

Муниципальное Автономное Учреждение
Образовательная Организация
Дополнительного Образования
Детская школа искусств №2 им. Чайковского

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

«Алгоритм формирования сценической выдержки в контексте комплексной профессиональной подготовки музыканта-исполнителя»

Автор работы:
преподаватель высшей
квалификационной категории
по классу специальное фортепиано
Пушина Т.Ю.

Ижевск-2023 г.

Оглавление

Введение

Глава 1. Публичное выступление-важный элемент формирования профессионального мастерства музыканта-исполнителя.

- 1.1.** Определение сценического волнения. Виды и формы сценического волнения;
- 1.2.** Причины сценического волнения и способы преодоления;
- 1.3.** Взаимодействие типов темперамента и проявления сценического волнения.

Глава 2. Психологическая подготовка к выступлению

- 2.1.** Организационно-педагогические методы овладения оптимальным концертным состоянием;
- 2.2.** Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления;
- 2.3.** Оптимальное концертное состояние.
- 2.4.** Педагогические условия преодоления сценического волнения.

Глава 3. Организационно-психологические условия по преодолению сценического волнения.

Глава 4. Алгоритм формирования сценической выдержки.

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

Публичные выступления – это особая форма музыкальной деятельности, результат напряженного творческого труда. Он является главным стимулятором дальнейшего творческого роста учащегося. Основываясь на собственном многолетнем концертно-исполнительском опыте могу сказать, что именно публичные выступления помогают более точно выявить музыкальные способности, динамику развития ученика, в то же время пробуждают исполнительскую смелость, волю, творческую фантазию и воображение, воспитывают сценическую выдержку, глубину эмоций и, конечно же, артистизм.

С учетом реалий настоящего времени, каждый из нас понимает, что обучение в стенах школы не может ограничиваться только рамками занятий, сам процесс получения знаний, приобретения навыков и умений оживляется за счет активного участия ребят в творческой жизни школы.

Согласно реализуемым предпрофессиональным образовательным программам, контроль успеваемости учащихся проводится не только на уроках, зачетах, экзаменах, но также учитываются выступления на концертах, в конкурсах и т.д. ,поэтому участие в подобного рода мероприятиях – важная составляющая обучения юных музыкантов в ДШИ.

Сценическое волнение – это необычное, сложное состояние организма и психики, связанное с подготовкой и проведением выступления на сцене, квалифицируется психологами и педагогами, как состояние стресса. Понятие стресса было введено физиологом Г. Селье в 1936 году для описания «адаптационного синдрома» к усложненным условиям жизни и труда. Считается, что экстремальные условия присутствуют лишь в «опасных» профессиях, где труд связан с большими физическими нагрузками и риском для жизни.

Отечественные специалисты в области психологии эмоций вопреки представлениям западных ученых считают, что эмоциогенные факторы – стрессоры всегда преломляются сквозь призму личностных особенностей, поэтому в данной методической работе сценическое волнение рассматривается как разновидность эмоционального состояния, которое зависит от личностных особенностей исполнителей, от их типа нервной системы, силы воли, умения настроить себя на успех. Хочу особо отметить, что большинство авторов

научных работ о природе и саморегуляции сценического состояния являются исполнители-пианисты. Это привело к явной односторонности исследования проблемы. Способы устранения неконтролируемых, деструктивных форм сценического волнения равно интересуют музыкантов всех исполнительских специальностей. Поэтому данная проблема требует рассмотрения и обсуждения музыкантами всех специальностей, следовательно, можно утверждать, что формирование эмоционально-регулятивных, артистических качеств, способности владеть собой во время публичного выступления является ведущей задачей процесса исполнительской подготовки музыканта любой специализации.

В детских школах искусств, по так называемым предпрофильным профессиональным программам должны обучаться дети с высокой степенью одаренности, обладающие комплексом слуховых, эмоционально-образных, исполнительских и, конечно же, сценических качеств. К сожалению, не все наши учащиеся обладают столь необходимыми личностными качествами как артистизм, выдержка, собранность, что является препятствием для демонстрации своих способностей на том или ином публичном выступлении.

Отсюда вывод: актуальность темы формирования сценической выдержки, приобретение необходимых личностных навыков в качестве основы комплексной профессиональной подготовки музыканта-исполнителя приобретает приоритетное значение. Анализируя собственный исполнительский опыт, в том числе и в качестве концертмейстера, я предлагаю к рассмотрению свои «наработки» в решении этой важной педагогической задачи.

Основная цель данной методической работы: научить юных музыкантов избавляться от негативных моментов сценического волнения, рассказать о комплексе психотехнических и психолого-педагогических приемов, способствующих коррекции сценического волнения, выявить конкретные поэтапные задачи достижения готовности к встрече с публикой.

Глава 1.

Публичное выступление-важный элемент формирования профессионального мастерства музыканта-исполнителя.

Публичные выступления – это завершающий этап работы над концертной программой, поэтому они являются важнейшей частью профессиональной деятельности музыканта. Именно здесь происходит творческое единение композитора, исполнителя и слушателя. Выдающиеся музыканты-педагоги (В.Ю. Григорьев, Л.А. Баренбойм и др.) считали важной задачей исполнителя -обретение им собственного опыта выступления на сцене, а одним из важнейших критериев артистизма умение владеть своим состоянием на сцене, справляться с собой и переводить все переживания и волнения в нужное русло – реализацию художественного образа.

Педагогическая практика показывает, что одной из проблем, которые приходится решать в процессе подготовки, является преодоление сильного волнения перед выступлением, которое испытывают большинство учащихся.

Всем нам хорошо известно, какое эстетическое удовольствие может доставить слушателю профессиональное, вдохновенное исполнение молодого музыканта. Часто мы не отдаем себе отчета, как много невидимой нашему глазу работы, весьма трудоемкой и непростой, выполняет, к примеру, пианист, для того, чтобы подарить людям радость общения с музыкой. Нам кажется, что его пальцы сами собой порхают по клавишам, но это совершенно не так. Иногда же наоборот, нам становится неуютно на концерте – от слишком грубых звуков, от неуверенности музыканта, когда он вдруг начинает забывать текст.

Исполнительство – чрезвычайно тонкий и сложный процесс, который напрямую зависит от физического и морального состояния, находящегося на сцене, как в момент непосредственно самого выступления, так и задолго до него. По своим характеристикам публичное выступление учеников относят к стрессовым ситуациям. Главным стрессом для них является зрительский зал, осознание того, что каждое их действие прослеживается и оценивается другими людьми. Поэтому возникают трудности психологического порядка. Зачастую публичное выступление становится настоящим испытанием «на прочность» даже у концертирующих исполнителей, не говоря уже об учащихся ДМШ.

1.1.Определение сценического волнения. Виды и формы сценического волнения.

В трудах исследователей в области музыкальной психологии и педагогики (Л.С. Ауэр, Л.С. Выготский, Г.М. Коган, С.И. Савшинский и др.) сценическое волнение определялось как одна из форм психического состояния личности до и во время концертного выступления. Сегодня рекомендации по психологической подготовке к концертным выступлениям содержатся в научных исследованиях Л.Л. Бочкарева, А.Л. Готсдинера, В.Ю. Григорьева, В.И. Петрушина, А.В. Тороповой, Г.М. Цыпина и др. Ими собран и проанализирован ценнейший материал, связанный с различными аспектами проявления сценического волнения.

Но данные исследования ориентированы на музыкантов-профессионалов. Крайне мало внимания уделяется проблемам, связанным с преодолением сценического волнения у юных исполнителей-музыкантов, хотя очевидно, что эта проблема актуальна абсолютно для всех, кто в той или иной степени занимается творчеством.

Сценические переживания музыкантов на физиологическом и психологическом уровне сродни переживаниям человека в экстремальной ситуации. Именно в этот момент происходят важные вегетативные изменения:

- ❖ отклонения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системе
- ❖ изменения в нервной системе.

Эти реакции организма сопутствуют перестройке организма, как ответ на эмоции страха, так и на эмоции радости.

Доказан факт, что сценическое волнение приводит к интенсивному выбросу гормонов адреналина и норадреналина, в результате у ученика не только повышается артериальное давление и учащается сердцебиение, но также это приводит к зажатости, дрожанию рук. Может возникнуть и понижение слуха, так называемая «эстрадная глухота», появляются частичные зрительные расстройства. Внимание переходит в концентрацию на выполнение основных художественных задач, но у некоторых учеников внимание сужается на неблагоприятном состоянии, в результате этого происходят ошибки при исполнении произведения.

Мысли о предстоящем выступлении на сцене, перед публикой могут вызвать не только стресс, но и волнение и бессонницу.

В настоящее время наблюдения за исполнителями показывают, что есть **три разновидности сценического волнения**: «волнение – подъем», «волнение – паника», «волнение – апатия».

Для **«волнения–подъема»** характерны: особая приподнятость перед выступлением и во время него; исполнитель чувствует себя словно «в ударе», его исполнению свойственны особая выразительность, яркость, свобода в передаче музыкального содержания.

«Волнение-паника» способно дестабилизировать концертное исполнение, нивелировать всю подготовительную работу музыканта над художественным образом. Указанный вид сценического волнения лишает исполнительский процесс управления, движения музыканта скованны, игра маловыразительна, память дает сбои.

«Волнение–апатия» проявляется в эмоционально–психологической заторможенности исполнителя, его малой подвижности, вялости, инертности, сонливости, нежелании принимать участие в концертном выступлении .

У одних исполнителей во время концертного выступления состояние волнения является ситуативным, связанным с недостаточной подготовкой к выступлению, у некоторых оно связано с тревожностью, у третьих вызвано с психическим и физическим состоянием.

Педагоги–музыканты: К. Коган, В.И. Петрушин, считают сценическое волнение негативным явлением и проявления данного явления связывают с отрицательными факторами. Выдающийся музыкант Г.Г. Нейгауз подчеркивает не только отрицательные, но и положительные стороны проявления сценического волнения. К отрицательным он относит чувство «страха и робости, которое часто владеет неоперившимися пианистами», к положительным — «высоко душевное напряжение, без которого немислим человек».

1.2. Причины сценического волнения и способы преодоления

Волнуются практически все люди, выходящие на публику, но одни располагают достаточными волевыми ресурсами, другие по причине слабой воли – теряются. Большое значение имеет воспитание в учениках воли, ведущей к победе. Немалое число наших достижений на жизненном пути, в конечном результате – это победа над собой, над навыками преодолевать свои слабости, какие-то природные несовершенства. Но отсутствие волнения еще более нежелательно для исполнителя. Профессор Н.В.Труль замечает: «если человек не волнуется перед выходом на сцену, - он не артист, и на сцене ему делать нечего».

Сценическое волнение может обнаруживаться в виде страхов, панического состояния, может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы. В других случаях напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства.

Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления, как физического, так и эмоционального. Не зря Натан Ефимович Перельман утверждал: «Настоящий музыкант отдыхает не от музыки, а для музыки».

На самом же деле, причин сценического волнения множество и связаны они с тем обстоятельством, что это у данного явления огромное количество составляющих и факторов, влияющих на психологическое состояние исполнителя перед выступлением. Анализируя причины волнения на сцене, специалисты большое внимание уделяют тому, что многое здесь связано с психологическим типом ученика, физической конституцией исполнителя, и высшим типом нервной системы. Большое количество авторов в своих работах связывают возникновение сценического волнения с внешними воздействиями на исполнителя, а именно:

- ❖ возрастной период исполнителя,
- ❖ психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность;
- ❖ негативное подавляющее мнение и оценка зрителей, страх отрицательной оценки конкретных личностей и общественности;

- ❖ неудачные попытки выступления, наличие негативного сценического опыта в прошлом;
- ❖ «неподготовленность» нервной системы исполнителя к публичному выступлению;
- ❖ отсутствие сценических качеств как важного компонента личности музыканта-исполнителя.
- ❖ завышенные ожидания от результата выступления, повышенная ответственность перед выступлением;
- ❖ относительная непредсказуемость сценического действия;
- ❖ недостаточная «готовность» исполняемого номера к показу на сцене, при большом количестве зрителей;

Предлагаю рассмотреть причины сценического волнения более подробно.

1. Большинство психологов и педагогов – практиков сходятся в том, что впервые волнение дает о себе знать в возрасте 10-11 лет, у кого-то позже, у кого-то раньше. Но в среднем эта возрастная веха считается типовой. Рассмотрим подробнее данное утверждение.

Можно выделить три таких возрастных периодов:

Первый возрастной период -детство. Волнение, связанное с выходом на, сцену у детей выражается слабо, у некоторых же детей его вообще нет. У ребенка еще не в полной мере развито самосознание.

Второй возрастной период связан с началом переходного возраста у учащегося. Подросток ясно для себя выделяет и противопоставляет себя с окружающим его социумом. Для данного возрастного периода характерно занижение собственной самооценки, даже у детей, которые до этого были уверены в себя. Также для этого возраста характерна низкая самооценка, резкий рост самосознания, рефлексии. Именно в этот период у учащегося наблюдается сильное волнение перед выступлением, которое достаточно внезапное. Ученик не может справиться с дрожанием рук, забывает текст, допускает множество грубых ошибок. В этот период может возникнуть боязнь к сцене, чувство постоянной неуверенности в себе, как в личности. В этот промежуток времени учащийся нуждается в поддержке своего педагога. Нужны целенаправленные занятия, которые в последующем времени сформируют

привычку к сцене, а физическое и психическое взросление со временем устранил неуверенность в себе.

Третий возрастной период наступает с окончанием переходного возраста и до приобретения мастерства. Учащиеся, которые достаточно благополучно прошли второй возрастной период, привыкают к характерности и чертам личного сценического волнения и уже некоторые регулируют его. В целом третий возрастной период приносит некоторую стабилизацию сценического самочувствия. Постепенно уходит забывание текста (здесь выручает формирующееся умение выучивать наизусть конструктивно-логической памятью); музыкант знает наиболее выигрышный для него репертуар, его игра становится технически более свободной и менее подверженной случайностям

2. К основной причине появления сценического волнения можно отнести **страх большого пространства, боязнь публики** (что скажут, как отреагируют, как оценят). Ученика «пугает» сама обстановка, в которой он находится в центре внимания плюс огромное количество зрителей, ярко освещенный концертный зал, высокая эмоциональная атмосфера, отсюда возникает сильное и психическое и физическое напряжение. На мой взгляд, это происходит от нехватки репетиций в зале, от недостаточного количества выступлений в концертах разного уровня. Мое личное мнение: необходимо, даже на стадии недоученности произведения, играть в зале, пусть это исполнение будет по нотам и даже с ошибками. Очень полезно приглашать на репетиции публику, родителей, друзей.

3. Очень высокий уровень самооценки или, наоборот, низкая **оценка своих творческих качеств**, и повышенное чувство ответственности за свое концертное выступление также может быть причиной сильного волнения перед выходом на сцену. Именно в такой ситуации внутренняя установка направлена не столько на исполнение песни и на образ, сколько на самооценку собственной личности. Завышенная самооценка, обостренные претензии юного музыканта, накладываясь на возникающее на публике естественное чувство ответственности, могут приводить к нарушению отдельных исполнительских сторон.

Известный педагог-музыкант Г.М. Коган, проанализировав выступления на сцене, делает вывод, что «главной причиной волнения является неадекватная самооценка исполнителя, когда он недооценивает свое дарование, что в итоге

несет за собой формирование неуверенности, как черту характера или переоценку своих возможностей».

Кстати, успешность выступления на сцене может быть связано не только с самооценкой, но и с ситуацией оценки выступления ученика со стороны зрителей, которые могут завысить или занижить его самооценку. После концертного выступления у ученика это может вызывать рост напряженности в последующих выступлениях на сцене, услышав негативную оценку от зрителей, в сторону только что проделанной творческой работы. В дальнейшем, выступая снова на сцене, он может чувствовать себя скованно, неловко, возникает тревога и страх. Такой психологический процесс возникновения волнения и стресса очень сложно привести в норму. Надо помнить, что полезная критика – это одно, разрушающая – это совсем иное.

Чаще всего волнение навевается мыслями типа: «Что обо мне скажут? Каковы будут оценки моей игры?» и т.п. Надо прямо сказать, что забота музыканта о своей репутации вполне закономерна и естественна. В то же время преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних только лишь повышает планку волнения и усугубляет положение ученика.

4. Из распространенных причин волнения можно выделить **самовнушение ученика** о возможном провале в минуты выступления. Зачастую чувство неуверенности возникает в результате недостаточной работы над музыкальным материалом и невыученного наизусть текста своей концертной программы. По словам композитора Н.А. Римского – Корсакова: «...чем хуже выучено музыкальное сочинение, тем больше сценическое волнение - оно обратно пропорционально степени подготовки». Недостаточная подготовка педагогом ученика к концертному выступлению в конечном результате влечет за собой, во многих случаях, провал выступления. А.Д. Алексеев также считал, что именно «срывы во время публичных выступлений приводят к появлению страха перед аудиторией». Полностью согласна с этим мнением.

5. По мнению многих музыкантов, одной из главных причин, вызывающих волнение и даже некоторый страх у артиста, является **«боязнь забыть текст.»** Известный музыкант Ф. Бузони писал «По-моему, память - почти единственная причина волнения перед публичным выступлением. Волнуются прежде всего потому, что боятся забыть».

По убеждению Г.М. Когана «страх забыть – психологический двойник страха ошибиться. Побороть первый так же важно, как и второй». Действительно, страх сделать технические ошибки, именно в том месте, где не до конца выучен текст или забыть нотный текст, само осознание учеником того, что музыкант - исполнитель не имеет права на ошибку, – негативным образом действует на психологическое и физиологическое состояние ученика.

Волнуются, исполняя произведения публично потому, что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене, не всегда являются результатом недостаточной «выученности» текста. И тем не менее произведение должно быть выучено не на 100%, а на 150%. Само ощущение «чистой совести» исполнителя принесет ему уверенности в себе и наоборот. Кстати, интересный факт: великий музыкант 20 века Святослав Рихтер сомневался: «стоит ли играть без нот?». Тем не менее, вопрос совершенствования памяти занимает одно из ведущих мест в исследованиях психологов всех направлений.

На данный момент существуют следующие **виды памяти**:

- 1) Двигательная – исполнение становится виртуозней, более отточенным.
- 2) Образная и ассоциативная - для лучшей передачи образов, нюансов, красок, агогики.
- 3) Эмоциональная – для яркого, одухотворенного исполнения.
- 4) Словесно-логическая – ощущение формы, понимание симметрии формы, стиля, соотношений частей.
- 5) Редкий вид – Эйдетическая (Тосканини) Ученик видит ноты (как фото).

Музыкальная память – понятие комплексное – она слуховая, зрительная и мышечно-игровая, т.е. память уха, глаза, прикосновения и движения. Активное запоминание произведения происходит во время предварительного анализа, сюда входит тональный план, внутреннее строение и взаимоотношение частей. Без изучения структуры материала запоминание сводится к приобретению чисто технических навыков и это так называемое «механическое» выучивание только пальцами, и закономерно, что при сильном волнении ведет к провалу.

Я лично применяю методику запоминания текста, предложенную польским пианистом И. Гофманом. Эта методика заключается в мысленном, беззвучном «проигрывании» сочинения сначала по нотам, затем и не глядя в них. Пальцы нажимают воображаемые клавиши, мышцы рук и корпуса совершают движения, необходимые для исполнительского процесса, но музыка звучит лишь в звуковых представлениях ученика-исполнителя. Если музыканту удастся таким способом проиграть все свое произведение он, как правило, уже не боится забыть текст.

6. Мой собственный опыт исполнительской деятельности позволяет мне утверждать, что самая основная причина волнения у учащихся в том, что они **мало выступают** на сцене, а, если и выступают- то от случая к случаю. Моя позиция в этом вопросе: чем чаще выступает музыкант, тем меньше страхов у него появляется, наоборот, накапливая опыт выступления на публике, он приобретает ценнейшее качество- сценическую выдержку. Причем, не имеет значение количество зрителей и их статус. В моей педагогической деятельности важное место занимает организационная культурно-просветительская деятельность, которая дает возможность моим ученикам регулярно выступать на концертах в детских садах, общеобразовательных школах, реабилитационных центрах и т.д и т.п.

В психолого-педагогических словарях нет единого интерпретированного понятия «творческого опыта», есть «творческая деятельность» и «опыт». Из выше сказанного следует, что чем меньше опыта и знаний, умений, навыков у ученика за плечами, тем меньше шансов на успех. Ведь благодаря опыту формируется творческое развитие личности. В.Ю. Григорьев отмечал, что важную роль в стабилизации концертного состояния играет регулярность выступлений. Тогда эстрадное волнение не успевает уйти, а как бы подспудно остается в памяти в достаточно актуальном виде .

7. Нельзя, не учитывать еще один фактор возникновения излишнего волнения у ребенка в предконцертный период-**влияние родителей**. В некоторых случаях у родителей слишком высокие требования к ребенку и его занятиям музыкой, либо наоборот, нет достаточного контроля, даже в некоторых случаях безразличие к занятиям ученика музыкально – исполнительской деятельностью. Все это, вместе взятое- способствует проявлению личной тревожности у ребенка. Мало кто задумывается, что юному исполнителю очень важно знать, что его родителям важны его выступления и этого может зависеть

уровень его психического состояния на сцене. Пробудить у ученика интерес к музыке, тем самым повысив эффективность занятий творчеством, возможно тогда, когда в доме ученика царит дух любви, уважения и доверия к преподавателю. Педагог и родитель – партнеры и единомышленники. Если говорить о публичных выступлениях, то конечно же, улучшение качества исполнения концертной программы, снижение уровня тревожности возможно только в едином комплексе: Ученик – родитель – педагог.

8. Безусловно, также, важной причиной в синдроме сценического волнения является **чувство ответственности музыканта** – исполнителя за свое выступление. Оно в свою очередь возрастает с годами исполнителя. Стоит отметить, что у некоторых учеников, волнение, возрастающее с годами, принимает излишне болезненные формы, и в итоге негативно влияет на конечный результат- исполнение на публике и несомненно приводит к «большим потерям» и в плане технического исполнения и психологическим срывам.

9. Причина страхов может крыться в **завышенной программе**, когда от непродуманных скачков в развитии на сцену «выползают» все предыдущие пробелы. Лучше исполнять несложные произведения правильно и хорошо, чем посредственно играть трудные. Надо отметить особо, что на причину волнения у исполнителя имеет влияние не только общие психофизиологические закономерности стрессового состояния, но и художественно - творческие факторы, связанные с огромной сложностью достижения глубины и цельности интерпретации.

Выводы по главе 1

Сценическое волнение - это психофизиологическое состояние исполнителя, возникающее перед выходом или во время исполнения на сцене и характеризующееся страхом сцены, большого количества зрителей, а также временной потерей самообладания и сценической выдержки.

Причины и истоки сценического волнения могут выражаться в разных соотношениях и пропорциях, как негативных, так и позитивных факторов при изучении причин не следует забывать, что волнение на сцене проявляется в различных видах и формах. Оно может обнаруживаться в виде страхов, панического состояния, может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы. В других случаях

напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбужденно-радостные чувства. Волнуются практически все люди, выходящие на публику, но одни располагают достаточными волевыми ресурсами, другие по причине слабой воли – теряются.

Большое значение имеет воспитание в учениках воли, ведущей к победе. Немалое число наших достижений на жизненном пути, в конечном результате – это победа над собой, над навыками преодолевать свои слабости, какие-то природные несовершенства.

Волевой ученик может заставить себя сделать то, что он считает необходимым, а безвольный в этих же обстоятельствах отступает. М. Норбеков пишет: «Когда одни видят перед собой пропасть, думают о бездне, другие думают о том, как построить через нее мост». Поэтому нужно воспитывать настойчивость, целеустремленность, упорство, смелость, инициативу, самообладание.

Впервые столкнувшись с проблемой сценического волнения еще в младших классах детской музыкальной школы, многие ученики не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей учебы.

Тем не менее, сценическое волнение у одного и того же учащегося имеет совершенно разную интенсивность на разных возрастных стадиях и этот фактор играет большую роль в приобретении выдержки для успешного выступления перед аудиторией.

Задача педагога в этом случае- не столько понять и выявить причину волнения и «страха» перед публикой, главное- это сформировать четкую «схему» воспитания необходимых сценических качеств, которую нужно рассматривать только в комплексе общей профессиональной подготовки музыканта-исполнителя.

1.3. Взаимодействие типов темперамента и проявлениями сценического волнения.

Неоспоримый факт- сценическое волнение на всех действует по-разному. Один ученик-ничего не боится, другой- трясется, «как осиновый лист», третий испытывает чрезмерное нервно-мышечное возбуждение, четвертый- впадает в прострацию, пятый- не может совладать со своими эмоциями и т.д и т. п.

Понятно , что у каждого преподавателя есть в классе ученики, которые прекрасно исполняют программу в классе, но на сцене они не многое «теряют». Бывает и наоборот: ученик, на которого не возлагаешь больших надежд на сцене, но он настраивается и играет значительно лучше, чем в классе.

Многое тут зависит не только от психологической и физической конституции исполнителя, но и от **типа его нервной системы и темперамента**. Кстати, среди спортсменов распространено мнение, что успехи в спорте легче достигаются людьми, обладающими сильным типом нервной системы – флегматиками, холериками, сангвиниками. Лицам же со слабым типом высшей нервной деятельности, чья нервная система отличается слабо выраженными возбуждательными и тормозными процессами (меланхоликам) дорога к победам закрыта.

В музыкальном исполнительстве успеха могут добиться люди с любым типом высшей нервной деятельности, в том числе и меланхолики. Если музыкант, обладающий меланхолическим типом темперамента, постоянно нацелен на преодоление негативных свойств своей психики, то со временем его нервная система приспособливается к условиям творческой работы. Тип темперамента не является роком, данным человеку раз и навсегда. Тем не менее, на мой взгляд, преподаватель должен знать тип темперамента того или иного ученика.

Известно, что в чистом виде темпераменты встречаются относительно редко. И хотя в творческой работе музыканта преобладают черты какого-либо одного темперамента, могут наблюдаться также отдельные особенности, свойственные другому. Ежедневное решение схожих исполнительских проблем, постоянное выполнение одних и тех же творческих задач постепенно меняет психику человека. Считаю целесообразным рассмотреть данный вопрос подробнее.Итак:

❖ **исполнители-флегматики.** У них относительно небогатая шкала динамических оттенков, им часто недостаёт артистизма в исполнении;

иногда они незаметно для себя замедляют темп. Чувствуют себя скованно, когда вынуждены обращаться к непривычному композиторскому языку. Не проявляют инициативу в организации своих выступлений. Работают методично, спокойно. Охотно опираются на ранее приобретённые исполнительские навыки. Менее других подвержены негативным формам волнения.

- ❖ **исполнители-холерики.** Изучая произведения, им приходится прилагать усилия для достижения органического единства эмоционального и рационального начал. В исполнительской интерпретации ярко проявляется волевое начало. Исполнение холериков, как правило, отличается высоким артистизмом. Они стремятся играть ярко и выразительно. Часто испытывают трудности при ритмической организации музыкального материала: имеют склонность к ускорению темпа, сокращению пауз, «недосчитыванию» крупных длительностей. Тяжело переживают неудачи.
- ❖ **исполнители-сангвиники.** В некоторых случаях эмоциональное начало превалирует над рациональным, приходится обуздывать неуправляемые эмоции. Работают неровно – перед ответственным выступлением много и увлечённо занимаются, после выступления с трудом преодолевают своё нерабочее состояние. Сангвиники охотно ищут применение своим творческим силам, проявляют инициативу в организации своих выступлений, но им быстро «приедается» музыкальное произведение, даже то, которое сами выбрали. Гибко адаптируются к непривычным условиям работы. Неудачи переносят относительно легко.
- ❖ **исполнители-меланхолики.** Как правило, очень тщательно прорабатывают детали исполнения, много внимания уделяют подробностям интерпретации. Часто недостаёт масштабности исполнения, артистической раскрепощённости, творческой смелости. Медленно адаптируются к непривычным условиям работы. Особенно тяжело страдают от негативных форм сценического волнения. Неудачи переживают чрезвычайно болезненно.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод:

Поскольку чистых типов темперамента, как правило, не существует, то во многом, сценическое поведение на сцене того или иного ученика,

будет склоняться к доминанте. Чего больше в исполнителе – холерика или меланхолика? Они разные в работе эти дети, они разные и в поведении на сцене. Если меланхолики в работе- ответственные, исполнительные, интеллектуалы, у них хорошая моторика, то на сцене они в большинстве случаев 50% «потеряют», и к концу с большим трудом доигрывают программу: т. е. это люди, которые имеют хрупкую, ранимую нервную систему. Но «приговор» на них ставить не следует. Всё подлежит развитию: им только нужно дать время.

Лучше всего на сцене себя чувствуют сангвиники. Сангвинический темперамент – это «подарок в класс педагога». Это дети, у которых всегда хорошее настроение, процессы торможения и возбуждения у них сбалансированы, для них выступление на публике- это вполне комфортная ситуация.

Так же себя прекрасно чувствуют на сцене холерики. У них реакции очень быстрые, но в отличие от сангвиников они очень не любят работать, «копаться» над деталями. им бы скорее пройти по верхушкам. Они сначала действуют, а потом думают.

Можно, конечно, вполне скептически относиться к данным утверждениям, но я все-таки привыкла верить мнению компетентных специалистов в области физиологии и психофизиологии. Возможно, раньше, как говорят, в «далекие советские времена» никто из педагогов не «связывал» проблему сценического волнения с типом темперамента, но сейчас настало время серьезных исследований по многим вопросам, связанным с формированием тех или иных качеств человеческой личности.

Мое мнение- в работе с таким «хрупким» человеческим «материалом», коим являются наши ученики, преподаватель просто обязан владеть достаточным багажом знаний в разных областях педагогики, физиологии, психологии, и прочих наук, ради одной единственной цели: формирование и воспитание высоконравственной, творческой, духовно-богатой личности. Эти слова, возможно, звучат пафосно, но они точно отражают суть и смысл работы преподавателя детской школы искусств, независимо от его специализации.

Глава 2.

Психологическая подготовка к выступлению

Психологическая подготовка учащегося к выступлению имеет не меньше значения нежели профессионально-исполнительская подготовка как таковая – на этой позиции сходится подавляющая часть преподавателей музыкальной школы. Вся работа, которая велась учащимся над музыкальным произведением в классе и дома, проходит «испытание на прочность» в условиях публичного выступления. Работа по формированию у музыканта-исполнителя сценической устойчивости должна, в принципе, проводиться с самых первых шагов занятий музыкой..

На мой взгляд можно выделить следующие основные пути и способы по формированию сценической выдержки:

1. Выявление потенциальных ошибок

Даже когда программа выступления кажется идеально выученной и можно ее играть на сцене, каждый музыкант хочет на всякий случай застраховаться от ошибок. Как бы ни было хорошо выучено произведение, для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приемов, суть которых состоит в следующем:

- 1.** Завязать на глазах повязку. Я лично рекомендую своим ученикам играть программу в полнейшей темноте. Темп должен быть медленным или умеренным, исполнять произведение следует крепким туше, с установкой на безошибочную игру. Проследить, чтобы нигде не возникло мышечных зажимов и дыхание оставалось ровным и ненапряженным.
- 2.** Игра с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания). Включить телевизор на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Если при включенном телевизоре исполнитель может без труда играть свою программу, то его сосредоточенности можно позавидовать, и на сцене с ним вряд ли смогут приключиться неприятные неожиданности.
- 3.** В момент исполнения программы в трудном месте педагог или кто-то другой произносит психотравмирующее слово «Ошибка», но музыкант при этом должен суметь не ошибиться. Если же у ученика при исполнении произведения происходят ошибки, желательно проучить произведение в медленном темпе и по нотам.

4. Сделать несколько поворотов вокруг своей оси до появления легкого головокружения. Затем, собрав внимание, начать игру в полную силу с максимальным подъемом.

2. Концентрирование внимания

Оно складывается из ясности и быстроты мышления, способности четко представлять программу выполняемых игровых движений и воплощаемых слуховых образов. Волевое сосредоточение внимания позволяет музыканту перенести все то, что было сделано в умственном плане, в процессе предварительной работы, во внешний план, т.е. показать свою работу слушателям. Чего мы больше всего боимся, выходя на сцену? Думаю, что все согласятся с таким ответом: как правило, мы боимся ошибок, остановиться, забыть.

Внимание! *Ошибиться, остановиться и забыть* – это разные вещи, и они не всегда связаны между собой, поскольку:

- ❖ можно ошибиться, но не остановиться и не забыть;
- ❖ можно остановиться, но не вследствие ошибки или того, что мы забыли;
- ❖ можно забыть, но не ошибиться и не остановиться (кстати, это в практике бывает достаточно часто-значительно чаще, чем нам кажется; многие ученики, которые лишь на том основании, что они не ошибаются и не останавливаются, думают, что знают текст, хотя на самом деле они его в должной мере не знают и проверить это для педагога пара пустяков).

Вывод: чтобы не ошибиться, не остановиться и не забыть, нужно работать над повышением концентрации внимания, поскольку только наша способность к мотивированному вниманию и качество его концентрации позволят, выйдя к публике, исполнить музыкальную композицию так, как мы на сегодня умеем это делать.

Способность как **самососредоточения** наиболее эффективный, на мой взгляд, метод борьбы со сценическим волнением, который нужно развивать в процессе предконцертной или предконкурсной подготовки учащегося. Ученик должен полностью «вжиться» в свое произведение, его мысли и чувства должны быть направлены целиком и полностью на воплощение замысла композитора.

3.Перспективное мышление

Во время концерта могут появиться какие-то неожиданности, случайности, шероховатости. В конце концов, немудрено где-то и пассаж «смазать» или «зацепить» не ту ноту. Важно научиться не придавать этому никакого значения, чтобы мимолетная фальшь не перебила ход мыслей. Главное – сохранить течение музыки. Если исполнитель активно начинает переживать данную ситуацию о случайно допущенной ошибке, то возможно и на самом выступлении он мысленно вернется к ней, что может обострить нервно-психическое напряжение, и в итоге приведет к состоянию волнения, тревоги.

На сцене может случиться так, что в какой-то момент исполнитель запутывается в тексте, не знает, что играть дальше. Эти моменты – серьезный экзамен для психики и нервов солиста. Здесь важно не растеряться, не превратить случайность в катастрофу.

Необходимо воспитывать у исполнителя умение «забыть» любой промах во время исполнения, иначе из-за незначительной поправки можно провалить все выступление. На практике это выглядит так: исполнитель, допустив одну ошибку (фальшивая нота, неверно сыгранный пассаж и т.д.), начинает активно переживать свою неудачу, т.е. мысленно возвращается к ней, что, безусловно, отвлекает от решения чисто творческих задач. Он перестает думать о следующей фразе, фрагменте и т.п., и тем самым совершает вторую ошибку, так как игровые движения исполнителя, не подкрепленные мыслью, неизбежно приведут к срыву – остановке.

Следовательно, особую важность приобретает развитие у музыканта **навыков перспективного мышления** за инструментом, что помогает преодолеть допущенную ошибку и способствует успешному выступлению на сцене.

2.1. Организационно-психологические условия и методы овладения концертным состоянием.

Педагогика и психология музыкального образования подтверждает, что есть методы, с помощью которых можно значительно снизить негативные стороны сценического волнения и тем самым лучше подготовить учащихся к выступлению на сцене, к будущей концертной деятельности. Для успеха в подобных ситуациях музыканту необходимо уметь приводить себя в оптимальное концертное состояние, которое имеет три компонента – физический, психологический и эмоциональный. Каждый из этих компонентов нуждается в целенаправленной реализации **организационно- педагогических и психолого - педагогических условий**.

По мнению известного психолога Ю.А. Литвиненко, действия преподавателя, направленные на преодоление сценического волнения, возникающего в экстремальных условиях выступления на сцене, либо еще в репетиционный период, складываются, в основном, из двух методологических блоков:

1. Практически – операционального. Блок, как правило, представлен мероприятиями профессионально-технического и практического свойства (предварительное исполнение учеником концертной программы в присутствии посторонних лиц, что моделирует ситуацию публичного выступления, позволяет учащемуся адаптироваться).

2. Психотерапевтический блок непосредственно связан с психологической подготовкой ученика к публичному выступлению, предполагает волевую саморегуляцию музыканта-исполнителя, основанной на объективном контроле собственных действий, гибкой коррекции их по мере необходимости. К сожалению, можно признать, что подготовке психологической устойчивости такого рода уделяется значительно меньше внимания в силу разных причин, чем собственно исполнительской, профессионально-технической готовности к выступлению.

Рассмотрим **основные методы и приемы саморегуляции** в репетиционный период подготовки учащегося к публичному выступлению. Знание закономерностей саморегуляции, умение управлять собственными состояниями, а также овладение приемами и способами регуляции являются важными компонентами в профессиональной деятельности музыканта-исполнителя.

В последнее десятилетие для преодоления сценического волнения, в целях эмоционально-волевой саморегуляции многие педагоги – музыканты предлагают использовать **аутогенную тренировку** для тех, кто достаточно внушаем и может анализировать психическое состояние.

В медицине аутогенная тренировка- психотерапевтический метод лечения, предполагающий обучение пациентов мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и силой представления

Что же касается применения аутогенной тренировки как способа решения проблемы сценического волнения, то точнее будет следующая формулировка: **аутогенная тренировка –метод саморегулирования:** это короткие формулы к самому себе. Они должны быть обязательно со знаком +. «Я уверен, я спокоен, обязательно сыграю хорошо». Не произносить формулы со знаком - (Я не буду волноваться, я не забуду текст.) Аутогенная тренировка в данном случае должна быть направлена на развитие волевых качеств. Следует повторять друзьям и самому себе: «Я с нетерпением жду концерта». Если это повторять часто вслух или про себя, страх перед выступлением будет уступать место чувству уверенности. Самовнушение полезно связывать с картиной будущего успеха, считая его заслуженным и справедливым.

Я считаю, что определенный результат может дать использование элементов аутотренинга, даже в их наиболее простых базовых упражнениях: нормализация дыхания; мышечная релаксация (расслабление мышц, освобождение от разного рода «зажимов»); словесные самовнушения.

Врач-физиолог В.И. Петрушин предложил двухэтапную аутогенную тренировку в журнале «Музыкальная психология и психотерапия», когда на первом этапе проводится погружение музыканта - исполнителя в аутогенное состояние, на втором – прорабатывается образная картина концертного выступления, но при этом необходимо не забывать, что аутогенная тренировка подходит не каждому ученику и требует учета индивидуальных психологических особенностей.

Предварительно должна быть проведена работа с учеником в классе и только тогда закреплена в его личном сценическом опыте. И. Петрушин считает, что способность через целенаправленное самовнушение к максимально полному и

глубокому принятию новой «роли» является, пожалуй, высшим эталоном психологической подготовки.

Следующим наиболее важным методом является **метод предварительного исполнения или метод перед воображаемой аудиторией**. Данный метод психологической подготовки музыканта -исполнителя приближен к ситуации исполнения на сцене, начиная от самостоятельных репетиций с педагогом, заканчивая исполнением произведения в кругу друзей и посторонних лиц. Предварительное исполнения учеником произведения в присутствии зрителей, моделируя ситуацию выступления на сцене, метод позволяет ему, в известной мере, адаптироваться к ней.

На заключительных этапах работы, когда произведение уже находится в полной готовности, оно исполняется от начала до конца с представлением, что ученик играет перед взыскательным жюри или требовательной концертной аудиторией. Схожий прием психологической подготовки к выступлению рекомендует и педагог-новатор Л.А. Баренбойм. Важно при этом методе постараться «погрузить» ученика в состояние какого-то необыкновенного вдохновения и эмоционального подъема, и в этом психологическом состоянии исполнить свое произведение. Все внимание должно быть сосредоточено на художественной интерпретации музыки.

Данный метод помогает проанализировать степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места и недостатки. Обыгрывание произведения или программы надо делать как можно более часто и постараться достичь того, чтобы, говоря словами Станиславского «трудное стало привычным, привычное — легким, а легкое — приятным».

Еще один метод в решении проблемы сценического волнения- **медитативное погружение**. Этот прием связан с осуществлением принципа «здесь и сейчас». Исполнение на основе этого приема связано с глубоким осознанием и «прочувствованием» всего того, что связано с извлечением звуков из музыкального инструмента. Предельная концентрация внимания на настоящем моменте, который протекает сейчас, в данное мгновение как неповторимая частица бытия, которая никогда уже не повторится. При фиксации внимания на слуховых ощущениях улавливаются все переходы звуков из одного в другой, все интонируемые смыслы, которые возникают из соединения звуков между собой.

При фиксации внимания на двигательных ощущениях осознается характер прикосновения пальца к клавише или струне, проверяется свобода движений и наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены. Что ощущают суставы, кончики пальцев, мышцы рук, плеч, лица? Удобно или неудобно играть? Доставляет ли игра физическое удовольствие?

Медитативное проигрывание произведения с полным погружением в него сначала осуществляется в медленном темпе с установкой на то, чтобы ни одна посторонняя мысль в момент игры не посетила исполнителя. Если только посторонняя мысль появилась в сознании, а пальцы в этот момент играют сами, следует плавно вернуть внимание к исполнению, стараясь при том не отвлекаться. Глубокое погружение в исполнение образует тот самый малый круг внимания, который выдающийся режиссер К. С. Станиславский рекомендовал актерам, склонным к сильному волнению на сцене.

Медитативное исполнение формирует так называемые сенсорные синтезы, которые являются одним из главных признаков правильно сформированного навыка. Слуховые, двигательные и мышечные ощущения, мысленные представления начинают работать не порознь, а в неразрывном единстве. В этом случае возникает ощущение, что исполнитель и звучащее произведение представляют собой единое целое.

Рассмотрев педагогические условия преодоления сценического волнения, можно сделать **вывод:** выбирая те или иные приемы преодоления сценического волнения, педагогу необходимо учитывать индивидуальные особенности учащегося. Следует помнить, что преодоление сценического волнения является комплексным процессом, включающим как внутреннюю психологическую тренировку музыканта исполнителя, так и многие аспекты организации пространства, репетиционной работы и т.д.

Кроме этого, от действий и комментариев педагога в процессе подготовки музыканта к публичному выступлению во многом зависит психологический настрой исполнителя. Если концертный номер готов задолго до концерта, то учащемуся, нужно объяснить, что полезно исполнять его дома (например, перед родными), либо в классе перед другими учащимися с полной эмоциональной отдачей, предварительно настроить ученика на концертный лад. Отдых и снижение интенсивности занятий в классе, за день до концерта, как правило, полезны большинству учащихся.

2.2. Психологическая адаптация к ситуации публичного выступления

Концерт – это музыкальный праздник, которого ждут, и к выступлению старательно готовятся. Участие в концерте – почетно и ответственно, понятно, что особенно обидным для ученика бывает ситуация «провала» на том или ином публичном выступлении. Кроме того, любые выступления, будь то концерт или конкурс – это ступени роста ученика. Чем больше исполнительский опыт, тем быстрее ученик адаптируется к сложной ситуации и начинает справляться с волнением и стрессом.

Мы знаем, что малыши, как правило, любят выступать, но как только они начинают осознавать, что их действия на сцене могут быть оценены другими людьми, сидящими в зале, многие испытывают психологический дискомфорт, хотя и наверняка понимают, что, чем больше их исполнительский опыт, тем быстрее они адаптируются к сложной ситуации и начинают справляться с волнением. Как правило, механизмы преодоления сценического волнения, при наличии общих рекомендаций и приемов, связаны с сугубо личными, индивидуальными особенностями.

Известный музыкальный психолог А. Готсдинер отмечает **5 фаз волнения:**

- ❖ далекое предконцертное волнение, которое усиливается к моменту выступления,
- ❖ «подъем» – легкая эйфория, мысленное идеальное представление своего выступления; «волнение-паника-сильное перевозбуждение»; «волнение-апатия» – скорее бы «отмучаться» – угнетенное состояние.
- ❖ уже на сцене «туман в глазах». Ученик как бы «плывет» – в этот момент учителю уместно встряхнуть ученика – дать задание переставить стул, убрать пюпитр.
- ❖ «начало». Найти клавиши, нащупать педаль, почувствовать ощущение, силы в кончиках пальцев, пропеть 2-3 такта, вспомнить нотный текст, приветливо себе улыбнуться.
- ❖ окончание выступления. Это или радостный подъем, или усталость, или разочарование либо пустота. В этот момент как никогда нужна поддержка педагога. Педагог должен знать, что довольный собой ученик меньше волнуется; скромный, тихий, играет вяло, робко; слишком импульсивный

не сдерживает себя, в этом случае от педагога требуется строгий тон, чтобы ученик сосредоточился перед выходом на сцену. Ученик должен черпать силы и уверенность в доверии и уважении к своему учителю, поэтому тактичное, уравновешенное поведение педагога в любой ситуации обязательно

Безусловно, **личностные качества**, отчасти влияют на особенности адаптации к публичным выступлениям. Ведь удачный выход на сцену зависит от готовности и желания играть, а кроме того, от прочности сценических навыков – опыта. В этом помогут как долгосрочные, постоянные меры, так и конкретные, локальные меры, к которым прибегают непосредственно перед выходом на сцену.

К долгосрочным мерам, в первую очередь, относится **выбор программы**. При составлении репертуарного плана и выбора произведений для участия в концертных выступлениях необходимо предусматривать срок, предполагаемый для освоения материала – технических трудностей, ритмических особенностей, образной стороны произведения.

На мой взгляд, для концертных выступлений необходимо:

- ❖ выбирать пьесы с учетом потенциала ученика, а не те, которые будут исполняться на пределе технических, физических и эмоциональных возможностей.
- ❖ не выставлять на концерты недоученные произведения, так как одной из основных причин сценического волнения является страх забыть текст. То, что наедине с собой кажется выученным, на деле таковым не является, потому, что сами себе мы легко прощаем остановки, поправки, которые «пышным букетом» вылезают при игре на публике. Выученная пьеса – это та, которая ученик может сыграть с любого места. Еще лучше, если он может последовательно воспроизвести ноты и аппликатуру в уме.

Я в своей практике использую следующий метод: в очень медленном темпе пройти текст без эмоций с начала до конца. Это даст возможность активизировать внимание, думать над каждой следующей нотой, не допускать игры по инерции. При этом не должно быть никакого мышечного и эмоционального напряжения. Если дискомфорт возникает в каком-либо месте нотного текста, необходимо это место проучить отдельно, проверить по нотам, добиться свободы его исполнения. Я доработала этот метод и рекомендую тем

учащимся, у который на данный момент нет «под рукой» инструмента, играть произведение на столе, лежа на кровати, на стене, на подоконнике и т.д и т.п.

2.3. Оптимальное концертное состояние

В последние часы перед выступлением имеет значение поведение юного музыканта, которое не предопределяет стопроцентный успех выступления, но влияет на комфорт и позитивный настрой.

Во-первых, в день выступления необходимо полноценно выспаться, чтобы не чувствовать усталость. Во-вторых, важно спланировать режим питания таким образом, чтобы к выходу на сцену не быть сытым, но в тоже время не испытывать чувство голода. И то и другое притупляют ощущения. В-третьих, надо ограничить время последнего занятия. В день концерта возможны репетиции, но они не должны быть трудоемкими. Отработка технических трудностей и многократное проигрывание материала, на мой взгляд, в день концерта малоэффективно. Лучше психологически настроить ребенка на то, чтобы он не думал о неудаче, как о катастрофе, после которой мир перевернется и наступит апокалипсис.

При составлении репертуарного плана и выбора произведений для участия в творческих мероприятиях разного уровня необходимо предусмотреть предполагаемый срок для решения всех технических и исполнительских задач, чтобы успеть добросовестно пройти **все стадии разучивания**: от тщательного разбора текста до овладения ритмическими, техническими, артикуляционными и другими трудностями, отработки пьесы по частям и их объединение в целое произведение с единым художественным замыслом. Выученное произведение должно исполняться учеником свободно, ярко и с удовольствием.

Педагогика и психология музыкального образования подтверждает, что можно значительно снизить негативные стороны сценического волнения и тем самым лучше подготовить учащихся к выступлению на сцене, к будущей концертной деятельности. Для успеха в подобных ситуациях музыканту необходимо уметь приводить себя в оптимальное концертное состояние, которое имеет три компонента – физический, психологический эмоциональный. Каждый из этих компонентов нуждается в целенаправленной реализации организационно- педагогических и психолого - педагогических условий. Успех

достигается там, где все три функции психики – интеллектуальная, эмоциональная и двигательная – действуют согласованно.

Нельзя «обойти вниманием» вопрос о **поведении исполнителя в день концерта**.

- ❖ важный элемент- разыгрывание- оно нужно для разминки мышц. Лучше поиграть гаммы, упражнения или медленно один раз исполняемое произведение, не разделяя на куски. Немаловажным фактором успешного выступления является- состояние рук.

Для «ледяных рук» могу посоветовать ряд гимнастических упражнений:

1) ударять кончиками пальцев сперва по «подушечкам» первого сустава, затем по середине ладони, потом по нижней части ладони .Можно ударять каждым пальцем отдельно.

2) подтягивать 5-й палец как можно ближе к кисти, прикасаясь им к ладони, а затем гладящим движением провести его кончиком по ладони, до основания пальца, тоже делать по очереди и с другими.

- ❖ за какое-то время до выхода на сцену, педагог должен прекратить все замечания. Ученик должен верить, что он хорошо играет, и он будет играть хорошо. Проблема связана с верой в себя. Это своего рода театр. Ученик волнуется, нервничает, а выходит-играет смело и уверенно.
- ❖ перегрузка ни к чему хорошему не приводит; В день концерта не напрягать внимания, заниматься меньше, достаточно определиться с темпами. Если программа не готова -учить ее слишком поздно.
- ❖ главное - хорошее настроение ,позитивный настрой;
- ❖ важно проводить с родителями воспитательную работу. Родители часто нервничают больше детей;
- ❖ обязательно нужно обговорить вопрос питания. Кушать за 2-а часа до выступления, еда должна быть не очень плотная;
- ❖ никаких лекарств против волнения. Действенным средством является сахар, употребление которого уменьшает ощущение ватных ног и дрожание рук. Сахаром пользовались даже знаменитые музыканты - Рихтер, Ойстрах. За 10-15 мин. можно съесть кусочек шоколада или конфету;
- ❖ в день концерта не опаздывать, быть на месте заранее. Родителям «пылинки сдувать» с детей, не испортить настроение ничем. Настроение - вещь хрупкая, испортить можно чем угодно;

- ❖ накануне проверить одежду, обувь, чтобы туфли не жали, одежда была достаточно свободная, удобная, чтобы ничто не отвлекало от игры. Не одеваться жарко;
- ❖ если концерт прошёл неудачно, проанализировать, чем занимался в день концерта. (зубы лечили, куртку купили, на рынок ходили). Нужно объяснить родителям заранее грамотно распланировать время в день концерта;
- ❖ очень важна первая реакция педагога на выступление ученика. Хорошо, когда есть за что похвалить. В любом случае нужны слова одобрения, чтобы не нанести ученику психологическую травму в такие минуты нужно быть деликатным, чутким. «Сюрпризы» на сцене- вещь неизбежная и хотеть уберечься от «сюрпризов» это такая же утопия, как если хотеть уберечься от ветра на улице.

Советы педагога - ученику *перед выступлением*:

- ❖ Выходя на сцену - сделать несколько глубоких вдохов и выходов, сердцебиение приходит в норму появляется спокойствие.
- ❖ Важно приспособиться к инструменту.
- ❖ Выступление можно загубить высоким или низким стулом.
- ❖ Важно освещение -затемненная клавиатура раздражает, также, как и бьющий в глаза свет.
- ❖ «Неправильная» обувь мешает пользоваться педалью.
- ❖ Необходимо удобство в одежде.
- ❖ Отталкивающее впечатление производит манерность, поза. Вести себя необходимо естественно. Не разглядывать публику в зале!
- ❖ Выходить на сцену не торопясь, ступать на восточный манер - легко.
- ❖ Перед тем, как начать играть надо мысленно проиграть самое начало про себя.

В период подготовки к концерту, возможно, использовать различные **психолого - регуляционные методы** (аутогенная тренировка, упражнения, беседы) которые сегодня широко используются в преподавателями различных специализаций.

Принципиальное отличие предконцертной психологической подготовки от настройки уже непосредственно перед самым концертным выступлением в том, что она должна не успокоить, а, наоборот, создать «боевой настрой», вызвать максимальную активность, желание выступить с максимальной отдачей. Накануне концерта, поиграть все в сдержанном темпе, беречь силы, эмоции; просмотреть играемое произведение по нотам;

На мой взгляд, диагностика преодоления сценического волнения у учащихся является неотъемлемой составляющей частью подготовки к концерту.

Также важную роль в «настройке» эмоционального настроя в период подготовки к концертному выступлению играют индивидуальные ***психологические и физические особенности*** учащегося.

Педагог должен очень хорошо знать характер, склад психики своих учащихся, отличительные особенности, чтобы быть наиболее точным в рекомендациях, направленных на то, как правильнее, эффективнее подготовиться к выходу на сцену. От действий и комментариев педагога в процессе подготовки музыканта к публичному выступлению во многом зависит психологический настрой исполнителя; - формирование позитивного эмоционального настроя на факт выхода на сцену как на радостное событие жизни и смысл работы музыканта; - укрепление уверенности учащегося в своём творческом потенциале, в собственных силах, и снижение значимости происходящего события, которое в сознании ученика обычно стоит намного выше, чем есть на самом деле.

Глава 3.

Организационно - педагогические условия по преодолению сценического волнения.

Сценическое волнение – одна из форм психического состояния личности, которая влияет на психологическое и физическое состояние учащегося во время выступление на сцене, зачастую не в лучшую сторону. Рассмотрев феномен сценического волнения и причины, можно сказать, что для успешного выступления учащегося необходима реализация педагогом условий, которые влияют как на эффективность работы над самим произведением, так и на результат, стабильность выступлений. Именно педагог должен помочь найти приемлемые для него методы, приемы преодоления сценического волнения. Освоение компонентов реализации сценической устойчивости у музыканта-исполнителя создает предпосылки для организации педагогических условий преодоления сценического волнения.

Педагогические условия преодоления сценического волнения у учащихся можно разделить на **организационно – педагогические и психолого – педагогические**.

Суть педагогических условий преодоления сценического волнения состоит не в том, чтобы подавить, ликвидировать эмоционально-стрессовые состояния, возникающие у исполнителя на сцене, а проблема в том, чтобы сделать волнение управляемым, изменить его деструктивную направленность и использовать заложенный в нем конструктивный потенциал. Формирование сценической выдержки так же невозможно без создания соответствующих условий, в данном случае организационно-педагогических и психолого-педагогических.

К **организационно-педагогическим** условиям можно отнести:

- ❖ допуск к концертному выступлению учащегося только с хорошо выученным и отрепетированным номером;
- ❖ многократные репетиции перед зрителями, которые обеспечивает сосредоточенность, самообладание, смелость.
- ❖ выбор методов преодоления негативного сценического волнения на основе индивидуальных качеств внутренней и внешней среды учащегося, учётом индивидуальности.

- ❖ подготовка учащегося к сцене путём создания концертной обстановки в условиях класс
- ❖ обеспечение физического комфорта перед выходом на сцену (соблюдение режима труда и отдыха);
- ❖ выбор произведения, соответствующей возможностям и интересам учащегося;
- ❖ организация действий педагога, направленных на устранение психологических барьеров ученика;
- ❖ реализация методов преодоления негативного сценического волнения на основе индивидуальных качеств внутренней и внешней среды учащегося.

К психолого- педагогическим условиям относится:

- ❖ помощь учащемуся в осознании того, что при умелом самоконтроле сценическое волнение может оказывать не только негативное, но и позитивное влияние на качество исполнения. Оно способствует яркости воплощения образа, приливу творческого вдохновения;
- ❖ развитие сценических личностных качеств в процессе обучения (артистизм, эмоциональность). Именно творческое общение со зрителями несёт в себе истинный смысл всей подготовительной работы исполнителя;
- ❖ психологическая поддержка и ободрение учащегося до и особенно после выступления вне зависимости от его успешности. От действий и комментариев педагога в процессе подготовки музыканта к публичному выступлению во многом зависит психологический настрой исполнителя;
- ❖ формирование позитивного эмоционального настроения на факт выхода на сцену как на радостное событие жизни и смысл работы музыканта; -
- ❖ укрепление уверенности учащегося в своём творческом потенциале, в собственных силах, и снижение значимости происходящего события, которое в сознании ученика обычно стоит намного выше, чем есть на самом деле. Приобретение уверенности на сцене – это длительная работа как педагога, так и учащегося. Но часто от повышенного чувства волнения происходят срывы на сцене. Полная сосредоточенность на исполнении,

бережность к каждой детали и желание рассказать другим то, что видишь в музыкальном произведении, показ прекрасного в произведении, - вот путь преодоления волнения на сцене.

- ❖ реализация практического компонента, который включает в себя развитие самоконтроля на сцене, а также практику сценических выступлений учащегося.

Работу над реализацией психолого-педагогических условий нужно начинать с начальных этапов обучения в детской музыкальной школе. Начиная с младшего школьного возраста, происходит процесс формирования тех качеств, которые станут в дальнейшем основой личности музыканта. И педагог, и учащийся должны быть твердо убеждены в том, что для любого вида деятельности неперенным условием является владение инструментом, немыслимое без решения широкого комплекса задач – от профессионального овладения исполнительских навыков до глубокого интеллектуального постижения логики музыкального развития того или иного произведения.

Еще один важный педагогический момент: не следует давать последние наставления, касающиеся «недоработок». У каждого ученика свой, индивидуальный психологический и эмоциональный настрой и подобные советы перед выходом на сцену могут лишь вызвать неуверенность, волнение. Лучше направить учащегося на то, чтобы он внутренне собрался, представил себе характер произведения.

Известно, что исполнитель младшего школьного возраста во время выступления волнуется на сцене, как правило, гораздо меньше, чем участник концерта постарше (подростковый возраст) сильнее напряжение которого может перейти в панику и нервозность перед выходом на сцену (или во время выступления).

Психика здорового ребенка направлена в основном на выражение положительных эмоций (радость в играх со сверстниками, радость общения с родителями, радость новым открытиям т.д.).

Важно в данной ситуации педагогу закрепить и развить это чувство удовлетворенности. Также стоит заметить, что реакция учащегося на внутренние и внешние раздражители во время концерта: освещенность зала, форма и цвет окружающих предметов, сопутствующие звуки, мимолетная фальшь повышают риск повышения сценического волнения. Педагог должен

внушить ребенку не придавать этому огромного значения, не растеряться на сцене, не превратить случайность в катастрофу, нужно чтобы учащийся помнил главное, что нужно сохранить настрой и не потерять «связь с публикой».

Необходимость выработки устойчивого положительного самочувствия после концерта, остро ставит вопрос об адекватности оценки после концертной исполнения ученику, так как она имеет влияние на будущую исполнительскую самооценку. Чувство радости от удачного исполнения или огорчения от неудачного выступления на сцене, надолго запоминается и во многом может определить его отношение к занятиям музыкой.. Важно подбадривать, а также в некоторых случаях критиковать учащегося, но при этом стоит отметить, что нужно учитывать его психологическое и физическое состояние и не стоит забывать, что критика всегда должна быть позитивной и конструктивной, целесообразной.

Педагог, методист Я.И Мильштейн отмечал, «что нет ничего хуже, когда начинаешь на ученика сердиться, а то и злиться». Педагогу прежде всего нужно понять, что не обязательно «недохвалить» ученика, стремясь возбудить потребность в успехе, или «перехвалить» его, пытаясь успокоить после неудачного выступления. В любом случае оценка должна быть объективной, тактичной по форме и гибкой, с учетом индивидуальных особенностей восприятия её учеником. После выступления педагогу также необходимо и полезно поработать над детальным разбором исполнения, вспомнить, что удалось, а где произошла неудача, постараться вместе с учеником выявить причины ошибок (если они были), а также, что получилось и сделать выводы на будущее.

.

Глава 4.

Алгоритм формирования сценической выдержки

Вся работа музыканта над произведением направлена к тому, чтобы оно зазвучало в концертном исполнении. На это должен быть направлен весь комплекс музыкального образования и воспитания. Публичное выступление - большая кропотливая работа. Любой преподаватель стремится к тому, чтобы ребёнок играл стабильно на протяжении всего концертного выступления. Стабильно -это значит уверенно, прочно и надёжно. Как добиться того, чтобы наши ученики меньше волновались, выходя на сцену? Ведь в их выступлении отражён не только их, но и наш педагогический труд.

В комплексной профессиональной подготовке музыканта-исполнителя воспитание сценических качеств- это проблема номер один. Включение учащихся в подготовку концертной деятельности, использование различных методов и упражнений в работе с учащимися несомненно способствует проявлению положительной динамики в преодолении сценического волнения и формирование сценических качеств.

Анализируя методическую литературу по данной проблеме, можно создать **алгоритм формирования** сценических качеств подготовки музыканта, в который включены:

- ❖ Природные данные человека;
- ❖ Физиология;
- ❖ Степень «выученности» текста;
- ❖ Особенности темперамента;
- ❖ Артистичность;
- ❖ Регулярность выступлений;
- ❖ Тренировка волевых качеств.

Да, конечно, очень многое зависит от **природных данных человека**. Есть от природы люди смелые, решительные. У них смелость, как говорится, «в крови». Например, музыкант Эмиль Горовец говорил, что «выходя на сцену, он ощущает себя, что он король, властитель зала, полный единоличный хозяин положения». Однако, очень много людей колеблющихся, сомневающих. Среди них есть знаменитые люди. Польский композитор Фредерик Шопен говорил Листу: «Я не способен давать концерты. Толпа пугает, меня душит ее учащенное дыхание. Великий русский певец Федор Шаляпин говорил вообще коротко и ясно по-русски: «Не волнуются только покойники и полные болваны». Сценическое самочувствие -это весьма специфическая особенность.

Как говорил известный российский баянист Ф.Липс: «Все знают, как надо играть на сцене, но мало кто может это продемонстрировать».

Для того, чтобы понимать причину поведения ученика на сцене, необходимо знать его **физиологию**.

Находясь на сцене, музыкант испытывает физиологические изменения организма: в кровь выбрасываются гормоны, причём в повышенных дозах. Есть гормон адреналин, который называют «гормоном кролика». Есть гормон норадреналин, его называют «гормоном льва». И вот чего больше в крови на данный момент, это и будет определять регулировку игровых движений.

Почему-то считается, что дети не волнуются. Дети волнуются, но по-своему: в младшем возрасте они воспринимают выступление как праздник, потому что ещё не осознают важности происходящего. В подростковом возрасте понимание ответственности момента возрастает, особенно, если ребёнок знает, что от его выхода зависит получит ли он звание лауреата или нет; сдаст ли он экзамен по специальности или по ансамблю или нет. Каждый раз его оценивают и причина его внутреннего страха кроется в своем опасении не понравиться тем, кто его оценивает. И, что удивительно, юный исполнитель ставит знак равенства между качеством себя и качеством владения инструментом, как бы идентифицирует себя со своим творчеством.

Безусловно в общем комплексе профессиональной подготовки исполнителя не последнее место занимает **степень «выученности» произведения**.

Творчески «прочсть» художественное произведение, раскрыть в исполнении то эмоционально-смысловое содержание, которое было заложено в него автором – это задача стоит перед музыкантом. Характер музыки, её эмоциональный смысл должны быть переданы максимально точно и убедительно: надо создать запоминающийся, эмоционально яркий музыкальный образ.

Артистизм для музыканта - это умение стать другим на сцене. Как часто мы замечаем, то среди исполнителей и юных, и постарше, много лиц каменных или застывших. Музыкальное перевоплощение осуществляется не только внешне, но и во внутреннем плане. Суть артистизма заключается в умении воздействовать на публику, захватывать её своим исполнением. Артистичность предполагает как бы «двойное проживание времени». В тебе два человека: один увлечён, а второй контролирует первого. Если мы с детьми

не придумали образ, он не знает о чём он играет. Если вы не придумали историю про персонажа: вы не жалеете кого-то, у вас не обижается или не радуется кто-то в музыке – ваш ученик будет сидеть с «каменным лицом», и по просьбе педагога, здесь будет играть тише, а там громче. Нужно этой тренировкой эмоционального состояния заниматься именно на уроке. В классе есть такая фраза – эмоциональные оттенки. Форте – это не просто громко. Форте – это радостно, торжественно, зло, сердито, яростно, возмущённо и т.д. Именно эмоции нужно передавать и учить этому на уроке. Эмоциональность – основной компонент воспитания артистизма.

Анализируя проблему сценического волнения, многие педагоги – музыканты считают, что чем раньше юный музыкант приобретет сценический **опыт регулярных выступлений** перед аудиторией, тем в большей степени он будет обладать профессионально-психологической устойчивостью. Согласна с этим утверждением на все 100%.

Концертные выступления – как часто они должны случаться? Фраза Давида Ойстраха, гениального скрипача, дирижёра и педагога, стала открытием: «Если играть реже, чем два раза в месяц, никакие нервы не выдержат. Чтобы не думать о волнении – надо играть много, давать целые серии концертов, иначе неизбежна потеря контакта со слушателем, и даже особого ощущения инструмента, каким оно должно быть на эстраде». То есть, если вы выступаете меньше, чем 2-а раза в месяц не рассчитывайте на то, что у вас будет успех. Могу сказать, что это действительно так и есть.

Итак, вопрос: насколько часто выступают наши воспитанники? На промежуточной аттестации 2 раза в год и на итоговой аттестации в конце обучения, плюс родительские собрания, конкурсы и не частые школьные концерты. Вот, пожалуй, и весь перечень обязательных мероприятий. Именно педагог должен найти аудиторию, тем самым создать условия, чтобы даже «рядовой» ученик мог реализоваться. Идеальный вариант – каждый месяц концерт и новая программа. Но...в жизни в силу ряда причин, в том числе и объективных, не всегда получается реализовать этот постулат. Но всегда есть альтернативный вариант: посещение конкурсов, фестивалей, концертов, выпускных экзаменов, где особенно велик накал сценического волнения также способствуют воспитанию артистизма.

Психолог Светлана Сушинских много лет занимается проблемой формирования ценных качеств: приобретение выдержки, воли. Ниже, мною отобраны наиболее рациональные ее советы, которые помогают побороть страх и волнение перед выступлением:

- ❖ не очень хорошо, когда преобладает «установка на успех». Когда человек выходит «за аплодисментами», он заведомо обрекает себя на большие трудности. Настройтесь на искренность по отношению к тем, перед кем вы будете выступать, и будьте готовы увидеть даже и каменные лица.
- ❖ не нужно заикливаться на том, как вас будут оценивать. Нужно думать не о том, как вы выглядите в глазах слушателей, а сконцентрироваться на выполнении поставленных задач, на достижении цели выступления. Думающий о деле забывает бояться.
- ❖ очень важно отключить внимание от источника опасности. Учитесь управлять своим вниманием. Помните, что когда вы волнуетесь, то ваше внимание «разбросано». Иногда, уже в момент высказывания, вдруг настигает нас волна страха. Например, что-то забыли. Не паникуйте. Соберите внимание на каком-то предмете (лист бумаги на столе), успокойте дыхание. Подержите паузу. Спокойно произнесите свою последнюю фразу. Ваш мозг работает в эти секунды в ускоренном режиме. Вы найдете нужное решение. но не давайте страху овладеть вами. И вообще, знайте, что слушатели вашего волнения не замечают. Это нам только кажется, что все смотрят и радуются, видя, как мы «дрожим».

Предлагаю подробнее рассмотреть вопрос **воспитания волевых качеств** музыканта-исполнителя.

Воля абсолютно необходима в любом виде художественно-творческой деятельности; необходима она для достижения успеха и в профессии учителя музыки, и в творческой практике композитора, исполнителя и т. д. Не будет преувеличением сказать, что воля как особое свойство психики человека входит в качестве специфической составляющей в целостную структуру художественно-творческих способностей. Достижений без волевых усилий не бывает, а без достижений, без реальных свершений нет оснований говорить о наличии у человека соответствующих способностей – музыкальных или каких-то других.

Взять, к примеру, профессию музыканта-исполнителя. Вряд ли надо доказывать, что она требует повседневного, регулярного труда, предполагает каждодневную работу вне зависимости от настроения, самочувствия, стечения обстоятельств. Однако профессия музыканта требует не только больших затрат времени, сил, нервной энергии и т.д., профессия предполагает в качестве обязательного условия «умную», логичную организацию работы, рациональное

использование творческих потенций, устремленность в ходе работы в нужном направлении, т.е. точность ориентировки. «Всякое волевое действие является целенаправленным действием». Это, конечно, верно, а потому верно и обратное – всякое целенаправленное действие в основе своей является волевым.

Иными словами, воля определяет и обуславливает не только регулярность творческой работы, ее объемы и масштабы, но и качество этой работы, ее содержательность и продуктивность. Внутренняя собранность, концентрация внимания, полная мобилизованность психофизических ресурсов, хорошо отлаженная саморегуляция-все это необходимые психологические условия успешности музыкально-исполнительской деятельности в различных ее ипостасях. Практически везде и во всем здесь необходима воля, дабы музыкант смог продемонстрировать свои возможности,

Конечно универсальных рецептов не существует и каждый выбирает свой проверенный способ подготовки к выступлению. Главное, чтобы, выходя на сцену юный музыкант верил в себя, в свое исполнение. Надо развивать позитивное отношение к концертному выступлению, чтобы оно было праздником, а не мучением. Однако надо не забывать, что у страха перед сценой тоже есть положительная сторона. Тревога указывает на то, что музыканту важен результат. Уже осознание этого факта помогает многим юным дарованиям держаться достойно.

Заключение

Значение концертной деятельности в развитии юного музыканта трудно переоценить. В ходе подготовки к ней перед музыкантом-исполнителем важно определить пути решения проблем исполнительской и эмоциональной готовности к творческой публичной деятельности, формирования значимых психологических качеств, выработки приемов поведения на сцене. Анализ психолого-педагогической, научно-педагогической и методической литературы позволил раскрыть такие понятия как, «сценическое волнение», «причины сценического волнения».

В ходе образовательной деятельности преподаватель постоянно решает проблему оказания помощи ребенку в проживании волнения как творческого вдохновения, в выработке алгоритма не только по улучшению самочувствия музыканта при подготовке и в процессе самого выступления, но и в формировании сценической выдержки.

Дать однозначный рецепт для того, чтобы каждое выступление юного исполнителя всегда имело успех, не возьмется, пожалуй, ни один из методистов и педагогов. Каждый человек - неповторим, следовательно, направления, формы и методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды музыканта. Поскольку универсальных рецептов не существует и каждый выбирает свой проверенный способ подготовки к выступлению, главное, чтобы, выходя на сцену, юный музыкант верил в себя, в свое исполнение. Для этого нужно развивать позитивное отношение к концертному выступлению, чтобы оно было праздником, а не «мучением». Однако надо не забывать, что у страха перед сценой тоже есть положительная сторона. Тревога указывает на то, что музыканту важен результат. Уже осознание этого факта помогает многим юным дарованиям держаться достойно.

Владение механизмами психологической саморегуляции, сценический опыт и прочие – все это имеет достаточно большое значение в данном случае, позволяя утверждать, что попытки решить проблему сценического волнения отнюдь не бесперспективны. Кроме того, все музыканты, педагоги, психологи сходятся в одном: преодоление сценического волнения должно идти по пути творческого желания -общения с публикой.

Именно общение со зрительской аудиторией предполагает взаимную связь: исполнитель-музыкант не только воздействует на аудиторию, но и испытывает

ее влияние на себе. полная отдача воплощению музыкального образа, непрекращающийся диалектический процесс открытия прекрасного в исполняемом произведении , жажда выявить все это в реальном звучании- вот путь преодоления сценического «страха и приобретение такой важной составляющей как сценическая выдержка.

Список литературы

- 1.Л.А.Баренбой «Музыкальная педагогика и исполнительство» М.: Музыка,1974.
- 2.Ф.Бузони статья «О пианистическом мастерстве» , книга – «Исполнительское искусство зарубежных стран», М., Музгиз, 1962
- 3.Л. Бочкарев «Психология музыкальной деятельности», М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997
- 4 .Бочкарёв Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя //Вопросы психологии. – 1975. – № 1. – С. 68 – 79.
- 5.Г. Вильсон «Психология артистической деятельности», М.: «Когито-Центр», 2001
6. В.Ю. Григорьев «К вопросу об эстрадном волнении», М.: Музыка, 1987
- 7.Гейссельхарт Р., Хофманн-Буркарт К. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации. М. : ОМЕГА-Л, 2006.
8. Дрындин В. А.Самоконтроль и волевая регуляция как приемы, направленные на преодоление сценического волнения. [Электронный ресурс]: <http://smrgaki.ru/8/4/1.htm>.
9. Ермолаева, Л. О. Преодоление сценического волнения у детей в процессе концертных выступлений [Электронный ресурс]: <https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoeiskusstvo/library/2015/10/25/preodoleniestsenicheskogo-volneniya-u-detey-v-61>
10. Капустин Ю.В. «Музыкант-исполнитель и публика» Исслед.-Л.Музыка, 1985г. Литвиненко Ю.А. Педагогические проблемы подготовки учащегося-музыканта к публичному выступлению: автореферат диссертации кандидата педагогических

наук. М.: Московский государственный институт музыки имени А.Г. Шнитке, 2010. 3

11. Карякина Т. Н., Голубь О. В. Методы саморегуляции функциональных состояний личности. М.: Вестн. Волгоградского гос. ун-та.

12. Л. Маккиннон «Игра наизусть», Л.: Музыка, 1967

13. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека. М.: Просвещение, 1974.

14. Лекции из методического семинара для преподавателей ДМШ и ДШИ в г. Туле 2016г. Педагога, методиста, психолога заслуженного работника культуры РФ Крыловой Г.И.

15. Мильштейн Я.И. Вопросы теории и истории исполнительства. М.: Современный композитор, 1983.

16. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. М.: Классика-XXI, 1999

17. Наенко Н. И. Психическая напряженность. М. : 1976.

18. Ольшанникова А. Е. К вопросу об интерпретации физиологических показателей при Исследовании эмоциональных состояний. Материалы IV Всесоюзного съезда Общества психологов. Тбилиси, 1971.

19. В.И.Петрушин «Музыкальная психология», уч.пособие для студентов и преподавателей, М.Гуманит. изд.центр Владос , 1997

20. Селье Г.Анатомия стресса. Ганс Селье и его последователи. М.: Издательский дом МЕДКНИГА, 2015.

21. Слободяник А. П. Психотерапия, внушение, гипноз. 3-е изд., испр. и доп. Киев. М.: Здоров'я, 1978.

22. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей. В кн.: Проблемы индивидуальных различий. М., 1961.

23. Цыпин Г.М. Психология музыкальной деятельности. М.:Интерпракс, 1994.

24. Фёдоров Е. К вопросу об эстрадном волнении.— М., 1979. — С. 107–118 (Труды ГМПИ им. Гнесиных; Вып. 43).

25. Фейнберг С.Е. «Пианизм как искусство». М.: Музыка, 1969

АННОТАЦИЯ

Данная тема является актуальной на все времена. Она волнует всех преподавателей, ученики которых время от времени выходят на сцену, чтобы показать как результат своей работы игру на музыкальном инструменте. Многие из предоставленного материала не являются открытием, но как говорится: всё новое - это хорошо забытое старое. Поэтому хочется освежить в памяти все «детали». Будет приятно, если кто-то из преподавателей почерпнёт для себя что-то новое.

Цель: Выявление причин мешающих стабильному выступлению и нахождение способов помогающих стабильному выступлению учащихся.

Задачи: Ознакомиться со способами способствующими стабильному выступлению учащихся.

Подготовка к концертному выступлению учащихся в учреждении дополнительного образования включает различные приемы и методы, направленные на помощь ребенку в повышении уровня исполнительских навыков, результативности в обучении, в формировании позитивного отношения к собственному эмоциональному реагированию.

Основная цель работы: научить юных музыкантов избавляться от негативных моментов сценического волнения, рассказать о комплексе психотехнических приемов, способствующих коррекции эстрадного волнения, выявить конкретные поэтапные задачи достижения эстрадной готовности.

В этом проекте я хочу поделиться с Вами своим опытом в решении такой важной педагогической задачи, как подготовка учащегося к публичному выступлению. Участие в концертах – важная составляющая обучения юных пианистов в ДМШ. Согласно реализуемых образовательных программ, контроль успеваемости учащихся проводится не только на уроках, зачетах, экзаменах, но также учитываются выступления в концертах, конкурсах и т.д.

Введение:

В этой работе я хочу поделиться с Вами своим опытом в решении такой важной педагогической задачи, как подготовка учащегося к публичному выступлению. Участие в концертах – важная составляющая обучения юных пианистов в ДМШ. Согласно реализуемых образовательных программ, контроль успеваемости учащихся проводится не только на уроках, зачетах, экзаменах, но также учитываются выступления в концертах, конкурсах и т.д.

Но отсутствие волнения еще более нежелательно для исполнителя. Профессор Н.В. Трулль замечает: «если человек не волнуется перед выходом на сцену, - он

Анализируя проблему сценического волнения, педагоги-музыканты отмечают, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы и характера человека.

Хорошо известно, что музыкальная судьба ребенка и формирование его музыкальных вкусов зависит от первого практического соприкосновения ученика с музыкой. Основная задача педагога музыкальной школы – воспитание у ученика живого и непосредственного ощущения музыки, понимание ее выразительности и фразировки. Успех в многом зависит от профессионального мастерства педагога и степени одаренности будущего музыканта.

Дать однозначный рецепт для того, чтобы каждое выступление юного исполнителя всегда имело успех, не возьмется, пожалуй, ни один из методистов и педагогов. Каждый человек - неповторимая индивидуальность, следовательно, направления, формы и методы подготовки всегда должны основываться на индивидуальных качествах внутренней и внешней среды музыканта.

Общение с публикой, зрительской аудиторией – всегда творческий процесс и предполагает взаимную связь: исполнитель-музыкант не только воздействует на аудиторию, но и испытывает ее влияние на себе. Музыка для исполнителя является связующим звеном и одновременно средством общения с аудиторией. Преодоление эстрадного волнения должно идти по пути творческого желания общения со слушателями. Именно общение несет в себе истинный и непреходящий смысл всей подготовительной работы музыканта-исполнителя.

Полная отдача воплощению музыкального образа, непрекращающийся диалектический процесс открытия прекрасного в исполняемом, жажда выявить

все это в реальном звучании – вот путь преодоления сценического страха, психологической адаптации юного пианиста к публичному выступлению.

Данная проблема является общей для всех музыкантов-исполнителей. В среде вокалистов она раскрывалась в «Школе пения» М.И. Глинки, «Полной школе пения» А.Е. Варламова и «Методах пения» Г.Я. Ломакина еще в XIX вв. Позже в трудах исследователей в области музыкальной психологии и педагогики (Л.С. Ауэр, Л.С. Выготский, Г.М. Коган, С.И. Савшинский и др.) сценическое волнение определялось как одна из форм психического состояния личности до и во время концертного выступления. Сегодня рекомендации по психологической подготовке к концертным выступлениям содержатся в научных исследованиях Л.Л. Бочкарева, А.Л. Готсдинера, В.Ю. Григорьева, В.И. Петрушина, А.В. Тороповой, Г.М. Цыпина и др. Ими собран и проанализирован ценнейший материал, связанный с различными аспектами специфических эстрадных проявлений. Но данные исследования ориентированы на музыкантов-профессионалов. Крайне мало внимания уделяется проблемам, связанным с преодолением сценического волнения у юных исполнителей-музыкантов.

Таким образом, можно сделать вывод, что сценическое волнение – это психофизиологическое состояние исполнителя, возникающее перед выходом или во время исполнения на сцене и характеризующееся страхом сцены, большого количества зрителей, а также временной потерей самообладания и сценической выдержки.

Анализируя проблемы первичных проявлений симптомов сценического волнения, специалисты обращают внимание, что многое здесь зависит от психологической и физической конституции исполнителя, типа его нервной системы и от возрастных границ юных музыкантов-исполнителей. Поэтому волнение на сцене действует на всех исполнителей по-разному: как на физическое, так и на психологическое состояние до выступления и после.

- боязнь ученика забыть текст. Волнуются, исполняя произведения публично потому, что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что

чрезмерно волнуются. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене, не всегда являются результатом недостаточной выученности текста. И тем не менее произведение должно быть выучено не на 100%, а на 150%. Само ощущение «чистой совести» исполнителя принесет ему уверенности в себе и наоборот.

Я лично применяю **методику запоминания текста, предложенную польским пианистом И. Гофманом.**

Эта методика заключается в мысленном, беззвучном «проигрывании» сочинения сначала по нотам, затем и не глядя в них. Пальцы нажимают воображаемые клавиши, мышцы рук и корпуса совершают движения, необходимые для исполнительского процесса, но музыка звучит лишь в звуковых представлениях ученика-исполнителя. Если музыканту удастся таким способом проиграть все свое произведение он, как правило, уже не боится забыть текст.

Но отсутствие волнения еще более нежелательно для исполнителя. Профессор Н.В. Трулль замечает: «если человек не волнуется перед выходом на сцену, - он не артист, и на сцене ему делать нечего».

Волнение – это неременное условие для того, чтобы ученик сконцентрировал все свои силы – физические и психические.

Успех достигается там, где **все три функции психики** – интеллектуальная, эмоциональная и двигательная – действуют согласованно.

Но главное – дело не только в знании секретов успешного выступления. Учащийся должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той песни, которая будет исполнена им. Педагог должен поставить всю работу ученика под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем, но и работу над владением собой, работой над верой в свои силы, ведь когда ученик, начинает панически бояться публичных выступлений, в результате чего может вообще отказаться от занятий вокала.

Одна из важнейших задач преподавателя - помочь учащемуся преодолеть проблему сценического волнения и накопить собственный сценический опыт.

Волнение – обязательное слагаемое выступления на сцене, именно оно повышает эмоциональный фон исполнения, и раскрывает индивидуальность учащегося, даёт творческий подъём.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ изучения проблемы исследования и результаты опытно-поисковой работы позволили в заключении сделать следующие выводы. Анализ психолого-педагогической, научно-педагогической и методической литературы позволил нам раскрыть такие понятия как, «сценическое волнение», «причины сценического волнения». 1. Сценическое волнение - это психофизиологическое состояние исполнителя, возникающее перед выходом или во время исполнения на сцене и характеризующееся страхом сцены, большого количества зрителей, а также временной потерей самообладания и сценической выдержки. Анализируя проблемы первичных проявлений симптомов сценического волнения, специалисты обращают внимание, что многое здесь зависит от психологической и физической конституции исполнителя, типа его нервной системы и от возрастных границ юных музыкантов - исполнителей 2. Причин сценического волнения множество, в силу сложности данного явления и многочисленности его составляющих и факторов, влияющих на психологическое состояние исполнителя перед выступлением. Причинами негативного сценического волнения могут являться: - относительная непредсказуемость сценического действия; - страх отрицательной оценки со стороны окружающих; - недостаточная готовность исполняемого номера к показу на сцене, при большом количестве зрителей; - наличие негативного сценического опыта в прошлом; - завышенные ожидания от результата выступления, завышенная ответственность перед выступлением; - неготовность нервной системы исполнителя к публичному выступлению; 59 - отсутствие или неразвитость сценических качеств как важного компонента личности музыканта-исполнителя 3. Поисковая работа показала, что преодоление сценического волнения в классе эстрадного вокала, невозможно, без создания соответствующих условий, в данном случае организационно-педагогических и психологопедагогических. Диагностика преодоления сценического волнения у учащихся в классе эстрадного вокала является

неотъемлемой составляющей частью подготовки к концерту. Мы выделили три уровня сформированности преодоления сценического волнения: высокий, средний и низкий. 4. Включение учащихся в подготовку концертной деятельности, использование различных методов и упражнений в работе с учащимися способствовало проявлению положительной динамики в преодолении сценического волнения.