

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Ивангородская детская школа искусств»

Методическое сообщение

Методы и пути преодоления волнения юного музыканта на сцене

Составитель: Аргентова И.Ю.

преподаватель по классу фортепиано

Ивангород

2022 г.

Вступление

Успешность публичного выступления ученика на сцене, зависит не только от качества и надежности, выученных им произведений, но и от его психологической подготовки к общению со слушателем. Проведя, порой нелегкую работу, мы, педагоги, испытываем чувство мучительной «пытки», когда забыв о художественном образе, стиле, ученик со срывами, с потерями текста, отчаянно пытается побороть свой страх, нервозность, ведущие, к краху задуманного и наработанного за долгое время подготовки.

Сценическое волнение, перерождающееся в панику - это бич большинства учеников. В такой момент игра лишается управления, память изменяет, движения сжимаются, ученика несет, как пруттик по волнам, он каменеет, путает, смазывает, и хорошо выученная вещь, становится сплошным месивом. Удовольствия от такой игры нет, а результат - жестокая психологическая травма. Возникает серьезное противоречие между желанием ученика хорошо исполнить произведение на экзамене, концерте, конкурсе и невозможностью выполнить это из-за большой личной тревожности.

Умение тонко чувствовать настроение ученика в определенный момент, поддержать, подкорректировать его чувства и настроения при подготовке к концерту и прямо перед ним - являются фактором снижения тревоги ученика. Сценическое волнение проявляется у каждого ученика по-разному, здесь все зависит от типа центральной нервной системы. Один - спокоен, другой - дрожит, как осиновый лист, третий - заторможен, четвертый - возбужден. Некоторые хорошо играют в классе, но теряются на сцене, а те на кого не возлагаешь никаких надежд, вдруг соберутся и сыграют лучше, чем ожидалось.

И все-таки, как не велики сложности публичного выступления, они устраняются, если знать причины их возникновения, владеть способами их преодоления.

Содержательная часть

Предстоящее выступление и само исполнение перед публикой создает такую психологическую перегрузку, которая равна стрессовой. Но характер сценического волнения существенно зависит от возраста, темперамента, обученности и воспитания, как семейного, так и в стенах учебного заведения. Как правило учащиеся младшего возраста ничего не знают об эстрадном волнении и не испытывают его, пока не попадают в обстановку, где это переживание обсуждается или реально проявляется. Почему большинство младших школьников не волнуются? Для учащихся младших классов (6-9 лет) выступление в концерте ассоциируется с праздничными ожиданиями, запечатленными с детства от посещения утренников, филармоний с удивительно красиво одетыми артистами, которым зрители хлопают и

преподносят цветы. Вот эта праздничность и не обыкновенность еще долго доминирует в сознании младших школьников при упоминании о концерте. Чаще всего младшие школьники выступают с удовольствием. Но в редких случаях родители или незадачливые учителя могут спровоцировать сценическое волнение и в младшем школьном возрасте - если родительские и педагогические амбиции станут главным содержанием предстоящего выступления. Наибольшее волнение перед публичным выступлением начинает проявляться у учеников в подростковом возрасте, приблизительно в 10-11 лет, когда появляется чувство ответственности, растет взыскательность к себе, осознание реальности происходящего.

Влияние темперамента на концертные выступления

Существенное влияние на успеваемость, эстрадное самочувствие и поведение оказывает темперамент. Наследственность и условия жизни - основная причина разных видов темперамента. Однако с помощью воспитания и систематической тренировки можно снизить отрицательные проявления темперамента и улучшить положительные, которые при определенных условиях могут стать преобладающими.

Определить темперамент учащегося трудно и сложно — необходимо обладать наблюдательностью и опытом исследовательской работы. Кратковременное наблюдение не может дать достоверных результатов. Наблюдать нужно за повторяющимися и устойчивыми проявлениями таких свойств темперамента, как чувствительность, реактивность, активность, темп реакции, моторика, пластичность.

Дадим обобщенные характеристики различным видам темпераментов.

Сангвиник

Хорошо включается в новую работу, но быстро остывает, если встречается с трудностями или необходимостью детальной проработки, длительными однонаправленными упражнениями. Музыкальное произведение учит быстро, но «дорабатывает», «доводит» с трудом, так как его эмоциональная сторона и привлекательность быстро тускнеет. Любит выступать в концертах. Легко может соригинальничать в темпах, штрихах, волнуется сильнее и ли слабее в зависимости от обстоятельств, значимости выступления, конкретных слушателей. На эстраде играет скорее ярко, чем глубоко. Возможны темповые и технические погрешности, срывы. При удачном выступлении со всеми делится, склонен к хвастовству, при неудачном — старается принизить значение выступления, умалить авторитетность комиссии, слушателей, легко убеждает себя в возможности реабилитации. Замечания воспринимает спокойно, не обижается, но не всегда учитывает их.

Холерик

Обычно с увлечением играет пьесу, если она нравится, и игнорирует, играет «из-под палки», если она ему не нравится. Волнуется очень сильно, но, как и сангвиник, играет лучше, эмоциональнее и выразительнее на концерте, чем на репетициях и в классе. Иногда играет очень ярко, чем поражает даже хорошо знающих его учителей. Срывы, если они происходят, «катастрофичнее», чем у сангвиника. Склонен к ускорению темпов, форсированию звучности. Удачное выступление переживает бурно, внутренний подъем испытывает долго. Если выступление было неудачным, ищет причину вовне: в зале было жарко (холодно), звучность разных регистров в рояле не уравновешена и т.д. Замечания вызывают обиду, иногда грубость, поэтому их нужно делать возможно мягче, на фоне положительных сторон.

Флегматик

Уравновешен, держится солидно, тугодум. Может быть активным, но «раскачивается» с трудом. Когда войдет в работу, настойчив и работоспособен. Обладает выдержкой и самообладанием. Мало эмоционален. Учителю трудно расширить его педагогическую шкалу, добиться выразительного исполнения, добиться игры в быстром темпе. С трудом переключает внимание и приспосабливается к новому расписанию, новой обстановке. Не находчив. Волнуется, порой сильно, но играет стабильно, без срывов: то, что выучено, так же исполняет и в классе и на концерте. Выступления на концерте очень полезны ему, так как повышают эмоциональную восприимчивость. Замечания воспринимает спокойно и деловито, не обижается.

Меланхолик.

Любые изменения обстановки тревожат, даже не привычное отношение к нему со стороны учителя переживает болезненно. Быстро утомляется, поэтому мало работоспособен. Весьма впечатлителен. Глубоко эмоционален. Часто волнуется на уроке, играет лучше в классе, чем на репетиции и на концерте. От сильного волнения сковывается, теряется. Требуется постоянной поддержки со стороны сверстников. Свои неудачи преувеличивает. Переживает их долго и болезненно. Поэтому замечания учителя должны делаться оптимистично, с чуткостью и осторожностью. Такому учащемуся нужна постоянная тренировка и частые выступления в концертах с репертуаром меньшей трудности. Желательно повторение одних и тех же пьес.

В целом замечено, что учащихся сильного типа отрицательная оценка стимулирует, слабого — угнетает, приводит к неверию в свои силы.

Постоянные выступления постепенно вырабатывают устойчивость и стабильность в концертных выступлениях, но не все, даже опытные артисты преодолевают недостатки своего типа. Несмотря на большой «разброс» индивидуальных различий, основные черты, свойственные для определенного пола, возраста и темперамента, обладают постоянством и устойчивостью, что позволяет учителю применять определенные целенаправленные методы воздействия.

Этапы развития волнения перед выступлением

Предконцертное и концертное состояние имеет довольно четкую периодичность со своими психологическими особенностями, позволяющими выделить в них пять фаз:

I фаза – состояние перед концертом. Эта фаза начинается с того момента, когда становится известна дата выступления. Исполнитель начинает чаще думать о концерте: может появиться бессонница, раздражительность, частая смена настроений. Эти болезненные состояния могут усилиться в день концерта или накануне его.

II фаза – ожидание выхода на сцену, во время которого выявляется характер эстрадного волнения и основные его разновидности:

1. Волнение - подъем. Ощущение приподнятости, когда появляется острое желание скорее выйти на сцену, сопровождающееся мысленным планированием исполнения. Именно такое состояние наиболее желательно перед выступлением.

2. Волнение - паника. Острое волнение, когда состояние тревоги постепенно перерастает в страх: руки потеют, пальцы трясутся, мысли путаются, теряется концентрация внимания. Все эти ощущения вызваны боязнью сцены. Преодолеть такое состояние трудно, но можно путем волевого усилия переключить внимание со своего самочувствия на музыкальное произведение, продумывание исполнительского плана.

Не стоит путать волнение со страхом. Если страх слишком велик, на сцену лучше не выходить. Конечно, необходимо разобраться в причинах такого состояния:

- плохо выученная программа;
- психологическая перегруженность;
- плохое самочувствие;
- просто нехорошее предчувствие и т.д.

В любом случае это очень серьезный фактор, на который стоит обратить внимание и возможно отменить выступление ученика.

3. Волнение - апатия. Вместо приподнятого радостного пред концертного настроения, исполнитель ощущает угнетенное и подавленное состояние, цель и содержание выступления уходят куда - то на второй план, а в нем настойчиво звучит одна мысль – скорее бы все это закончилось.

III фаза – выход артиста на эстраду. Это самая короткая фаза. Чаще всего эта фаза проходит как в тумане и редко остается в памяти выступающего.

IV Фаза – выступление. Важно настроиться, внутренне подготовиться к исполнению. Мысленно пропеть про себя начало произведения: представить себе темп и динамику, т.к. именно они могут «пострадать» во время выступления.

V Фаза – состояние после концерта. Во время выступления исполнитель переживает большие эмоциональные перегрузки, уходя со сцены, артист еще долго анализирует свое выступление. Состояние после концерта зависит от того как прошло выступление: если исполнитель сыграл удачно – это будет радостный подъем, который позднее сменится чувством усталости вплоть до полного изнеможения, если выступление прошло неудачно – это будет состояние неудовлетворенности, недовольства собой и запоздалое желание: «вот теперь бы я сыграл по-настоящему!»

Каковы же они, причины детской тревожности, панического страха и эмоционального «захлестывания» юного пианиста на сцене?

Есть несколько психологических моментов, которые могут влиять на эмоциональное состояние ребенка во время выступления, могут стать причиной тревоги и страха.

Отношения ребенка с родителями

Если в семье царит мир и любовь, если родители интересуются жизнью ребенка и поддерживают в его, если ребенок с радостью занимается музыкой, в доме у него любят и уважают музыку, интересуются ею – тем больше возможностей у него реализовать себя как исполнителя. Порой недостаточная степень контроля со стороны родителей или попросту безразличное отношение к подростку также способствуют личной тревожности. Педагог и родитель - партнеры - единомышленники, отсюда и популярные формы работы: совместные концерты ученики и родители; интересные лекции, чтение книг о музыке; походы в театр, филармонию, тематические вечера.

Есть «другая сторона медали», когда ребенка заставляют заниматься вопреки его желанию. В таком случае, говорить о каких - либо сценических успехах не приходится.

Отношения ребенка с педагогом

Педагог должен тонко чувствовать настроение ученика, должен уметь поддержать его и направить. Очень важно правильно настроить юного исполнителя перед выступлением, вселить в него веру в собственные силы. После выступления обязательно обсудить исполнение: сначала отметить положительные моменты, затем то, что не получилось. Ни в коем случае не ругать за ошибки и промахи. Кандидат искусствоведения и профессор Л.М.Седрамян в своем учебном пособии «Техника и исполнительские приемы фортепианной игры» так описывает необходимые педагогу качества: «Педагог должен быть профессионально требовательным, настойчивым и добрым. Отметив недостатки ученика, и сделав соответствующие выводы, он обязан терпеливо идти по пути их устранения» «Негативная реакция педагога на неудачи учащихся обычно вызывает у них страх к публичным выступлениям и неуверенность в себе». Педагог должен научить обучающегося правильно относиться к неудачам, воспринимать их как временное явление, а не катастрофу.

Улучшение качества исполнения произведений на зачете, экзамене, конкурсе, снижение уровня тревожности возможно в едином комплексе: ученик – родитель - педагог.

Застенчивость

Зачастую дети, которые занимаются музыкой довольно застенчивые и робкие. Все их свободное время занимают музыкальные занятия, и потому, их круг общения, при более тщательном рассмотрении, оказывается очень узким. Присутствие большого количества людей может шокировать такого ребенка, не говоря уже о публичном выступлении. С такими детьми стоит заниматься социализацией: хорошо бы их приобщить к занятиям спортом, туризмом, чтобы помимо музыкальных занятий они еще посещали какие-нибудь секции или кружки, главное расширить круг их общения и научить свободно вести себя с незнакомыми людьми, иначе боязнь сцены не уйдет никогда.

Боязнь забыть текст, недоученная программа

Это чувство знакомо, я думаю, каждому исполнителю, но чаще всего эта проблема встречается у неопытных музыкантов. Как, писал, Л. Коган: «Сама по себе память, тут по большей части не причем. Исполнители волнуются оттого, что бояться забыть, а забывают же оттого, что волнуются». К моменту выступления программа уже хорошо выучена, она и «на слуху», и «в голове», и «в пальцах»: опасность ее забыть не угрожает, если ребенок собран и внимателен. Н.А. Римский-Корсаков повторял, что «эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение». Хорошо

выученное произведение успокаивающе действует на психику, что спасает от «капризов» памяти. Произведение или программа должны быть выучены наизусть примерно за месяц до выступления. Благодаря этому произведение успеет, как говорят музыканты, «отлежаться», что даст возможность закрепить наизусть текст, хорошо продумать и передать его художественный образ. Если программа не доучена, ее не следует выносить на эстраду.

Неуверенность в себе, недооценка своих возможностей

Низкая самооценка может быть причиной волнения и тревоги. От характера представлений о себе зависит уверенность в своих силах, возможностях. Одной из распространенных причин волнения является мысль о провале. Перед выступлением и непосредственно во время игры ни в коем случае нельзя допускать мысли о плохой игре, а тем более о провале. Бывает, обучающийся, совершив одну ошибку, начинает расстраиваться, что может сильно сказаться на последующем выступлении. Одна маленькая, незначительная, на первый взгляд, ошибка может привести за собой целый ряд уже более значимых исправлений, а иногда, вообще, к срыву во время выступления. Выдающийся пианист и педагог Н. Перельман говорил: «На сцене самокритика пила, подпиливающая стул, на котором сидит молодой пианист». Невозможность проявить свою индивидуальность возникает часто из-за страха перед высоким уровнем состава членов жюри, боязнь получить низкий балл, услышать критическое мнение со стороны комиссии.

Педагог должен рассказать ученику, что даже выдающиеся исполнители иногда играют с ошибками, не стоит так расстраиваться, если в игре вдруг появились шероховатости, надо играть дальше, как будто ничего не произошло. «Не падать духом, вот в чём была моя опора в жизни» – так говорила известная пианистка М. Лонг. Неудачи должны не вызывать долгие размышления о них, уныние и апатию, а рождать стремление в следующий раз играть лучше.

Неправильно подобранная программа

Встречаются случаи, когда педагоги, с целью реализовать свои амбиции, завышают программу, как в техническом, так и в психологическом отношении. Дети исполняют сложнейшие произведения, до понимания которых они, в силу своего физиологического возраста, просто не доросли. Хорошо еще, если в данном случае юный исполнитель сможет справиться с техническими трудностями. Отсюда и появляется сценическая неуверенность или волнение. Для концертного выступления необходимо подбирать произведения, способные раскрыть индивидуальность ученика. Лучше исполнять несложные произведения правильно и хорошо, чем плохо исполнять трудные.

Неверная психологическая установка по отношению к предстоящему выступлению

Самая сложная психологическая задача: воспитать правильное эстетическое отношение к выступлениям. Педагог известного пианиста Эмиля Гилельса Б.М. Рейнгальд в своих заметках писала: «Хочу, чтоб ученик интересовался не тем, какое он впечатление произвел на публику, а тем, как понравилось произведение, которое он играл. Ощутил ли слушатель радость и удовольствие». «Волнуйся не за себя, волнуйся за композитора!» – висел плакат за кулисами Малого зала Петербургской консерватории. Обучающиеся, напротив, часто думают о себе, о своем успехе, о том, какое они произведут впечатление. Г. Нейгауз иронически именовал эту установку так: «Не осрамиться перед тетей Катей!». А думать надо не об этом, а о художественном содержании музыкального произведения и грамотном, качественном исполнении.

Длительное ожидание выступления

Благоприятному состоянию на сцене противостоят два негативных психологических самочувствия, это излишне суетливое, нервно - возбужденное состояние и полное безразличие, равнодушие. В первом случае - нарастающее волнение перестает уравниваться усиливающимся торможением, из - за того, что у большинства людей сила возбуждения нервной системы превосходит силу торможения. Паническое волнение обнаруживается в дрожании рук и ног, в торопливой речи с проглатыванием слов, в напряженных лихорадочных движениях, приподнятых плечах, частым, поверхностным дыханием, красными пятнами на лице и влажными ладонями. Нервная система, пребывая в таком состоянии, начинает быстро истощаться, и организм входит в состояние полного безразличия, равнодушия ко всему, что может произойти в данное время. Проявляется это в характерных признаках: речь замедляется, становится тихой с паузами, появляется слабость, недомогание, ученик вялый, сонливый. Подобное случается на концертах, конкурсах, при длительном ожидании очередности выступления. О таких учениках говорят - «перегорел».

Редкие публичные выступления

Чем реже ученик выступает, тем больше он волнуется. Надо выступать как можно чаще. Принимать участие в любых концертах: в классе, в общеобразовательных школах, детских садах и т.д. К выступлениям надо привыкать, но только достаточно частые выходы на сцену могут выработать привычку – не волноваться очень сильно.

Большое чувство ответственности

Н.А. Римский - Корсаков говорил об эстрадном волнении: «Оно обратно пропорционально степени подготовки». Сказано очень верно, но не во всех случаях это так. Бывает, что чувство ответственности настолько велико, что исполнителю никак не справиться с чувством волнения и скованности.

Известный альтист и педагог В.В. Борисовский так напутствовал своих учеников перед выступлением: «Не играй лучше, чем ты можешь», – снижая тем самым излишнее чувство ответственности.

Новая обстановка. Непредсказуемость того, как пройдет выступление

Довольно часто юные музыканты выступают за пределами своего учебного заведения: это разного уровня конкурсы, фестивали, концерты и др. В таких случаях исполнитель не знает, что его ожидает. Непредсказуемость ситуации может рождать неуверенность и страх. Здесь велика помощь педагога. Он должен описать условия, в которых будет проходить выступление, рассказать о тех моментах, которые необходимо учесть. Если есть возможность, заранее провести генеральную репетицию на сцене концертного зала, где будет проходить мероприятие.

Отсутствие исполнительской воли и выдержки

Наличие исполнительской воли и выдержки – это необходимое условие для успешного концертного выступления. Так как исполнитель энергетически выкладывается во время выступления, ему надо уметь контролировать свои силы и энергию. Большое значение имеет воспитание в учениках воли, ведущей к победе. О. Бальзак сказал: «Не существует больших талантов, без большой воли...Воля может и должна быть предметом гордости гораздо больше, нежели талант. Немалое число всех наших достижений на жизненном пути, в конечном результате - это победа над собой, над навыками преодолеть свои секундные слабости, какие - то природные несовершенства. Волевой ученик может заставить себя сделать то, что он считает необходимым, а безвольный в этих же обстоятельствах отступает. Каковы же характеристики волевых действий? Это: настойчивость и целеустремленность, упорство и смелость, решительность и самостоятельность, инициатива, самообладание и выдержка.

Успешному выступлению на конкурсе, концерте, экзамене способствует особое состояние «боевой» концертной готовности, состоящее из трех важных параметров - физического, эмоционального и умственного. Физической подготовке сопутствуют бег, плавание, а вот спортивная гимнастика, тяжелая атлетика, где упражнения связаны с силовыми

напряжениями в области рук и плеч, не очень полезны, так как создают мышечные зажимы в кистях, грудных мышцах, плечах. Крепкая физическая подготовка вносит ощущения здоровья, силы, полезного эмоционального волнения, которое вместо страха, вызывает повышенную выносливость, создавая прекрасное эмоциональное состояние во время выступления, активизируя умственные процессы, связанные с концентрацией внимания.

Следует отметить, что определенный уровень тревожности во время выступления необходим. Как подчеркивает Г. Коган, «Волнение волнению рознь. Известная взволнованность, «приподнятость» перед выступлением и во время него не только естественна, но и желательна, полезна, благотворна. Она спасает исполнение от будничности, способствует возникновению артистического подъема».

Как же достичь этого наивысшего творческого состояния в процессе музыкальной деятельности? Как же совместить особое состояние творческого подъема с умением владеть собой?

Методы и приемы, которые используются в процессе подготовки к публичным выступлениям.

Метод самовнушения

Это система упражнений, основанная на самовнушении, целью которой является регуляция психического состояния. Данный метод позволяет избавиться от излишней скованности и зажимов, снижает эмоциональное и физическое напряжение, волнение перед выступлением.

Первая часть аутотренинга – для расслабления организма.

Вторая – состоит из тех слов, которыми Вы хотите «зарядиться» – это так называемая «Формула цель».

За 2 - 3 недели до концерта или экзамена, педагог уделяет этому методу несколько минут на занятиях. Просит ученика сесть, закрыть глаза и максимально расслабиться: руки на коленях, кисти свисают, спина не касается спинки стула, но корпус не наклоняется вперед, а как бы «висит» на позвоночнике, голова опущена на грудь, глаза закрыты, тело расслаблено. Ученик мысленно повторяет слова, которые произносит педагог, и старается сосредоточиться на внутренних ощущениях. «Я спокоен. Я совершенно спокоен. Мои руки и ноги тяжелеют. По всему телу разливается приятное тепло. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются. Тепло от кистей поднимается по предплечьям, плечам. Мои плечи спокойно опущены. Мои ноги расслабляются. Я представляю, что погружаю их в теплую воду, и они становятся теплыми. Тепло от ног поднимается вверх. Чувствую приятное тепло. Мой живот и грудь, спина, шея, голова, лицо расслабились и

наполнились приятным теплом. Мне дышится легко и спокойно. Спокойно и ровно бьется мое сердце. Мое тело расслаблено».

Вторая часть состоит из тех слов, которыми Вы хотите «зарядить» ребенка – это так называемая «Формула цель». Она может быть разной, в зависимости от поставленной цели, может состоять как из нескольких слов, так и из нескольких предложений. Ключевые слова – то, ради чего и проводится аутотренинг – могут повторяться несколько раз.

Педагог просит ученика представить зал, в котором он будет выступать, сцену, рояль, слушателей и мысленно повторять слова: «Я совершенно спокоен. Я уверен в себе. Я хорошо знаю программу. Я готов к концерту. У меня все получится. Я хочу выступать. Я полон сил и энергии. Я спокоен, собран, сосредоточен. Мне нравится играть. Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием. У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника. Я выполню все, что задумал. Я буду играть так же хорошо, как и на репетиции. Я могу хорошо играть. Я весь отдамся моему вдохновенному исполнению. Какое это наслаждение – красиво и хорошо играть. Я могу перестроиться с исполнения одного произведения на другое. Мне легко и приятно держать всю программу в голове. С каждым разом самовнушение будет помогать мне все больше и больше. Я легко расстанусь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления».

Закончить аутотренинг можно такими словами: «Сейчас я произнесу слово «стоп», и все сомнения и страхи покинут меня» (пауза) «Стоп!».

Делается глубокий вдох, медленный выдох, глаза открываются.

Конечно, на занятиях не хватает времени на то, чтобы систематически проводить такого рода подготовку, поэтому можно попросить родителей помочь позаниматься с ребенком дома. Особенно хорошо это делать перед сном, лежа на кровати, на невысокой подушке, когда можно максимально расслабиться. Правильная психологическая установка поможет исполнителю овладеть своим состоянием, направит переживания в нужное русло: чувство страха перед выступлением постепенно будет уступать место уверенности, появится желание выступать.

Можно сказать с полной уверенностью о том, что сила самовнушения – великая вещь, и пользы от нее, гораздо больше, чем от всех успокоительных таблеток вместе взятых.

Метод обыгрывания

Следующим наиболее важным методом, является обыгрывание – подобие концертной атмосферы. Чем чаще выступления, тем реже страдания от недуга волнения. Годится любой слушатель, даже несведущий. Играть всем, кто готов слушать – друзьям, одноклассникам, соседям. Играть в детских садах, общеобразовательных школах, музеях, где публика не

профессиональная ,но 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, не правильно сыгранной ноты, можно испортить все исполняемое произведение, продолжая совершать ошибки из - за поднявшегося волнения и паники. Необходимо отбросить волнение в сторону и продолжать играть дальше. После обыгрывания надо провести работу над ошибками, проанализировать:

- а) когда удалось избавиться от сильного напряжения;
- б) каким было эмоциональное состояние до, в момент, и в паузах между выступлением;
- в) что отвлекало; выявить «слабые» места, моменты, когда накал доходил до максимума.

Если выступление было неудачным, необходимо настроить ученика на то, что в следующий раз он выступит очень хорошо. 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 и качество исполняемых произведений, передать характер, настроение, музыкальную мысль, заложенную композитором в произведении. Открыть много неожиданного, может помочь звукозапись - на магнитофон, диктофон.

Снимать побольше ученика на видео, а затем просматривать вместе с ним - избавляя от вредных привычек: раскачивание во время игры; подергивания ног; закусывание губ; надувание щек, и т.п.

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 куклы, игрушки. Во время исполнения приучать ученика быть готовым к любым неожиданностям, и при встрече с ними не останавливаться, а идти дальше, играя как на концерте. «Пусть это исполнение будет редким, но наиважнейшим событием в процессе работы», говорил своим ученикам А. Б. Гольденвейзер. 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 1932г. известная пианистка Маргарита Лонг выступала по 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 осознанию, что за исполнением следит сам М. Равель. После экспериментов, на концерте она сыграла блестяще и присутствие М. Равеля ей абсолютно не помешало.

Игра в ансамбле

При игре в ансамбле справиться с волнением помогает «чувство локтя» – чувство товарищества и взаимной поддержки. Когда ребенок на сцене не один – он чувствует себя увереннее. Прекрасный эффект дают коллективные занятия. Легендарные уроки у Г.Г. Нейгауза всегда проходили в публичной обстановке при большом количестве слушателей. Приглашение к роялю поступало от педагога в любой момент, и каждый ученик становился артистом-исполнителем. Такая форма урока – отличная школа для ученика, и способ подготовки к публичным выступлениям.

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:

- а) пропевание мелодии учеником (сольфеджирование) без поддержки фортепиано;
- б) пропевание учеником вместе с инструментом;
- в) пропевание учеником про себя (мысленно);
- г) пропевание учеником вместе с мысленным проигрыванием.

При направлении внимания на двигательных ощущениях, осознается 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 учеником в медленном темпе, так, чтобы не было ни единой посторонней мысли. Если посторонняя мысль появилась 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. Мысль о сценическом волнении уходит на второй план.

Метод выявления возможных ошибок

Игра с помехами.

Для того чтобы в какой-то степени закалить обучающегося в отношении непредвиденного шума во время концерта, и появления в связи с этим ошибок в исполнении, можно предложить ему поиграть программу дома с включенным телевизором, радио или магнитофоном. При этом очень хорошо и внимательно себя слушать и стараться играть как на концерте. Это потребует большой концентрации внимания и душевного напряжения. Без привычки сделать это очень трудно. Но если несколько раз потренироваться, то со временем ребенок станет намного закаленнее в отношении посторонних звуков и его сосредоточенности можно будет позавидовать.

Игра после физической нагрузки.

Состояние после физических упражнений во многом похоже на состояние перед выступлением, появляется возбужденность, учащенное сердцебиение, с которым невозможно справиться. Попросить ученика сделать несколько упражнений: поприседать, попрыгать, а затем сразу же начать играть. После таких тренировок у ученика вырабатывается привычка мгновенно собираться, перестраиваться, успокаиваться и исполнять программу вдумчиво и без ошибок.

Снятие волнения перед выступлением с помощью упражнений

Раздув. Медленно, сильно и глубоко вдохнуть, можно с небольшими толчками, вдыхать до предела, представить, что воздух уже в кости входит. Задержать воздух на пике вдоха, почувствовать, как он упирается в диафрагму. Выдох такой же полный, в конце выдоха сложить губы «трубочкой», сделать три последних толчка. Повторить несколько раз.

Змея. Громкий звук «Ш-Ш-Ш..Щ-Щ-Щ...», издаваемый в течение полуминуты, снимает страх и тревогу, как минимум на ближайшие полчаса.

Топотун. Топот ног, можно степом или чечеткой. Чудное средство от страхов, тревоги, навязчивых сомнений и лишних мыслей.

Уверенность педагога, правильный психологический настрой ученика

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Уверенность педагога в успехе, передаётся и ученику. 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 ученика к спокойствию и уверенности в своих силах - нет ничего более нелепого и более психотравмирующего. Правильный психологический настрой на удачное выступление, поможет ученику преодолеть волнение.

День концертного выступления

1. Идеально выученная программа или произведение придадут исполнителю уверенности в себе.

2. Концертная одежда должна быть удобной и элегантной, чтобы исполнитель был уверен, что выглядит со стороны красиво и в то же время ему должно быть комфортно. Важно, чтобы в одежде ничто не мешало и не отвлекало. Обувь не должна быть на высоких каблуках.

3. Хороший отдых и здоровый сон накануне выступления – это залог бодрости и легкости в течение дня.

4. В день выступления не принимать успокоительных средств, это может вызвать заторможенность реакции и вялость.

5. Перед выступлением не переедать, чтобы не было чувства тяжести и лени.

6. Для поднятия настроения и эмоционального тонуса незадолго до выступления можно съесть несколько долек шоколада или 2-3 кусочка сахара, запив теплым чаем или водой. Таким способом пользовались известные музыканты С. Рихтер и Д. Ойстрах. «Глюкоза расслабляет мышцы желудка, который при стрессе испытывает спазмы. Это приводит к восстановлению кровообращения, а также к нормальному питанию мозга. Употребление сахара уменьшает ощущение «ватности» ног и «тумана» перед глазами, устраняет дрожание рук» (В.Ю. Григорьев).

7. Перед выходом на сцену, лучше, как советовал А. Щапов, посидеть в удобной позе, при расслабленной мускулатуре, тренируя необходимую для выступления волевою выдержку. Также, хорошо мысленно отвлечься. Например, посмотреть в окно, обращая внимание на самые мелкие детали на улице.

8. За какое-то время до выхода на сцену, педагог должен прекратить все замечания. Концертная обстановка требует полной сосредоточенности. Это одно из важных условий для преодоления волнения.

9. Перед выходом сделать несколько глубоких вдохов и выдохов (упражнения). Это нормализует пульс и поможет собраться.

10. Важен «боевой» настрой перед выступлением: мобилизация воли и стойкости.

11. Выйдя на сцену, не рассматривать зрителей, не думать о том, кто там сидит. Не отвлекаться от главной цели.

12. На сцене вести себя спокойно, уверенно и осознанно: выходить не торопясь, удобно сесть, настроиться.

13. Перед тем, как играть, мысленно пропеть про себя начало произведения – это поможет вступить в нужном темпе и характере.

14. Не суетиться и не паниковать в случае ошибки. Постараться сделать ее незаметной для слушателя.

15. Поддерживать себя словами: «Знаю. Готов. Уверен. Получится». И действительно получится!

Вывод

Исходя из вышеизложенного, можно с уверенностью отметить, что с «болезненным» сценическим волнением необходимо бороться, и методы и пути преодоления волнения существуют. Владея этими знаниями, мы - педагоги, совместно с родителями можем помочь нашим ученикам справиться с возникшими трудностями, чтобы каждый выход на сцену и выступления доставляли удовольствие и исполнителю и слушателям.

На методическом занятии 07.10.2022г. присутствовали:

Заведующий музыкальным отделением

Зрянина М.В.

Преподаватель по классу фортепиано

Лях Ю.В.

Преподаватель по классу фортепиано

Шклявер И.Г.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеев А.Д. История фортепианного искусства М., 1988.
2. Коган Г.М. У врат мастерства М., 1961.
3. Коган Г.М. Работа пианиста М., 1963.
4. Щапов А.П. Некоторые вопросы фортепианной техники М., 1968.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психология М., 1997.
6. Бальзак О. Собрание сочинений в 15т. М., 1955.
7. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры М., 1987.
8. Савшинский С.И. Работа пианиста над музыкальным произведением М., 1964.
9. Глазкова Т.Н. Факторы тревожности в музыкально-исполнительской деятельности у учащихся ДМШ М., 1965.