

Управление культуры г. Курска

МБОУ ДО ДШИ №4 им. В.Г. Яковлева

Методическая работа на тему:

**«Сценическое волнение и способы его преодоления».**

**Преподаватель Полескова Лариса Михайловна**

**2025 г.**

Проблема концертных выступлений и подготовка к ним особенно остро стоит в музыкальной педагогике.

Процесс обучения музыке сложен и многогранен. В нем важны все звенья и компоненты. Особое значение имеет начальный этап становления музыканта.

Начиная с первого года обучения, учащийся принимает участие в творческом процессе и демонстрирует свои достижения, музыкально - эмоциональные возможности на сцене.

Учебные выступления учащихся - академический концерт, зачет, выступление на праздничных мероприятиях - являются частью учебного процесса и в тоже время имеют самостоятельное значение. Они формируют эстрадное поведение, исполнительскую волю ученика, рождают потребность самовыражения, общения с публикой. С первого же выступления учащийся сталкивается со сложными исполнительскими задачами, поскольку на любом этапе обучения исполнение музыкального произведения - это живой процесс воплощения творческого замысла ученика. Кроме технических навыков исполнителю необходим определенной степени эмоциональный накал, требующий оптимально высокой степени активности всего организма, всех его

систем (специфическая форма возбуждения, которую можно определить как состояние творческого вдохновения).

Но, к сожалению, проблемы разного рода стоят перед ребёнком-исполнителем и его воспитателем.

Одной из главных проблем, безусловно, является излишнее волнение, вынуждающее иных поистине талантливых музыкантов, в конце концов, отказаться от концертных выступлений и искать себя в других видах музыкально-художественной деятельности.

Первое выступление перед слушателями производит на ребёнка сильное, подчас неизгладимое впечатление. Чувство радости от сознания удачного исполнения или огорчения от неудачного надолго запомнится ему и во многом определит его отношения к будущей музыкальной деятельности. Та или иная неудача во время исполнения неизбежно приведет к появлению излишнего волнения на сцене. Повторные неудачные выступления закрепят связь «исполнение-волнение», превратят ее в устойчивый рефлекс, и музыкант всегда будет волноваться, мысля о предстоящем выступлении.

Адекватность послеконцертной оценки исполнителя отнюдь не снимает необходимости учета педагогом индивидуальных особенностей психики ученика. Опытные педагоги умело пользуются оценкой публичного выступления учащихся как инструментом формирования у них способности в будущем реально воспринимать собственные успехи или неудачи. Оценка должна быть объективной, тактичной по форме и гибкой, с учетом индивидуальных особенностей восприятия ее учеником. Излишнее волнение на сцене может быть вызвано редкими выступлениями или большими перерывами в концертной деятельности исполнителя (в основе этих причин - фактор адаптации организма человека к выполнению определенных функций).

Если ребёнок редко играет перед публикой, то он теряет, забывает те ощущения собственного состояния, которые раньше испытывал в моменты выступлений.

Каждый музыкант на практике по-своему решает проблему адаптации на сцене. Чаще всего исполнитель после перерыва, в особенности, когда ему предстоит играть новую программу, вначале исполнит ее перед близкой, знакомой аудиторией, «в тесном кругу», или «обыграет» в условиях, сходных с концертными, чтобы возродить прежние сценическое самочувствие. Если подготовительная работа проводилась верно, и произведения хорошо выучены, то уверенность во время публичного выступления быстро возвращается.

Индивидуальные особенности и даже привычка музыканта играют важную роль в «настройке» эмоционального состояния в период подготовки к концерту. Г.Нейгауз в день концерта играл меньше, чем обычно, Н. Падеревский совсем не ел в день концерта. Г.Коган, как правило, не играл вовсе в день концерта, полагая совершенным вздором, утверждение некоторых исполнителей, что если день не поиграешь, то вечером и «руки не пойдут», а пьеса частично выпадает из памяти.

Одни придают большое значение разыгрыванию перед концертом, другие никогда не разыгрываются. Педагог должен очень хорошо знать характер, склад психики своих воспитанников, их привычки и наклонности, чтобы быть наиболее точным в рекомендациях, как правильнее, эффективнее готовиться к выступлению. Но отдых и снижение интенсивности занятий на инструменте за день до концерта, как правило, полезны большинству. В предконцертное время, когда все добротное и правильно выучено, одной из главных задач педагога является сохранение привычного режима, физической и эмоциональной свежести, бодрости ученика.

Такое состояние исполнителя перед концертом способствует формированию его готовности к целесообразной реакции на любой внутренний раздражитель во время непосредственного исполнения на сцене, где музыканта часто подстерегают различного рода неожиданности, приводящие к излишнему волнению и потере самообладания.

Экспериментальные данные советских и зарубежных музыковедов позволяют с достаточным основанием обнаружить влияние различных раздражителей на творческий процесс музыканта-исполнителя.

Психологическая готовность музыканта во время выступления должна служить тому, чтобы в моменты наивысшего эмоционального напряжения сохранить полный контроль над своими действиями, сознательно управлять приобретенными навыками, с максимальной полнотой воссоздавать на сцене музыкальное произведение. И если такая готовность – следствие целого ряда причин, то и потеря самообладания, страх – прежде всего следствие неготовности музыканта к публичному выступлению, а затем уже – всевозможных неудач.

Эмоция страха – внезапно обнаружившийся недостаток средств защиты. Защиты не просто себя, а дела, которому угрожает опасность. Воля, самообладание, склад психики исполнителя должны быть направлены на осознание мотивов поведения более важных и общественно ценных, чем самосохранение.

Несмотря на определенную разработку данной проблемы как в научном, так и в методическом плане, наблюдения показывают, что четкая система психолого-педагогической профилактики «эстрадобоязни» еще не сложилась. Однако имеются определенные резервы улучшения этой стороны воспитания молодых исполнителей. Речь идет о целенаправленной психологической подготовке к выступлению, опирающейся на известные достижения психологии в области регуляции психологических состояний человека.

Психологическую подготовку к исполнению на эстраде нужно рассматривать как неотъемлемую составную часть профессионального обучения пианиста, особенно же в классе по специальности можно сказать, что все стороны занятий здесь содержат психологический элемент, который так или иначе проявляется во время выступлений. Нет такого исполнителя, который не волновался бы перед концертным выступлением. Можно все знать, все выучить, выиграть, но при этом испытывать сильнейшее волнение, которое негативно сказывается на выступлении. Проблема эстрадного волнения является актуальной для представителей всех исполнительских профессий. Но как и почему оно возникает? Н.А. Римский-Корсаков утверждал, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено произведение. И с этим нельзя не согласиться. Более того, иногда исполнитель только находясь на сцене, понимает, что произведение не доучено. Это бывает горьким, но полезным уроком, в следующий раз все будет доучено, ведь провалов и неудач не любит никто!

По своим характеристикам публичные выступления музыкантов относятся к стрессовым ситуациям. Поэтому многие исполнители нуждаются в коррекции сценического поведения. Такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь коленей, отказ голоса или слуха, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, являются основными проявлениями синдрома сценического волнения. Все они требуют серьезного подхода, анализа проявлений этих неприятных явлений. Подготовка к концертному выступлению превращается в наиважнейший этап формирования музыканта-исполнителя, а успешность его выступления на сцене будет напрямую зависеть не только от качества и надежности выученных произведений, но и от уровня его психологической готовности к общению с публикой.

Учить любое произведение необходимо тщательно и крепко. Уметь играть его с разных мест, уметь пропеть и сыграть мелодию и подголоски, знать форму и

гармоническое строение произведения. Педагог должен фиксировать внимание ученика не на возможности забыть, а на проблеме "рационального запоминания", т.е. как учить, чтобы не забыть. Очень часто дети запоминают произведение "пальцами", при этом "уши" и "голова" в процессе запоминания участвуют в меньшей степени. Таким образом, на концерте в любой момент может случиться осечка и ученик останавливается, оказываясь в беспомощном состоянии. Самое страшное в этой ситуации то, что ученик не понимает, что же произошло!? Дома ведь "все выходило", а на эстраде неудача. Вывод таков: "голова" и "уши", также, как и пальцы, должны знать каждую ноту произведения и знать ее должны "нужным" пальцем. Произведение необходимо выучить так, чтобы исполнитель ни на секунду не задумывался об его технических трудностях. Пальцы все делают сами, автоматически, "голова" только контролирует их движения. Настоящий музыкант передает содержание музыки, живет в ней, а не просто играет, пусть даже очень сложный, нотный текст. Импровизационная свобода игры также является важнейшим показателем готовности программы. Исполнение должно быть художественно созревшим, эмоционально - логически непрерывным, без скучных мест ("белых пятен"). Программу необходимо настолько выграть (не заиграть, а именно выграть), чтобы появилось ощущение, что исполнитель знает ее каждой клеточкой своего тела, она должна стать родной, своей! Л.А. Баренбойм видел причину провала в исполнении в "обострении сознательного контроля над автоматически налаженными процессами". "Сверхконтроль" над давно выработанными навыками приносит только вред. Не думайте о нотах, думайте о музыке! Чтобы не забыть нотный текст, многие исполнители используют методику И.Гофмана. Она заключается в мысленном, беззвучном "проигрывании" произведения с начала до конца по нотам, а потом без них. Пальцы берут воображаемые клавиши, мышцы рук и корпуса совершают движения, как во время исполнительского процесса, но сама музыка звучит лишь в слуховых представлениях. Если ученику удастся "проиграть" так все произведение, то он, как правило, уже не боится забыть нотный текст. А задача педагога, в свою очередь, заключается в том, чтобы заинтересовать ученика данным произведением, ведь опыт показывает, что все, что интересно, запоминается быстро и легко и, наоборот, все, к чему ученик равнодушен, вызывает скуку, запоминается с трудом и быстро забывается. Педагогу нужно помнить, что предконцертное самочувствие ученика в большей степени зависит от его психического состояния. Учитель должен вселять бодрость и уверенность в сердца своих учеников, быть для них своеобразным психотерапевтом.

Каждому музыканту необходимо тренировать устойчивость к психологическим помехам, мешающим ему успешно выступать. Психологическая установка на музыкально-исполнительскую деятельность мобилизует все творческие способности исполнителя, но не всегда осознается им. Эта мобилизация, поиски того или иного исполнительского решения, может осуществляться тогда, когда музыкант и не думает о предстоящем выступлении. Попробуйте начать с того, чтобы последить за собой дома, т. к. внимание и сосредоточенность можно тренировать постоянно, в любой сфере деятельности дома и в школе. Вредные житейские привычки человека часто негативно сказываются и на выступлении. Нерешительность дома дает знать о себе и на сцене! Ведь профессия исполнителя накладывает на человека свой особый "отпечаток". Музыкант должен играть "здесь и сейчас", в заранее назначенный день, он не может выбрать день выступления по настроению – это требует сосредоточенности внимания в данный конкретный момент. Именно поэтому, к выходу на сцену нужно готовиться заблаговременно, за несколько дней до концерта.

Подготовка к концертному выступлению - необходимая часть воспитания исполнителя, т. к. результаты выступлений оказывают огромное влияние на психику ученика (успехи или неудачи в учебе). Психологическое состояние исполнителей, выходящих на сцену, бывает разным: кто-то боится ошибиться, кому-то не по себе от устремленных на него глаз, кто-то хочет поскорее все закончить и уйти домой, а некоторые музыканты испытывают состояние творческого подъема от общения с публикой. В этот момент эмоциональное возбуждение исполнителя достигает оптимального уровня, создаются предпосылки для возникновения особого состояния души, особого чувства окрыленности, всего того, что принято называть вдохновением! Т. о., эмоциональное возбуждение – важнейшее условие для успешного выступления на сцене. Вот несколько советов, которые помогут исполнителю избежать негативных форм сценического волнения. Прежде всего, не стоит всем жаловаться на то, что вы страшно боитесь. Даже если кто и посочувствует, то собираться с силами, настраиваясь на выступление и играть на сцене все равно вам, а не другому человеку. Делясь своим волнением с окружающими, вы можете оказаться в еще более тяжелом положении, т.к. волнение усиливается, даже думать о нем опасно, а тем более говорить. Задайте себе несколько вопросов и честно ответьте на них: "Всегда ли я учу музыку добросовестно, знаю ли я ее? Несу ли я ответственность за свое исполнение?" Чувство неуверенности у исполнителя возникает, как говорилось выше, из-за недостаточной работы, т.е., работай сосредоточенно, с вниманием, учись добиваться конкретно поставленных целей и результат не заставит себя ждать!

Но существуют исполнители, которые все выучили, все знают, но при этом страшно боятся выходить на сцену. Как ни странно, таким исполнителям может помочь только сцена. Им необходимо как можно больше играть на сцене перед публикой. Чем больше исполнительский опыт, тем реже исполнитель страдает от недугов сценического волнения. Также можно посоветовать метод игры перед воображаемой аудиторией. Произведение проигрывается целиком с представлением, что музыкант играет перед комиссией или слушателями. Исполнение можно записать на диктофон. Вместо слушателей можно посадить кукол или устраивать домашние концерты. Этот прием помогает проверить степень сценического волнения, как оно отражается на качестве исполнения и дает возможность заранее выявить слабые места в программе. Частое использование этого приема уменьшает влияние волнения на исполнителя. Научитесь "уходить" от мыслей о возможном провале и от людей, говорящих вам о нем. Полезная критика – это одно, а критицизм совсем иное. Даже случайное замечание друга о возможной неудаче может привести к катастрофе. Подобные разговоры лучше всего игнорировать. Будьте в музыке, живите в ней! К.С. Станиславский говорил: "Артисту, глубоко ушедшему в творческие задачи, нет времени заниматься собою, как личностью и своим волнением". А великий С.Т.Рихтер говорил так об ощущениях, испытанных им на концерте: "В эти минуты я забываю все – не только зрителей, зал, но и самого себя". То есть, необходимо сосредотачиваться именно на творческих задачах, а не на том, как вы выглядите, какое впечатление производите на слушателей, такие мысли уводят в сторону от музыки. Также музыканту лучше игнорировать любой промах и "идти" дальше, иначе, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю программу. Уже после выступления необходимо найти и проанализировать все, что не получилось. Выяснить – была это случайность или нет?

Любая форма волнения обостряется усталостью. Перед концертом нельзя переутомляться ни физически, ни эмоционально. Лучше заняться тем, что дарит вам радостные эмоции, дает ощущения тепла, света и хорошего настроения.



Можно почитать любимую книгу, порисовать, приготовить что-нибудь легкое и красивое. Не нужно заикливаться на мысли о концерте, как о чем-то страшном и неизбежном, будьте уверенны, спокойны, все "в ваших руках". Часто повторяющаяся ситуация: ученик сидит в классе и с ужасом ожидает, когда его позовут на сцену. Этот "страшный" час настал, надо идти и только одна мысль в голове: "Быстрее бы это все закончилось!" Как играть, о чем, зачем – все равно! Лишь бы все прошло поскорее! Если ученик уверен, что он ничего не сыграет, не сможет, то так в итоге и произойдет. Это самая худшая установка перед выходом на сцену: "Я ничего не сыграю! Я не смогу!" При недостаточной уверенности музыканта, как в этом случае, можно и нужно воспользоваться маской уверенности, сначала искусственная и наигранная, она потом становится частью характера. Простой совет: если волнуешься – притворись спокойным. Воспитывай в себе чувство уверенности, привыкай к нему и выходи с ним на сцену. Исполнителю, который с нетерпением ждет выхода на сцену, легче обрести состояние, способствующее успеху. Музыкант начинает играть роль человека, который уверен в себе и ничего не боится. При этом внутри будет рождаться новое психологическое состояние, в котором будет преобладать настроение уверенности и радости перед выступлением.

Очень часто творческая приподнятость подавляет, затормаживает смущение и боязнь, страх и смущение, в свою очередь, подавляют творческие эмоции и разрушают исполнительский процесс. Оптимальная сценическая готовность – это единство трех компонентов: физического, умственного и эмоционального. Хорошая физическая подготовка дает ученику ощущение здоровья, силы и выносливости, прокладывает путь к хорошему эмоциональному состоянию, положительно сказывается на протекании умственных процессов, связанных с концентрацией внимания, мышления и памяти. При хорошем самочувствии и готовности исполнительского аппарата, у ученика возникают особые физические ощущения в руках, кистях и пальцах, так называемые "легкие пальцы". Эти ощущения нужно запоминать, чтобы потом лучше воссоздавать их перед выступлением и при разыгрывании.

При этом у каждого исполнителя должна быть потребность приобщения к прекрасному, желание донести свое видение мира, потребность в самовыражении. Чем шире жизненный и творческий кругозор музыканта, чем больше у него профессиональных знаний и не только, тем ярче и глубже он способен истолковать сочинение, ему легче направить свое волнение в русло решения творческих задач.

Для достижения оптимального сценического состояния и снятия мышечных зажимов, устранения страха перед публичным выступлением можно использовать целый ряд различных упражнений. *Например:*

- дыхательная гимнастика, разработанная Струве и Токарским. Вы делаете медленный и глубокий вдох через нос, после небольшой задержки дыхания следует спокойный выдох через рот, отдых и повторение цикла. Паузу между циклами следует удлинять

- потереть круговыми движениями сначала левое, потом правое запястье до появления ощущения тепла, затем те же полукруговые движения над обеими бровями и с двух сторон носа, после натираем мочки и полностью уши до появления ощущения тепла.

Формирование сценического состояния артиста определяется адаптивными возможностями личности. Исполнитель адаптируется к образному языку композитора, к техническим и выразительным средствам, к собственному психическому и физическому состоянию, к обстановке зрительного зала, к неожиданностям, которые могут произойти во время выступления. Чем быстрее и

гибче адаптируется исполнитель, тем успешнее он управляет своим сценическим состоянием и легче обретает чувство творческого подъема.

Очень полезна игра всей программы с динамикой рр, она усиливает тормозные процессы и снимает лишнее возбуждение. Здесь необходима непрерывающаяся концентрация внимания. Приведу еще несколько упражнений, способствующих устранению страха перед публичным выступлением:

- Раздув – это сильный и глубокий вдох, выдох такой же полный. В конце упражнения нужно сложить губы "трубочкой" и сделать три последних толчка. Повторить упражнение нужно несколько раз.
- Змея – говорим громко "Ш-Ш-Ш, Щ-Щ-Щ," в течение полуминуты. Это упражнение снимает любой страх и тревогу, как минимум на полчаса.
- Топотун – обычный топот ног. Чудесное средство от страхов и лишних мыслей.

Педагогу необходимо формировать у ученика положительный психологический настрой перед выступлением, путем грамотного индивидуального подхода с использованием личного примера. Настраивать ученика только на положительный конечный результат.

Вот и настал этот важный и ответственный день! День концерта! Как его провести без вреда для выступления? Попробуем разобраться! В день выступления у большинства исполнителей возникает, так называемое, предконцертное волнение. Нужно настраиваться на успех и беречь нервно-психическую энергию. Перед концертом музыканту лучше заниматься меньше, можно просто просматривать программу: проверить еще раз текст и указания автора, вспомнить замечания и пометки преподавателя, это будет способствовать освежению восприятия, т. к. очень часто, выучив произведение наизусть, ученик перестает открывать ноты, думая, что все выучил. Также можно для разыгрывания поиграть дома упражнения, они не требуют больших эмоциональных затрат и не утомляют ребенка. В любом случае, если программа не готова, учить ее уже слишком поздно!

Надо помнить, что в день концерта важна каждая мелочь. Исполнитель должен быть спокоен, все делать не торопясь и контролируя себя. Прийти на выступление нужно обязательно заранее, а не бежать сломя голову, ведь к выступлению необходимо подготовиться, понадобится время, чтобы настроиться. В процессе разыгрывания всегда помните о темпах: игра в быстрых темпах ведет к усилению беспокойства. Можно повторить только некоторые моменты из программы и не играть произведение целиком, чтобы не устать и исполнить произведение с полной отдачей всех сил уже на сцене. С. Савшинский писал, что возбудимого типа музыкант должен перед выступлением остерегаться волнующих, пусть даже и положительных эмоций, инертный же тип требует перед выступлением разгона, ему нужно долго разыгрываться, полезны поощрительные слова. Некоторые музыканты неверно настраиваются на предстоящее выступление, считая, что это будет чуть ли не самое главное событие в их жизни. Неумелые педагоги порой чрезмерно драматизируют ситуацию, нагнетают излишнюю тревогу и к началу концерта ученик, как бы, "перегорает", он не в силах вынести на своих плечах внушенный ему груз ответственности. Эмоциональное напряжение должно быть всегда адекватно сложившейся ситуации. Вспомним афоризм, который может помочь настроиться на выступление: "Выходя на сцену, отдавай себя всего, без остатка, но при этом помни, что тебе предстоит проделывать это еще тысячу раз".

На сцене все должно быть удобно. Концерт может загубить слишком низко или высоко поставленный стул, не то освещение, незнакомый инструмент,

высокие каблуки могут мешать пользоваться педалью. Обо всем необходимо позаботиться заранее! Но вообще, играть нужно учиться в любых условиях и при любых обстоятельствах! Важной является и одежда, в которой выступает музыкант. Она тоже должна быть максимально удобной и не мешать свободе движений. Сядь за рояль, прежде всего, найдите контакт с собой, дыхание спокойное, голова ясная. Настраивайтесь на музыку, которая сейчас будет звучать, а не на то, кто и что о вас подумает, гоните прочь ненужные, отвлекающие вас мысли, играйте для себя и публики - она ваш друг и помощник. Не бойтесь оказаться не на высоте своих задач, ведь с каждым новым выходом на сцену, вы будете чувствовать себя все увереннее и увереннее.

Также огромное значение имеет работа над произведением после концерта. Необходимо закрепить, если они были, интересные находки и решения в интерпретации, проанализировать то, что получилось или не получилось у исполнителя в концертном состоянии, попытаться "доиграть" или "переиграть" произведение так, как надо, при наличии остатка волнения.

Как известно, у младшего школьника не присутствует большого волнения, ребенок в этом возрасте очень любознателен. Познавательная деятельность проходит в процессе обучения. Учеником здесь движет любопытство, и он играет перед зрителем, почти не чувствуя волнения. Вот когда возраст ребенка подходит к 12 годам и старше, здесь происходит бурный рост организма. Идет половое созревание организма. Нарушается внутренне равновесие. Ребенок уже начинает волноваться перед публикой. Он осмысливает, чтобы хорошо выступить, надо много заниматься.

В этих двух периодах для педагога самое главное дать ученику импульс к саморазвитию. К его творческому самодвижению. Главное – заложить основы этому, прежде всего, нужно, чтобы ученик всегда понимал: почему он хочет сыграть данное произведение именно так, а не иначе. Чтобы он не просто слушал педагога, слепо следовал его советам, а осознал бы почему, скажем, эта трактовка, это исполнительское решение, хороши и убедительны, а вот это нехорошо и неубедительно.

И тогда в дальнейшем, в аналогичных ситуациях, ученику не потребуется подсказка извне. Плюс к этому, если со стороны ученика проявляется инициатива, и он понимает музыку по-своему.

Здесь явно видно, каково отношение ученика к занятиям. Ему легче будет выходить на сцену, зная произведение со всех сторон, и чувствуя его по-своему, а не чье-то навязчивое мнение. В более старшем возрасте молодой исполнитель начинает сам задумываться о своих проблемах, о том, чего он хочет, и как добиться этого, - только с этого момента начнется его подлинное движение вперед. Но здесь все равно еще нужна помощь педагога.

В подборе репертуара для ученика надо помнить о том, что каждое новое произведение должно способствовать расширению сферы эмоций, развитию образных представлений учащегося. Важно учитывать и склад характера, особенности темперамента ученика. Естественно, что пьесы бодрого, веселого настроения лучше получаются у обладающего живым темпераментом, а у меланхолика—медленные, лирические.

Однако репертуар следует выбирать по противоположному принципу: так, учащимся, исполнение которых страдает излишней чувствительностью, надо посоветовать произведение строгих чувств, сдержанных эмоций, например, пьесы Л. Бетховена, Д. Шостаковича, а учащимся, играющим недостаточно выразительно и тепло, следует дать возможность больше работать над музыкой лирического, романтического характера.

Ощутить себя артистом в процессе обучения игре на инструменте должен каждый учащийся, независимо от того, будет он им в жизни или нет.



Наряду с психологической подготовкой один из важнейших факторов успешного выступления – это состояние рук. Одни музыканты должны, как следует разогреться перед концертом, экзаменом, другие почти всегда в хорошей форме. Приведу пример нескольких упражнений:

- если руки ледяные, можно:

несколько раз «хлопнуть себя с размаху (от плеча) в обнимку» или другие физические упражнения, которые убыстряют кровообращения во всем теле. Весьма полезны упражнения, которые советует пианист И. Гат.

- Ударить кончиками пальцев сначала по подушечкам первого сустава, затем по середине ладони, наконец, по нижней части ладони».

- Подтягивайте 5-й палец как можно ближе к кисти, прикасаясь им к ладони, до основы пальца

В день выступления, волнение особенно перед выходом на сцену, конечно, большое, оно повышается от сознания ответственности. По словам Станиславского, различают 2 вида волнения: «волнение в образе» и «волнение вне образа».

Совершенно противопоказаны мысли типа: «А что обо мне скажут, если я сыграю неудачно!?» В таком случае лучше слегка подтрунивать над собой, вспомнить лозунг, который висел в одном из фортепианных классов Ленинградской Консерватории: «Бойся не за себя, бойся за композитора!».

Хотя большое волнение мешает, но и излишнее спокойствие плохо. Наилучшие творческие достижения получают тогда, когда исполнителю помогает мобилизовать психику, исполнительский аппарат.

Важный педагогический момент: если на концерте играет ученик, то педагогу не следует давать последние наставления, касающиеся интерпретации. У ученика своя психика, он уже настроился по-своему, и подобные советы могут лишь вызвать скованность, неуверенность.

По мнению многих музыкантов, одной из главных причин, вызывающих волнение и даже некоторый страх, является боязнь забыть текст.

«По-моему, память – почти единственная причина волнения перед публичным выступлением», - писал Ф. Бузони, - волнуются, прежде всего, потому, что боятся «забыть». Боязнь за текст может привести к скованности и психики, и аппарата.

Если все же забыл текст – в этом случае надо постараться не заострять на этом серьезного внимания, иначе от выступления к выступлению, нервозность и недоверие к своей памяти будут усугубляться. Главное, чтобы такие моменты не западали глубоко в психику.

И, тем не менее, у волнения есть свои небольшие плюсы. Именно сценическое волнение – пусть изредка, в немногие счастливые минуты, - помогают исполнителю достигнуть своего творческого апогея. Мобилизуя душевные силы человека, все его способности, предельно обостряют интуицию, оно помогает достигнуть того, чего в обычной, будничной обстановке не добиться. Именно публика нужна артисту-музыканту, актеру и др. «Сам факт, что кто-то смотрит на вас со стороны, держит в поле зрения все ваши сценические действия и поступки, уже активизируют творческое самочувствие, вызывает душевный подъем, вдохновение.

Одна из главных ошибок в подготовке к концерту (да и вообще к работе), которая есть у некоторых учащихся, - это полное размежевание между работой у себя дома и исполнением на эстраде.

Для них понятие «учить» тождественно понятию «упражняться», они готовы часами играть какую-нибудь пьесу, выколачивая каждую ноту, подолгу учить каждую руку отдельно, без конца повторять один и тот же пассаж, одним словом –

заниматься «музыкой без музыки». Им не приходит в голову сыграть произведение в целом, думая, прежде всего о музыке, для них понятие «музицировать» несовместимо с понятием «работать». Ведь понятно, что при исключительности такого способа наилучшие музыкальные произведения превращаются в упражнение или этюд. Логическая и практическая ошибка, которую делают пианисты, работающие предварительно этим способом, состоит в том, что они считают этот способ этапом для достижения некоей «высшей» цели, но так как они пребывают в нем слишком долго (иные - постоянно), то «этап» становится самоцелью, дальше которой уже достигнуть нельзя.

При выполнении сложных движений нельзя полагаться только на силы сознания, здесь надо отыскать и подсознательные силы, которые помогут найти правильное движение.

Для овладения техникой игровых движений, у музыканта есть одно препятствие и оно очень серьезное. Практика музыкального обучения подсказывает, что самым серьезным препятствием являются мышечные зажимы, возникающие в момент психических, умственных и физических затруднений.

Если мышцы зажаты, то мышцы не могут работать непринужденно и легко. Мышечные напряжения могут появиться под влиянием психологического напряжения во время публичного выступления, принося много неприятностей выступающему. Каким злом для творческого процесса является мышечная судорога и телесные зажимы. Все эти условия не могут не отзываться вредно на переживании и на общем самочувствии артиста.

Пока существует физическое напряжение, не может быть речи о правильном, тонком чувствовании.

Одна из распространенных ошибок, допускаемых молодыми музыкантами во время исполнения – это подмена выражаемого чувства мышечным напряжением. Напряженными должны быть слух и внимание к образным и двигательным ощущениям, но не только мышцы.

Единственный способ преодоления мышечных зажимов – это постоянный контроль за ними, и моментальное их сбрасывание при работе.

Очень важно беречь свои эмоциональные силы в день концерта, не говоря уже о пользе тщательного, точного и внимательного проигрывания одними пальцами при помощи рассудка, «холодного» ума.

Для обнаружения возможных ошибок можно предложить несколько приемов, суть которых состоит в следующем.

1. Завязать на глазах повязку. В медленном или среднем темпе, уверенным, крепким туше с установкой на безошибочную игру сыграть отобранное произведение. Проследить, чтобы нигде не возникло мышечных зажимов и дыхание оставалось ровным и ненапряженным.

2. Игра с помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания). Включить радиоприемник на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Более сложное задание — сделать то же задание с завязанными глазами. Подобные упражнения требуют большого нервного напряжения. Вполне вероятно, что многие музыканты могут почувствовать после их выполнения большую усталость. Ее можно объяснить не только недостаточной выученностью программы, но и слабой функциональной подготовкой, т.е. нетренированностью сердечно - сосудистой системы. Если при включенном радиоприемнике исполнитель может без труда играть свою программу, то его сосредоточенности можно позавидовать и на эстраде с ним вряд ли смогут прикрепиться 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.

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

5. Выполнить 50 прыжков или 30 приседаний до большого учащения пульса и начинать играть программу. Несколько похожее состояние бывает в момент выхода на эстраду. Преодолеть его поможет данное упражнение.

Выявленные ошибки затем должны устраняться тщательным проигрыванием программы в медленном темпе.

Каждый музыкант за время своей карьеры накапливает определенный опыт как успешных, так и неуспешных выступлений. Для выяснения причин неудачных выступлений полезно ведение дневника, в котором фиксируются причины, приведшие к тому или иному результату.

Эмоциональный компонент оптимального концертного состояния складывается из ощущений эмоционального подъема, радостного предвкушения предстоящего выступления, желания играть для других людей и приносить им своим искусством радость.

Мыслительный компонент оптимального, концертного состояния складывается из ясности и быстроты мышления, способности четко представлять программу выполняемых игровых движений и воплощаемых слуховых образов. Перевод программы умственных представлений, содержащихся в сознании, в технический аппарат музыканта осуществляется при помощи целенаправленной исполнительской воли, которая включает через контролирующую деятельность внимания все психические процессы— мышление, память, воображение. 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. Умение сосредоточивать внимание и длительно удерживать его на каком-либо объекте - такой же важный компонент оптимального концертного состояния, как и поддержание физической формы и умение регулировать частоту сердечных сокращений. Поэтому ежедневные упражнения на концентрацию внимания должны входить в программу подготовки музыканта-исполнителя. Сосредоточение в момент исполнения только на том, что ты в данный момент играешь задача практически неразрешимая для невнимательного человека. Отвлекающие мысли в момент исполнения почти всегда приводят к ошибкам. «Непроизвольно возникающая мысль, - писал Ганди, — есть болезнь ума. Обуздание ее означает обуздание ума, что еще труднее, чем обуздание ветра».

Оптимальному концертному состоянию противостоят такие два неблагоприятных для выступления состояния, как эстрадная лихорадка и апатия.

В первом случае нарастающее волнение перестает уравниваться усиливающимся процессом торможения. Это происходит в силу того, что у большинства людей сила возбуждения нервной системы сильнее силы торможения. Сильное волнение проявляется в напряженных и лихорадочных движениях, треморе рук и ног, торопливой речи с проглатыванием слов и отдельных слогов, а также в акцентированной мимике и жестикуляции. Движения становятся напряженными, плечи — слегка приподнятыми, дыхание — учащенным и поверхностным. Кожа на лице начинает покрываться красноватыми пятнами, ладони становятся влажными, делаются частыми позывы на мочеиспускание (диурез).

Понятно, что долго пребывать в таком состоянии человек не может. Нервная система начинает истощаться, и после такого периода организм входит в состояние апатии — полного безразличия к тому, что с ним может произойти в данный момент. В таком состоянии человек делается вялым, замыкается в себе,

может появиться сонливость. Движения становятся неуклюжими, пропадает координация, речь замедляется, становится тихой, маловыразительной, с длинными паузами. Музыкант испытывает недомогание и слабость. Так бывает в результате долгого ожидания очередности выступления не только у музыкантов, но и у начинающих спортсменов, актеров, артистов цирка.

При достаточно частых и регулярных выступлениях организм адаптируется к сложной ситуации, и человек учится справляться с волнением. Если перерывы между выступлениями растягиваются, то адаптации не происходит. В зависимости от силы нервной системы каждый музыкант в пределах своего собственного темперамента будет тяготеть к соответствующей манере поведения перед выходом на сцену.

Одной из драм, которая разворачивается на концертно-исполнительной сцене, является то, что те из музыкантов, которые обладают более тонко организованной нервной системой и отличаются впечатлительностью и ранимостью, а, следовательно, и одухотворенностью исполнения, особенно болезненно переживают стресс публичного исполнения. Людей, принадлежащих к так называемому «слабому» типу высшей нервной деятельности, наш выдающийся русский физиолог И.П.Павлов прямо называл «художественным» типом, т.е. особо-предрасположенным к определенному виду деятельности. Однако этот тип оказывается наиболее уязвимым в атмосфере концерта. Разницу в поведении музыкантов, обладающих разным складом нервной системы, можно видеть из следующего наблюдения Г.Когана: «Есть два типа артистов. Одни, чтобы раскрыться по-настоящему, в полную меру, нуждаются в изначальном расположении, благожелательности, отзывчивости одобрении слушателей; без этого они ссыхаются, вянут, как цветы без поливки играют скованно, сухо, порой так плохо, что могут показаться чуть ли не бездарными. Таковы были Шопен, Скрябин, Софроницкий. Другим такая тепличная атмосфера отнюдь не необходима; недоверие, недружелюбие, даже враждебность аудитории их не только не пугают, но скорее электризуют, подстегивают вдохновляют; в подобной обстановке они даже особенно расцветают, бросаются в бой - и побеждают. Таковы были Лист Шаляпин».

Как бы ни были велики психологические сложности публичного исполнения, они могут быть с успехом устранены, если музыкант будет владеть соответствующими приемами и способами их преодоления.

Как правило, удачным выступлениям сопутствуют приподнятое настроение, желание играть хорошо, особый боевой задор, отсутствие утомления, хорошие отношения с окружающими, нормальное физическое самочувствие. Неудачным выступлениям, как показывают наблюдения над учениками, предшествуют общее утомление и переутомление, плохое питание, отсутствие режима труда и отдыха, плохая физическая подготовка, пониженное настроение из-за отсутствия понимания в семье или конфликт с педагогом.

Успех самочувствия на сцене зависит от самого исполнителя, но во время обучения игре на музыкальном инструменте важная роль в его формировании отводится преподавателю.

Чтобы избежать волнения, нужно работать над собой. Если музыканту не удастся подавить волнение, то надо заняться чем-нибудь таким, что полностью захватывает его в момент – музей, кино, театр – все что угодно. Чтобы избежать волнения, важным является создание хорошего настроения.

Волнение излечимо, но от него нельзя избавиться в один день. Кто привык уклоняться от выполнения мелких дел, может, в конце концов, оказаться не в состоянии выйти на сцену. Нужно постоянно работать над собой, ежедневно, ежечасно.

Профессиональные достижения музыканта оказываются обусловленными не только его природными способностями и наличием хороших учителей, но и в значительной мере наличием у него сильной воли, под которой чаще всего понимают способность человека к преодолению препятствий как внешнего, так и внутреннего плана на пути движения к цели. Настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание, смелость и решительность — эти черты волевого поведения по-разному претворяются в деятельности музыканта в зависимости от той специализации, которую он для себя выбрал. Умение затормозить нежелательные импульсы и усилить те, которые представляются желательными, составляют суть волевого поведения. Обладание, этим умением связано с работой воображения, и способностью представлять последствия своих действий в отдаленной жизненной перспективе.

Конечно, помощь педагога ученику очень полезна и нужна, особенно на первых ступенях музыкального творчества. Роль педагога обладать редкостным чутьем на индивидуальность ученика. И незаметно для учеников направлять их в нужное русло. А со стороны ученика — уметь слушать и внимать советам педагога, перенимать его умения и навыки.

Воспитание в ученике эстрадных навыков — неотъемлемая и чрезвычайно важная часть педагогического процесса, направленная на профессиональный рост учащихся. Работая вместе с педагогом, ученик преодолеет все трудности, встретившиеся на его пути. И может смело без волнения, без страха выходить на сцену.

Каждый молодой исполнитель должен понять, что сценическое выступление-это не только испытание нервной системы, но и радость общения с публикой, творческое вдохновение и профессиональный рост. Ибо сцена-это лучшее лекарство от волнения! "Лодка в гавани безопаснее, чем в море, но она не для этого строилась!"

### **Список литературы:**

1. Е.К. Федоров «К вопросу об эстрадном волнении», М. 1979
2. К.С. Савшинский «Режим и гигиена работы пианиста», Л.: «Советский композитор», 1963
3. Г. Вильсон «Психология артистической деятельности», М.: «Когито-Центр», 2001
4. А.П. Щапов «Фортепианный урок в музыкальной школе и училище», Методическое пособие, Издательство: Классика- XXI, 2002
5. В.Ю. Григорьев «К вопросу об эстрадном волнении», М.: Музыка, 1987
6. Л.Л. Бочкарев «Психология музыкальной деятельности», М., Издательство «Институт психологии РАН», 1997
7. Л. Маккиннон «Игра наизусть», Л.: Музыка, 1967



8. Л.А.Баренбой «Музыкальная педагогика и исполнительство» , Л.Музыка
9. В.И.Петрушин «Музыкальная психология», уч.пособие для студентов и преподавателей, М.Гуманит. изд.центр Владос , 1997
10. Ф.Бузони статья «О пианистическом мастерстве» , книга – «Исполнительское искусство зарубежных стран», М., Музгиз, 1962
11. П.Гольденвейдер «О фортепианном исполнительстве», жур. «Вопросы музыкально-исполнительского искусства», вып.2, 1969
12. К.Коган «У врат мастерства», М.: «Музыка», 1969
13. Безруких, М. Готовность к обучению в школе. Современное состояние проблемы [Текст] / М. Безруких. // Народное образование. - 2006. - № 7.-С.110-115
14. Кузьмина, З.В. Исследование особенностей самооценки личности в условиях успеха и неудачи [Текст] / З.В. Кузьмина. - Москва, 2010.