МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ЦЕЛИНСКОГО РАЙОНА»

Методическая разработка

***«Проблема преодоления сценического волнения у учащихся детской школы искусств перед концертным выступлением»***

Подготовила и провела:

преподаватель отделения народных

и струнно-смычковых инструментов

Тищенко Ирина Викторовна

Март, 2022 год

Содержание

Введение..…………………………………………………………………….3

Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ……………………………………………........................................5

* 1. Источники сценического волнения, признаки и проявления. Взаимосвязь типа темперамента и видов (форм) проявления сценического волнения……………………………………………………...................................5
  2. Причины появления сценического волнения……………………...9

Глава II. ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ ПЕРЕД КОНЦЕРТНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЕМ…………………………..………………14

2.1. Подготовка учащегося-музыканта к публичному выступлению…….14

2.2. Методы и приёмы преодоления сценического волнения…………….21

Заключение …………………………………………………………………..27

Список использованной литературы………………………………………29

**ВВЕДЕНИЕ**

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые в подростковом возрасте, представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры. Различные виды сценического волнения, в том числе и музыкальное, требует большой подготовки, мастерства и владения способами максимального раскрытия возможностей исполнителя. Успешное выступление музыканта является результатом оптимальной концертной готовности. Такое состояние включает в себя три важнейших параметра – физическое, эмоциональное и умственное. Не менее важно выполнять на весьма высоком профессиональном уровне музыкальные произведения (хоровые, фортепианные, вокальные и др.). Следует владеть своеобразными методами – техникой саморегуляции. При ее недостатке выступление перед публикой зачастую обречено на провал. По мнению квалифицированных специалистов, музыкант должен уметь эффективно контролировать себя, быть эмоционально стабильным, владеть психологическими приёмами и иметь устойчивую психику. Всё это, в совокупности, гарантирует успех данного вида деятельности, формирует надёжную основу и её фундамент.

***Объект исследования*** – процесс концертного выступления.

***Предмет исследования*** – педагогические условия преодоления сценического волнения.

***Цель исследования*** – изучение и выявление методов преодоления сценического волнения.

*З****адачами***курсовой работы, в связи с указанной целью, являются:

1. Раскрыть характеристику понятия «сценическое волнение».
2. Проанализировать использование приёмов преодоления сценического волнения у учащихся ДМШ , ДШИ.
3. Изучить особенности психического состояния учащихся перед выступлением.
4. Рассмотреть взаимосвязь типа темперамента и форм проявления сценического волнения в музыкальной психологии.

Методологическая база основывается на трудах Мясищева В.Н., Бочкарёва Л., Бабкиной Ю.А. (Литвиненко Ю.А.), Петрушина В.И., Родионова А., Питюкова В.Ю., Савшинского С.А., Щапова А.П., Скаткина М.Н.

В курсовой работе использовались следующие ***методы:***

1. теоретический анализ изученной литературы, обобщение;
2. эмпирический – педагогическое наблюдение, интервьюирование;
3. изучение научно-исследовательских подходов к проблеме саморегуляции в педагогике и педагогической психологии;
4. анализ неблагоприятных внешних и внутренних воздействий на психику музыканта-исполнителя;
5. анализ положительных, творчески активизирующих потенций сценического волнения.

***Структура*** курсовой работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы. Общий объем составляет 30 страниц.

**Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ**

* 1. **Источники сценического волнения, признаки и проявления. Взаимосвязь типа темперамента и видов (форм) проявления сценического волнения**

По мнению Т.Ф. Ефремовой: волнение – это возбуждение, вызванное ожиданием, страхом, тревогой, радостью. Если хорошо осмыслить, страх неразрывно связан со всей сферой жизнедеятельности человека. [8,с.260] Волнение имеет место быть у всех. Но, как показывает практика, может проявляться по-разному. У одних певцов сценическое волнение, будучи контролируемым, может стать толчком для вдохновения. У других, которые чрезмерно уделяют внимание страху, вызывает скованность всего тела, вследствие чего проявляется низкая позиция звучания, дыхание без опоры, вялая подача музыкального материала или же отсутствие дикции. У третьих – значительную возбудимость, лихорадочность, суетливость, что также мешает скоординироваться на сцене и выражается в излишнем накале, ненужной жестикуляции и мимике.

Н.А. Римский-Корсаков часто говорил, что чем хуже выучено произведение, тем больше волнение.[18,с.205] Большинство музыкантов очень тщательно подходят к выходу на сцену, обдумывают каждый шаг, изучают ноты, без конца репетируют, но выйдя на сценическую площадку, тут же всё забывают и не могут донести задуманную до этого схему художественного помысла.

С точки зрения медицины состояние беспокойства – это состояние организма, характеризующееся ощущением внутреннего дискомфорта организма. Лёгкой формой данного состояния является волнение, а более тяжёлой – тревога. Волнение, беспокойство и тревога помогают вовремя ощутить опасность. После идет стимуляция головного мозга с выбросом адреналина, в результате чего все мышцы и системы переходят в режим «боевой готовности». За мышление, мгновенные решения, сон, память отвечает «древний мозг» или по-другому «древняя кора». При интенсивности «древнего мозга» оживляется вегетативная нервная система: учащается сердцебиение, дыхание, усиливается приток крови. Волнение возникает как реакция на более лёгкое воздействие, а состояние беспокойства и тревога – на более интенсивное. Крайней реакцией является паника, которая может привести к летальному исходу. Для того чтобы избежать подобных последствий, необходимо знать элементарную симптоматику.

Симптомы тревоги:

- дрожь тела;

- ощущение нехватки воздуха;

- усиленное сердцебиение (иногда даже аритмия или тахикардия);

- сухость во рту;

- головокружение;

- неусидчивость;

- плаксивость;

- боли или спазмы в области сердца;

- боли в животе (при более интенсивном воздействии).

Анализируя проблемы сценического волнения, педагоги-музыканты отмечают, что многое зависит от типа нервной системы. На всех волнение действует по-разному. Бывает так: ученик, на которого возлагают надежды, при выходе на сцену теряется и вся работа, проделанная до этого, идёт насмарку. Есть способные дети, которые могут работать одинаково хорошо и в классе, и на сцене. Случаются ситуации, когда музыкант, работая индивидуально с преподавателем не в полную силу, чувствует себя на площадке сцены, как «рыба в воде» и умеет подать и себя, и музыкальный материал. В быту часто ходит мнение о том, что успехи легче достигаются людьми, которые обладают сильным типом нервной системы – это флегматики, сангвиники и холерики. На самом же деле тип темперамента не является клеймом на дальнейшее развитие человека.

Рассматривая взаимосвязь типа темперамента и видов (форм) проявления сценического волнения проанализируем типы темперамента по классификации Гиппократа.

***Музыкант-флегматик*.** Этому типу свойственна медлительность, неторопливость, сдержанность, рассудительность. Не принимает поспешных решений, поэтому тщательно подходит к выбору музыкального материала. Черты лица на сцене у исполнителя-флегматика очень серьёзны, он держится спокойно и уравновешенно. Он не может бросить незаконченную работу, так как не любит незавершённых дел. Благодаря эмоциональной выносливости исполнитель-флегматик легко уживается с любым типом темперамента, это является плюсом в больших коллективах (ансамбли, хоры). Часто не хватает артистизма, небогатая сетка динамических оттенков, не любит быть инициатором при выборе произведения, партнёра. Привыкает к однообразию и при резкой смене обстановки чувствует себя скованно и неловко. Внезапные перемены для данного типа темперамента не присущи.

***Музыкант-сангвиник*.** Люди, которые относятся к этому типу, стрессоустойчивы и быстро находят выход из любой ситуации. Исполнитель-сангвиник на сцене чувствует себя раскрепощённо, у него огромный запас энергии, может работать над музыкальным произведением усердно и долго, но после выступления долго приходит в себя и относительно нелегко «берет себя в руки». Каждое выступление является большой ответственностью. В отличие от музыканта-флегматика, музыкант-сангвиник быстро приспосабливается к переменам, легко находит общий язык с партнёрами, но ему в большинстве случаев «приедается» обыденность и для такого типа темперамента нужно часто менять репертуар. Если источник вдохновений иссякнет, то исполнитель расслабиться и станет равнодушным. Поражение переносят сравнительно легко.

***Музыкант-холерик*.** У холериков процесс возбуждения доминирует над процессом торможения, ведь они не уравновешены, вспыльчивы, эмоциональны. Легко могут выйти из себя в процессе изучения произведения. Часто выражают своё недовольство, что существенно затрудняет работу преподавателю, от чего случаются конфликты. Исполнителя-холерика всегда видно из всего коллектива, благодаря его сильному и яркому темпераменту. С ним лучше работать индивидуально, так как в коллективе он чувствует своё превосходство и всегда обращает на себя внимание. Его пение, зачастую, отличается своим высоким артистизмом. Старается петь экспрессивно и красочно. Часто ускоряет темп, недосчитывает длительности, сокращает паузы. У музыканта-холерика часто меняется настроение. От этого может пострадать его репертуар. «Сегодня мне это нравится, а завтра – нет» - довольно-таки распространённое мнение среди представителем данного темперамента. Не стоит ему указывать на ошибки в грубой форме, ибо можно спровоцировать скандал. К ним нужен особый подход. Но, существенным плюсом является то, что музыкант-холерик привык к новизне, и охотно проявляет инициативу во всех мероприятиях, конкурсах и прочих массовых сборах, где можно проявить себя. Достигает высот, причём довольно быстро, но крайне тяжело переживает собственные падения и неудачи.

***Музыкант-меланхолик*.** Атрибутами этого вида темперамента являются замкнутость, задумчивость и уязвимость. Очень тщательно прорабатывает каждый свой ход, серьёзно подходит к выступлению, длительное время может выбирать свой репертуар, к которому привыкает и не хочет менять. Ему не присущи перемены. Любит стабильность. Меланхолические личности преобладают ранимой натурой, тонким стилем, блестящим воображением. Нервная система этого типа не предназначена для сильных нагрузок, поэтому нужно все распределять равномерно. В коллективе, как правильно, исполнитель не является лидером, может вносить и поправлять общее мнение. Раскрепощённость у него также не наблюдается и поэтому крайне сложно вызвать эмоциональность на сцене. К работе подходит неторопливо, безукоризненно все исполняет. Именно этим темпераментом особенно тяжко переносятся негативные формы сценического волнения, от чего музыкант может впасть в депрессию и забросить своё дело. Весьма мучительно переживают неудачи.

Категорически нельзя говорить о том, что один темперамент уступает другому. Зачастую людям свойственен один тип темперамента с характерными чертами остальных. В чистом виде подобные личности встречаются крайне редко.

* 1. **Причины появления сценического волнения**

Основываясь на учении К.К. Платонова, можно раскрыть все аспекты личности, влияющие на нюансы того или иного сценического самочувствия. Строй таких аспектов личности представляется так:

1. психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность, нужда в такой деятельности;
2. творческий опыт исполнителя, его профессиональные знания и умения;
3. особенности психических процессов;
4. классификация свойств высшей нервной деятельности, темперамент.

Источниками появления страха на сцене являются следующие факторы: негативное подавляющее мнение сверстников, неудачные попытки выступления в прошлых начинаниях, плохая оценка проделанной работы, излишняя застенчивость, запугивание в детстве. Все выше перечисленные моменты представляют собой угрозу, как для музыканта, так и для любого другого человека.

Как правило, первопричиной большинства психологических проблем ребенка являются необдуманные действия его родителей. В подростковом возрасте большое значение имеет утверждение среди сверстников. Каждый пытается показать свое «Я» и в чём-то преобладать. Очень часто после выступления ученик, услышав негативную оценку от товарищей по сцене своей только что проделанной работы, в дальнейшем, выступая снова, чувствует себя скованно, неловко, возникает тревога и страх. Такой психофизиологический процесс очень сложно привести в норму.

Рассмотрим следующие *причины сценического волнения:*

* *застенчивость* – одна из самых занимательных черт характера, это боязнь неблагоприятной отметки со стороны окружающих. В русском языке слово «застенчивый» образовано от глагола «застить» и толкуется словарем В.И. Даля как «охотник застесняться, не показываться; неразвязный, несмелый; робкий и излишне совестливый и стыдливый; неуместно скромный и робкий; непривычный к людям; молчаливый». [7, с.318] Чтобы сделать что-то, ребенок постоянно пытается преодолеть внутреннюю борьбу. Застенчивость – довольно-таки распространённое явление среди детей, так как взрослым удаётся преодолеть её. На самом деле это миф, ибо нам проще разглядеть её в детях, хотя большая часть населения планеты до сих пор не осилили эту болезнь. Постоянной первопричиной застенчивости является страх перед людьми, который вызывает крайне разные воздействия на «боящегося». Стеснительность влияет на наши действия, но далеко не всегда бывает вероятной или непринуждённой. В сущности, застенчивость испытываем только тогда, когда отдаём себе отчет в этом, независимо от того, как управляем собой на сцене. Ко второму пункту можно смело отнести людей, у которых нехватка социальных умений и решительности. Они бояться завести разговор, спросить что-либо, ответить на вопрос педагога, даже если знают ответ. Неуверенность в себе влечет к опасности, ведь помимо выхода на сцену, где присутствует волнение, нужно уметь собираться с мыслями и духом в любой другой жизненной ситуации. К третьему спектру относятся хронически застенчивые. Каждый раз, когда им нужно что-то сделать на глазах у остальных, их наполняет дикий ужас, от которого хочется забиться в угол. Такую стеснительность весьма сложно побороть и в редких случаях она проходит с годами. Для всех людей из трех пунктов застенчивость – это не незначительный конфуз, а большая проблема;
* *боязнь забыть произведение или текст.* Нетщательная подготовка к выступлению влечёт за собой, в большинстве случаев, провал. В первую очередь появляется страх забыть недоученное место или же плохо выученный куплет. Отсюда возникает сценическое волнение. Благодаря своей некомпетентности ученик программирует себя на поражение, но ответственное отношение к своему делу, правильно распределенное время и детальная подготовка обезопасит его от некачественного выступления;
* *воспитание.* Очень часто, идя по улице и отталкиваясь от своего личного опыта, слышны слова родителей: «Не кричи, на нас все смотрят». Мало кто задумывается, когда родитель запрещает своему ребенку кричать и громко говорить в обществе, впоследствии чадо, при выходе на большую аудиторию, начинает сильно волноваться, трястись, обливаться потом, его голос искажается и меняет свою тембральную окраску. Зафиксироваться нехороший опыт может в подростковом возрасте негативными отзывами учителей, сверстников. Именно в этом возрасте формируются социальные страхи;
* *страх сцены из-за неудач в предшествующих концертных выступлениях;*
* *беспокойство за свою репутацию, конкуренция;*
* *страх большого пространства и большого количества людей.* Например, выступая в крупном концертном зале или на стадионе, ученик не понимает того, что боится именно скопления людей. Данная боязнь называется агорафобией – «навязчивый страх открытых пространств – площадей, широких улиц; боязнь оказаться в неловком положении, находясь в общественных местах, среди людей»; [15, с.94]
* *творческий опыт исполнителя, его профессиональные навыки.* В психолого-педагогических словарях отсутствует единая сущность понятия «творческого опыта», есть только раздельно «опыт» и «творческая деятельность». В психологии опыт – это «способ познания действительности, основанный на его непосредственном, чувственном практическом освоении. Опыт служит важным источником информации, как о внешнем объективном мире, так и о психической жизни субъекта». [14, с.189] С точки зрения философии опыт – это «философская категория, фиксирующая целостность и универсальность человеческой деятельности как единства знаний, навыка, чувства, воли». [9, с.543] Понятие «творческой деятельности» раскрывают так: «самостоятельность, охватывающая изменение действительности и самореализацию личности в процессе создания материальных и духовных ценностей, новых более прогрессивных форм управления, воспитания и т.д. и раздвигающая пределы человеческих возможностей». [5, с.335] Так, М.Н. Скаткин отмечает, что «в самом широком смысле под опытом понимают практику обучения и воспитания». [22, с.96] Из этого вытекает, что чем меньше опыта и ЗУН (знаний, умений, навыков) у ученика за плечами, тем меньше шансов на успех. Ведь благодаря опыту формируется высоконравственное творческое развитие личности;
* плохое физическое самочувствие;
* *отличительные черты психических процессов* (в том числе исполнительское внимание, слуховые представления, приемлемый уровень эмоциональной активизации);
* *характерные черты высшей нервной деятельности, темперамент;*
* *психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность*, необходимость в данной деятельности. Психологическая установка призывает все творческие способности, но редко понимается исполнителем. Рутинные хлопоты, которыми озадачен ученик, показывают себя на фоне основной цели – привлечение физических и душевных сил к ожидаемому показу концертного материала. Надежная и постоянная психологическая постановка в дальнейшем выработается в потребность и рефлекс.

Все вышеперечисленные стороны взаимосвязаны между собой и зависят друг от друга.

***Выводы.*** Волнуются фактически все, но не каждый может справиться с саморегуляцией. Некоторые способны дисциплинировать свою психику, владеют сильными средствами для определения поставленных задач. Другие же терпят крах вследствие незакалённой воли. Опытные асы убеждены, что работать над выносливостью следует с такой же расстановкой, упорством и настырностью, с которыми ведется работа над прогрессом технических умений и навыков. Отдельные музыканты страдают от пагубных форм сценического волнения, так как озадачены тем, как они выглядят, как воспринимают их слушатели, к каким последствиям может привести допустимый промах. Таким исполнителям следует перед выходом на сценическую площадку воспользоваться методом самовнушения: разбудить желание поскорее выступить перед зрителями. «Неудачи и срывы на эстраде зачастую происходят не столько от недостатка исполнительской техники, сколько от недостатка исполнительской воли», - утверждал Г.Р. Гинзбург.

[6, с.246]

Таким образом, преодоление сценического волнения, в силу сложности данного явления и многочисленности его составляющих и факторов, влияющих на психологическое состояние исполнителя перед выступлением, является комплексным процессом, включающим как внутреннюю психологическую тренировку музыканта-исполнителя, так и многие аспекты организации пространства, сценического костюма, репетиционной работы и т.д. Как правило, механизмы преодоления сценического волнения, при наличии общих рекомендаций и приёмов, связаны с сугубо личными, индивидуальными особенностями.

**Глава II. ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ ПЕРЕД КОНЦЕРТНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЕМ**

**2.1. Подготовка учащегося-музыканта к публичному выступлению**

Нет такого исполнителя, который не волновался бы перед предстоящим выступлением. Можно всё выучить наизусть, но при этом испытывать сильнейший страх. Причиной же боязни является реакция внутренних механизмов самосохранения, которые помогают бороться с напряжённым состоянием гораздо быстрее, чем трезвый ум. Страх разрушительно воздействует на формирование личности ученика. Парализуя себя неуверенностью, учащийся лимитирует свои внутренние резервы. Заработанный с годами навык бояться выступления является препятствием для творческого мышления. Как-то раз, попав под господство волнения, воспитанник шагает по маршруту, выбранному не сознанием, а намерением сберечь себя от риска, которым потрясённое волнением воображение весьма утрирует. Боязнь остаться позади, избавиться от тотальных норм уничтожает желание мыслить объективно. Без чувства успеха у учащегося исчезает увлечённость и интерес к учебным занятиям и музыки в целом, но достижение удачи утруждено рядом причин, среди которых можно выделить недостаток знаний и навыков, психические и физиологические черты развития. Именно поэтому педагогу нужно оказать моральную поддержку и психологическую помощь. Это могут быть поощряющие слова, плавные интонации, мелодичность фраз и уместность обращений, так же как и неприкрытая поза, благожелательная мимика в комбинации организуют подходящий психологический фон, который помогает ученику справиться с поставленной перед ним задачей.

Эмоциональная активизация – первостепенное требование для успешного выступления музыканта. Тем не менее, очень важно, чтобы она не переходила за приемлемые ограничения для данной личности.

Вероятнее всего, для каждого музыканта-исполнителя существует своя личная приемлемая высота эмоциональной активизации, которая даёт возможность ему более удачно осуществить творческое намерение. Если активизация выше этой высоты, получается дискоординация мыслей, воля выбивается из сил, уменьшается способность надзирать и анализировать результаты исполнительского хода, а в тех случаях, когда активизация не досягает приемлемых границ, выступление, зачастую, проходит обыденно и нудно. Когда эмоциональная активизация исполнителя достигает оптимальной высоты, рождаются условия для становления специфического состояния души, необычного ощущения «окрылённости» и творческого взлета, всего того, что положено называть вдохновением.

В нашей стране реализовались попытки обозначать уровень эмоциональной активизации музыканта в цифрах в момент подготовки к концертному выступлению. У готовящихся к выходу на сцену замеряли температуру тела и пульс. При всем этом вдохновение музыканта-исполнителя маловероятно замерить в цифрах. Музыканту очень важно вспомнить именно то самочувствие, то психическое состояние, при котором удавалось осуществлять успехи и, готовясь к предстоящему выходу на сцену, постараться снова познать это ощущение. Очень многие артисты так поступают, но только одного волевого старания маловато.

Педагог во время работы с учащимся иногда чересчур драматизирует, усугубляет ненужную тревогу за конец предшествующего выступления и к началу концерта ученик «перегорает», от недостатка сил не может нести навеянную ему ношу большой ответственности.

Творческая удача происходит лишь тогда, когда эмоциональная нагрузка и напряжение музыканта является приемлемой. Координировать эмоциональную активизацию может отнюдь не каждый. Следует правильно распределять отдых и работу, подкреплять чувство ответственности и не дать овладеть собой тревоге.

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников, т.е. быть для них своеобразным психотерапевтом. Вид собственного наставника, волнующегося до дрожи, и в то же время призывающего к спокойствию и уверенности в своих силах ученика – нет ничего более нелепого и более психотравмирующего. Очень часто, ребята, занимающиеся музыкой – патологические «одиночки». Круг общения их очень узкий: родители – педагог, отсюда большое количество незнакомых людей пугают ребенка, и исполнительской выразительности добиться трудно. Важно приучать таких учеников к общению:

1) не стесняться подходить и спрашивать о чем-то незнакомых людей;

2) избавляться от «изоляции» - ездить на экскурсии, посещать спортивные секции, ходить в походы;

3) если есть возможность пройти с учеником по залу, перед выступлением, попытаться разговорить ученика с друзьями, знакомыми, преподавателями о произведении, которое он будет играть, спросить нравится ли ему заниматься. Здесь главное в том, чтобы у ученика появилось ощущение исполнения «для своих», чтобы он почувствовал, что публика к нему очень доброжелательна.

Пробудить интерес к публичным выступлениям помогают концерты с участием в роли ансамблистов, концертмейстеров, играя в коллективе или имея перед глазами ноты, ученики чувствуют себя гораздо спокойнее и если такие выступления проводить регулярно, сценического стресса не будет.

При подготовке к выступлению нужно ликвидировать всё, что вызывает раздражительность. У учащегося не должны появляться мысли и сомнения в своем полном успехе. Грядущего выступления следует ожидать как какого-то праздника. Даже если сам педагог волнуется, то он обязан это скрывать. Успокаивать ученика-исполнителя нужно, пусть даже приукрашенным одобрением и акцентом на его достижения. После выступления похвальный отзыв педагога обязан умножить чувство от успешно проделанной задачи. Особую деликатность нужно применять при любой неудаче. В одном случае будет уместна ласка, в другом, если ученик сильно занервничал, радикальные фразы. Миссия учителя заключается в том, чтобы он был и психологом, и психотерапевтом. Мощной воспитательной силой обозначается внушение педагога. Он вынужден быть готовым сменить волю и разум музыканта-исполнителя. Задача существенно затрудняется, когда речь идет о подростках. Помимо того, что для данного возраста характерна требовательность, усложнена психика, причиной также является увеличенная нервозность. Выступление перед аудиторией для ученика событие большее, чем для опытного исполнителя-артиста. Опыта совсем мало и учащийся располагается в этапе самоутверждения. Из этого вытекает, что каждое выступление на сцене надо переживать, как определение судьбы. Голова не должна кружиться от успеха, а руки не должны опускаться от поражений и неудач. Успех усиливает требовательность к себе и стимулирует к более упорной работе, а неудача, в свою очередь, заставит переосмыслить все условия подготовки к выступлению, понять причины срыва. Суммируя суждения известных музыкантов-исполнителей и преподавателей[[1]](#footnote-1), ход предконцертной подготовки можно разбить на три основных этапа:

* продолжительный период предконцертной подготовки;
* промежуток времени, охватывающий заключительные дни перед выступлением;
* самый непродолжительный период – день концерта.

К выше упомянутым периодам следует включить четвертый – «послеконцертную» работу, которая будет «планировкой» последующих выходов на сцену. Рассмотрим их более тщательно:

1. *продолжительный период предконцертной подготовки:* ведущая цель – подготовка произведения к исполнению.

А.П. Щапов [23,с.141] в своих трудах распределил несколько фаз для подготовки исполнения музыкального произведения:

- фаза предшествующего знакомства;

- фаза работы «по кускам»;

- фаза целостного оформления;

- фаза достижения эстрадной готовности.

Заключительная фаза является как бы окончательным этапом минувшей третьей фазы. Для нее свойственны: проигрывания в порядке и в промежутке, который должен быть на выступлении; проигрывания перед воображаемой публикой – с полным привлечением внутренних сил; прогон перед намеренно призванной или случайной аудиторией. Очень важно установить продолжительность каждой фазы и стоит объяснить их значимость учащемуся. Зачастую, больше всего времени требуется второй фазе. Небольшой кусок времени отводится третьей фазе. Четвертая же, в некоторых случаях, вовсе отсутствует, хотя собственно в данной фазе вершится главная психологическая подготовка к предшествующему выступлению;

1. *промежуток времени, охватывающий заключительные дни перед выступлением:* ведущая цель – приобретение психофизиологической подготовленности.

В течение данной фазы совершается достижение эстрадной готовности, модифицируется содержание занятий, существенное значение приобретает строй и характер репетиций. В процессе работы над произведением следует доминировать к тенденции единичности исполнения, что требует концентрации и постепенного расходования определённой и довольно существенной энергии. Не стоит разрывать единство музыкальной ткани («работа по кускам»). Степень груза в данной фазе управляется педагогом в зависимости от индивидуальных психофизиологических особенностей ученика: его не следует перенагружать физически, умственно и эмоционально. Не следует пренебрегать выбором часа репетиций на этой фазе: время их проведения должно совпадать с ориентировочным временем выступления, так как нужно учитывать характерные признаки психофизиологического состояния выступающего, а они довольно-таки разные на протяжении всего дня. Существенную помощь в получении положительного психического состояния оказывает детальная проработка на репетиции компонентов эстрадной церемонии – выхода и поклона, выхода на аплодисменты и поклона после выступления;

1. *день концерта:* ведущие задачи преподавателя – верный психоэмоциональный настрой, оптимизированное планирование энергии учащегося. Данная фаза разделима на два подпункта – подготовка на протяжении дня и подготовка перед выходом на сцену.

Подготовка на протяжении дня: на этом этапе принимает главенство работа с нотами. Чтобы избавиться от «заигранности», следует проверять ноты и наставления от автора, что оказывает помощь на восприятие и «освежает». Очень важно беречь эмоциональные силы ребёнка, но резкое понижение жизненного оживления, непосредственно в день выступления, не всегда одобрительно влияет на тонус во время концерта.

Подготовка перед выходом на сцену: до выступления следует учесть акустику в зале, найти предпочтительную точку на сцене и разыграться. А. П. Щапов считал допустимым очень медленное проигрывание отдельных кусков музыкальной программы. [24, с.72] Но многие музыканты перед важным выступлением наигрывают те произведения, с которыми связаны максимальные удачи. Действительно, то, что ученик исполняет перед своим выступлением, имеет важную значимость. Как показывает практика, полезно разыгрывать руки на гаммах и упражнениях, так как в них нет выразительных интонаций.

Для достижения наилучшего сценического состояния можно воспользоваться дыхательной гимнастикой, предлагаемой Струве и Токарским: медленный, глубокий вдох через нос, небольшая задержка дыхания и спокойный выдох через рот, затем отдых и повторение цикла. Паузу между циклами каждый раз следует удлинять. Проделывать такую гимнастику рекомендуется перед выходом на сцену, на самой сцене до начала исполнения и в перерывах между пьесами. [3, с.110]

Важной является работа над произведением после концерта. Повторное проигрывание произведения после концерта даёт следующие назначения:

- закрепление «по горячим следам» интересных открытий, успешных вердиктов больших построений, либо отдельных частей;

- разбор того, что в концертном состоянии не получилось;

- формулировка наиболее многообещающих путей развития виртуозности, а также своеобразное стремление как бы «доиграть» сочинение, дать ему «дозреть» в сохраняющемся актуальном поле творческого воодушевления.

Подводя итог, следует отметить, что для образцового сценического состояния необходимо:

- размеренное развитие учащегося в течение всего периода обучения;

- формирование позитивной психической обстановки во время подготовки к публичному выступлению;

- активизация реакции юного музыканта на внешние и внутренние раздражители во время концерта; [13, c.86]

- устремление к достижению максимальной концентрации внимания в период работы.

Профессиональные результаты музыканта-исполнителя становятся предопределёнными не только его врождёнными способностями и присутствием хороших педагогов, но и наличием сильной воли, которая является умением человека преодолевать препятствия на пути достижения поставленной цели. Навык «затормозить» неприятные импульсы и увеличить благоприятные образовывают сущность волевого поведения.

Помочь справиться с последствиями волнения могут только сильные интонационные эмоционально-образные притязания исполнителя. И кто, как не педагог, поможет учащемуся открыть для себя сложный, разнообразный и прекрасный мир музыки. Исполнитель должен возродить по нотной записи облик музыкального произведения и олицетворить его в точном звучании. Музыканты-инструменталисты и певцы могут осуществить в объективном звучании предполагаемую, слышимую, в творческой фантазии, музыку. Одним из мотивов подготовки исполнителя к выступлению может быть необходимость в самосовершенствовании, формирование профессиональных исполнительских умений.

**2.2.** **Методы и приёмы преодоления сценического волнения**

Умственная и эмоциональная подготовка к предстоящему концерту помогает преодолеть волнение музыканта перед публичным выступлением на сцене. Существуют специальные психологические упражнения – они не славятся ни популярностью, ни эффективностью, в среде музыкантов их считают слишком формальными, тем не менее, некоторым они могут помочь, поскольку разработаны профессиональными психологами-тренерами.

***Аутогенная тренировка***

Нужно расположиться в удобном кресле и полностью расслабиться (не должно быть верхней одежды, не должно быть ничего в руках, также рекомендуется снять с себя тяжелые украшения). Далее нужно постараться освободиться от любых мыслей и от ощущения времени:

1. если удалость освободиться от мысли и ощущения времени, то можно посидеть так, сколько можно – за это время организм отдохнет;
2. следом психологи рекомендуют представить себе концертный зал, публику и процесс исполнения в мелких деталях.

Следует также повторять вслух и про себя: «Я с нетерпением жду концерта», - страх перед выступлением постепенно будет уступать чувству уверенности, ведь предконцертное волнение основано на беспокойстве за качество выступления и правильная психологическая установка на успешное выступление – это разумное сбережение нервно-психической энергии, это умение владеть своим состоянием, управлять собой и переводить переживания в нужное русло. Важна грань между паническим страхом и сценическим волнением. Одно вносит хаос и разрушение, а другое созидает, когда надо проявить высокое душевное напряжение, когда исполнитель обязан сообщить людям, собравшимся его слушать – важное, значительное, глубоко отличное от будничных переживаний, мыслей, чувств.

***Ролевая подготовка***

При этом упражнении музыкант, чтобы побороть волнение перед выступлением, может войти в роль известного ему артиста, уверенного в себе, который непринужденно держится на сцене. И в этой роли снова мысленно прорепетировать свой номер (или непосредственно пойти на сцену).

***Метод игры перед мысленно представляемым слушателем***

На последних этапах работы, когда произведение готово, надо приучать ученика проигрывать его от начала и до конца, с представлением, что он играет перед взыскательной комиссией или слушательской аудиторией. В домашних условиях можно создать приближенные условия для выступления, а вместо слушателей выставить ряд стульев, посадив на них игрушки, куклы или другие предметы. Во время исполнения приучать ученика быть готовым к любым неожиданностям и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте. Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, заранее выявить слабые места, проявляющиеся при усилении волнения. Повторные проигрывания произведения с применением этого метода уменьшают влияние волнения на исполнение.

Большую помощь может оказать искусственный стресс. В 1932 году пианистка Маргарита Лонг выступала в Европе с выдающимся французским композитором М. Равелем. Присутствие его на концертах не давало ей раскрыться на сцене. Зная, что при игре без Маэстро, ее исполнение обладает большей творческой свободой, она репетировала концерт для детских кукол. Входя в зал, она здоровалась со всеми, а с одной куклой особенно, - представляя ее М. Равелем. Первый опыт игры был неудачен. Второй и последующий уже лучше. В конце концов, с помощью обычных кукол, она привыкла к сознанию, что за исполнением следит сам М. Равель. После экспериментов, на концерте, она сыграла блестяще и присутствие М. Равеля ей абсолютно не помешало.

***Метод обыгрывания***

Следующим, наиболее важным методом, является обыгрывание – подобие концертной атмосферы. Чем чаще выступления, тем реже страданий от недуга волнения. Годится любой слушатель, даже несведущий, играть всем, кто готов слушать – друзья, одноклассники, соседи. Играть в детских садах, общеобразовательных школах, музеях, где публика не профессиональная и очень благодарная, доброжелательная. Хорошую помощь в проведении домашних концертов с объявлениями, поклонами, аплодисментами, могут оказать заинтересованные родители. При частых выступлениях учатся справляться с волнением даже самые робкие ученики, чувствуя себя значительно увереннее. Любой промах на сцене надо приучать игнорировать, так как, разволновавшись из-за одной ноты, можно испортить все исполняемое, поэтому важно слушать себя, ведь что-то исполнено хорошо, что-то хуже и ошибки порой случаются из-за попытки бороться с волнением. После обыгрывания надо провести работу над ошибками, проанализировать:

- когда удалось избавиться от сильного напряжения;

- каким было эмоциональное состояние до, в момент и в паузах между выступлением;

- что отвлекало;

- выявить «слабые» места, моменты, когда накал доходил до максимума.

Если выступление было очень неудачным, разговоры не должны быть постоянными, надо настроить ученика постараться в следующий раз сыграть лучше. В. Ломбарди писал: «Не важно, как часто вы падаете. Важно, как часто вы поднимаетесь». При регулярных обыгрываниях организм ученика приучается справляться с волнением, но если перерывы между выступлениями растягиваются на долгое время, то адаптации не происходит, поэтому, говоря словами Станиславского, обыгрывание программы надо делать как можно более часто, чтобы трудное стало привычным, привычное – легким, а легкое – приятным.

Секрет успешного выступления в следующем: полностью забыть страх, направить все мысли на осмысление играемого и быть посредником между автором и слушателем. Рассмотреть исполняемое под «новым углом» - важное умение слышать себя. Открыть много неожиданного, может помочь звукозапись – на магнитофон, диктофон, камеру. Снимать чаще ученика на видео, а затем просматривать вместе с ним, избавляя от вредных привычек: раскачивание во время игры, подергивания ногой, закусывание губ, надувание щек и т.п.

***Метод предельной концентрации внимания,***

***с осознанием и прочувствованием всего,***

***что связано со звукоизвлечением из фортепиано***

При направлении внимания на слуховые ощущения улавливаются все переходы звуков из одного в другой; интонации, возникающие из соединения звуков между собой. Звуки словно пробуются на вкус, на твердость и мягкость, вдыхаются как аромат, воспринимаются, как окрашенные в различные цвета. Погружение в музыкальную ткань происходит при выполнении таких упражнений, как:

- пропевание учеником (сольфеджирование) без поддержки фортепиано;

- пропевание учеником вместе с инструментом;

- пропевание учеником про себя (мысленно);

- пропевание учеником вместе с мысленным проигрыванием.

При направлении внимания на двигательных ощущениях, осознаётся характер прикосновения пальца к клавише, проверяется свобода движений, наличие в мышцах ненужных зажимов, которые моментально должны быть сброшены. Предельная концентрация внимания с проигрыванием произведения осуществляется в сознании ученика, а пальцы в этот момент играют сами по себе, надо приучать его заметить это, плавно вернув внимание к исполнению и стараться не отвлекаться, именно тогда слуховые, двигательные и мышечные ощущения, мысленные представления начинают работать в неразрывном единстве.

Медленная игра на пианиссимо тренирует концентрацию внимания и усиливает тормозные процессы. Их ослабление, во время выступления, провоцирует громкую и неуправляемую игру в быстром темпе.

***Метод выявления возможных ошибок***

Когда программа уже достаточно выучена и ученику кажется, что он знает все крепко, считают нужным застраховаться от случайных ошибок, так как всегда найдется невыявленная ошибка, которая непременно вылезет во время важного выступления. Как указывал пианист Г. Коган, игровое движение считается закрепленным тогда, когда исполнитель при желании не смог ошибиться. Крупные музыканты проверяют это, играя выученную программу перед друзьями, коллегами, меняя обстановку, инструменты, на которых им приходится играть, так как известно, что получается на одном рояле, может совсем не получаться на другом и даже на очень хорошем. А причина не только во внешних условиях и обстоятельствах, но и в прочности выученного материала.

Поведение музыканта в последние часы перед концертом важно: оно не предопределяет успех выступления, но влияет на его комфорт. Всем известно, что, прежде всего, необходимо полноценно выспаться. Важно спланировать режим питания таким образом, чтобы пообедать заранее, потому что ощущение сытости притупляет ощущения. С другой стороны, музыкант-исполнитель не должен быть обессиленным, усталым и голодным – музыкант должен быть трезв, активен и восприимчив. Следует ограничить время последней тренировки: последняя техническая работа должна совершаться не в день концерта, а «вчера» или «позавчера», так как результат работы музыканта проявляется только на второй или третий день (должна пройти ночь) после занятий. Репетиции в день концерта возможны, но не очень трудоёмкие. Репетировать в новом месте выступление нужно обязательно (особенно пианистам).

Другой блок состоит из мероприятий практического свойства, также эффективных в данной ситуации (среди них – предварительное «обыгрывание» учащимся концертной программы в присутствии посторонних лиц, что моделирует ситуацию публичного выступления, позволяет учащемуся в известной мере адаптироваться к ней).

Универсальных рецептов для преодоления волнения не существует, каждый должен выбрать для себя свой собственный проверенный временем способ подготовки к выступлению. Выбирая те или иные приёмы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики учащегося. Успех достигается там, где все три функции психики – интеллектуальная, эмоциональная и двигательная – действуют согласованно, уступая друг другу доминирующее положение, как в хорошем камерном ансамбле. Но главное – дело не только в знании секретов успешного выступления. Любой музыкант должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из-под его рук. Он должен выступить посредником между композитором и слушателем. Исполнитель должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем, но и работу над владением собой, работу над верой в свои силы.

**Заключение**

Сценическое волнение – естественная реакция на сам факт выступления музыканта-исполнителя перед слушательской аудиторией. Следует учитывать в то же время, что сценическое волнение может иметь, в разных соотношениях и пропорциях, как негативные, так и позитивные моменты. Оно проявляется в различных видах и формах. Может обнаруживаться в виде страха, панического состояния; может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы и т.д. В других случаях, напротив, волнение вызывает в человеке празднично-приподнятые, возбуждённо-радостные чувства. Нередки также резкие смены-перепады душевных состояний, сложные сочетания и контрасты эмоциональных красок.

Доминирование тех или иных внутренних состояний перед публичным выступлением или в самом процессе исполнения зависит от разных причин. Важную роль играет предрасположенность индивида к публичной деятельности, наличие у него качества, определяемого как артистизм, либо, напротив, отсутствие соответствующих качеств и свойств.

Преодоление сценического волнения, в силу сложности данного явления и многочисленности его составляющих и факторов, влияющих на психологическое состояние исполнителя перед выступлением, является комплексным процессом, включающим как внутреннюю психологическую тренировку музыканта-исполнителя, так и многие аспекты организации пространства, сценического костюма, репетиционной работы и т.д. Как правило, механизмы преодоления сценического волнения, при наличии общих рекомендаций и приёмов, связаны с сугубо личными, индивидуальными особенностями.

Имеют значение и действия педагога (их «психотерапевтическая составляющая», в частности), от которых, во многом, зависит психологический «статус» учащегося в преддверии выступления. Действия педагога, направленные на устранение психологических барьеров, возникающих в экстремальных условиях публичного выступления, либо еще в подступах к нему, складываются, в основном, из двух методологических блоков. Один из них вбирает в себя воздействия психологического свойства, и прежде всего укрепление у учащегося уверенности в себе, в своих силах; наряду с этим снижение планки сверхзначимости происходящего, которая в представлении учащегося стоит обычно непомерно высоко, что само по себе травмирует психику, инициирует разного рода стрессы, гиперволнение и т.д.

Универсальных рецептов для преодоления волнения не существует, каждый должен выбрать для себя свой собственный проверенный временем способ подготовки к выступлению. Выбирая те или иные приемы психологической подготовки, необходимо учитывать индивидуальные особенности психики учащегося. Успех достигается там, где все три функции психики – интеллектуальная, эмоциональная и двигательная – действуют согласованно, уступая друг другу доминирующее положение, как в хорошем камерном ансамбле. Но главное – дело не только в знании секретов успешного выступления. Любой музыкант должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которая будет исходить из-под его рук. Он должен выступить посредником между композитором и слушателем. Исполнитель должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем, но и работу над владением собой, работу над верой в свои силы.

**Список использованной литературы**

1. Ананьев Б.Г. Психология чувственного познания. – М.,Наука,2001

2. Бабкина  Ю.А. (Литвиненко  Ю.А.) Подготовка студентов-музыкантов к публичному выступлению как психолого-педагогическая проблема // Проблемы преподавания музыкальных дисциплин на современном этапе. Тезисы Второй межвузовской научно-практической конференции. – М.: МГИМ им. А.Г.  Шнитке, 2009. – С. 22-26

3. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. – Л.,1974

4. Бочкарёв Л. Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя // Вопросы психологии. – 1975. - №1

5. Вишнякова С.М. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. – М.:НМЦ СПО,1999

6. Гинзбург Г.Р. Статьи, воспоминания, материалы. – М.,1984

7. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: Том I. – CПб. – М.: 1903

8. Ефремова Т.Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный. – М. Русский язык, 2000

9. Кузнецов В.Г. Словарь философских терминов. – М.: ИНФРА-М,2005. – XVI

10. Коган Г.М. У врат мастерства. – М.,1961

11. Литвиненко  Ю.А. Подготовка учащихся к публичным выступлениям: психолого-педагогические рекомендации // Музыкальное образование в ХХI веке: традиции и инновации. (К 50-летию музыкального факультета МПГУ). Материалы II Международной научно-практической конференции. – Т. II. – М.: МПГУ, 2009

12. Мясищев В.Н. Проблемы личности и ее роль в вопросах соотношения психологии и физиологии. Т.50. – Л.,1969

13. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры. – М.,1987

14. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,2003 – Ч.1.

15. Никифоров А.С. Неврология. Полный толковый словарь. – М.,2010

16. Петрушин В.И. Артистизм – это и тренировка!// Сов. музыка. – 1971. - №12.

17. Питюков В.Ю. «Основы педагогической технологии: Уч.- практич. Пособие. – М.; Роспод-агенство,1997

18. Римский-Корсаков Н.А. Летопись моей музыкальной жизни. – М.,2004

19. Родионов А. Психология. Темперамент и типы высшей нервной

деятельности (Лекции для студентов-заочников 3-го курса). – М.: Высш.шк.,1968

20. Савшинский С.А. Работа пианиста над музыкальным произведением. – М.,1964

21. Савшинский С.А. Режим и гигиена работы пианиста. – Л.,1963

22. Скаткин М.Н. Дидактика средней школы: Некоторые проблемы

современной дидактики. – М.:Просвещение,1982

23. Щапов А.П. Некоторые вопросы фортепианной техники. – М.,1968

24. Щапов А.П. Фортепианная педагогика. – М.: Советская Россия,1960

1. http://www.moluch.ru/ [↑](#footnote-ref-1)