь воздух без остатка.

Эффект переключения срабатывает в простых упражнениях: помотайте

кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад. Наверняка, вы обращали внимание, что таким образом снимают волнение спортсмены перед выступлением.

Упражнение «Разгиб»

Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Глубоко вздохнуть и на глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног. И задержать на вдохе это состояние тела какое-то время. А затем выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз.

Упражнение «Распальцовка»

Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук, а если возможно, и ног. Повторить несколько раз.

Упражнение «Тряска лица»

Расслабляем мышцы лица и шеи и слегка трясем головой, перемещая подбородок вправо-влево. Хорошо снимает зажимы лица, невладение мимикой, тугую улыбку.

Упражнение «Жвачка»

Процесс жевания несколько успокаивает и делает безразличным. Когда нам беспокойно – имитируем жевание.

Упражнение «Жмурка-тарашки»

Контраст между сильным, резким зажмуриванием глаз и таким же решительным вытаращиванием глаз хорошо тонизирует мышцы лица и успокаивает нервную систему.

Упражнение «Рык»

Рычим подобно зверям.

Упражнение «Гармошка»

Представим, что наш страх – гармошка, играющая в груди. Выдох до предела – гармошка сжата. Вдыхая, мысленно растягиваем ее до предела. Проделываем несколько раз.

Упражнение «Змей шипучий»

Громкий звук «ШШШ... ЩЩЩ...», издаваемый в течение полуминуты, снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса. Подтвердит любая змея.

Упражнение «Зевака»

Зевание – глубинный древний инстинкт.

И примечателен он для нас тем, что ослабляет ощущение тревоги или беспокойства. А посему мы будем имитировать зевоту в страхотерапевтических целях.

Упражнение «Чих на все»

Страх, в момент чихания, блокируется чисто физиологически. А поэтому,

наряду с искусственной зевотой, можно вызывать у себя искусственное чихание и снимать, тем самым проявления страха.

Упражнение «Оскал»

Сильно, активно, оскаливаемся, показываем зубы. Вы кто - кот или волк? Я, например - волк. Вам – виднее! Вот и оскаливайтесь так, каким зверем вы себя представляете. Главное, что это должен быть оскал хищника. Можно сочетать с рычанием. А коты, скорее не рычат, а шипят, когда скалятся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном мире без концерта мы не представляем свою жизнь, как зрителя. Сходить на концерт известного исполнителя сегодня считается модным, популярным, престижным. Концертные программы организуются по случаю государственных праздников и устраиваются в значимых для нашей страны местах (Кремлевский концертный зал, Красная площадь и т.д.).

С другой стороны, для творческого коллектива, участвующего в концерте, эта деятельность несет огромное значение. Концерт – это результат и смысл деятельности любительского коллектива, его признание.

С течением времени и само понятие «концерт» и вид деятельности претерпели много изменений под влиянием духовных запросов людей, их интересов и потребностей. Но до сих пор, концерт остается одним из самых популярных видов культурно - досуговой деятельности.

Список использованных материалов

Барабаш, Г.П. Организация музыкальных праздников [Текст] / Г.П. Барабаш. – М.: Знание, 2006. – 212с.

Павлова, С.В. Методические рекомендации по подготовке и проведению концертов/ Павлова, С.В. / 2018-20с.