**Тема: «Методы и пути устранения сценического волнения у учеников пианистов»**

**подготовила преподаватель**

**фортепианного отделения**

**МКУ ДО ОДШИ**

**Наседкина Светлана Владимировна**

Каждый музыкант маститый или начинающий в своей концертной жизни сталкивается с проблемой концертного волнения и даже тревоги. Попытаемся разобраться в этой проблеме и найти способы ее устранения.

**Основные причины сценического волнения.**

Часто бывает так, что произведение хорошо выучено, но при выходе на публику из-за волнения,  программа  исполняется не так, как хотелось бы. Как с этим бороться?

Во-первых, следует отметить, что профессия музыканта требует значительной физической и моральной выносливости, крепкого здоровья и работоспособности. Запоздалое развитие технических навыков, физическая и эмоциональная зажатость при исполнении сочинения, сценические «потери» далеко не всегда обусловлены методическими просчетами педагога или связаны со слабым профессиональным уровнем воспитания исполнительских способностей ученика. Причиной неудач часто оказываются психологические проблемы.

**Одной из самых распространенных  причин   является  мысль о том, что может постигнуть неудача на сцене**. Действительно, ученик особенно беззащитен к посторонним влияниям, и даже случайное замечание  о возможной неудаче ведет к неуверенности и даже к срыву выступления.

**Так же   волнение возникает и от одной только  мысли, типа: «Что обо мне будут думать или  говорить? », «Как оценят мою игру?**   Боязнь стать предметом обсуждения в глазах  комиссии, критиков и даже просто публики. Всё это исходит из самолюбия, тщеславия и боязни оказаться хуже других. Конечно,  забота музыканта о своей репутации вполне закономерна и естественна и в этом нет  ничего предосудительного. Но, всё-таки, это мешает проявить свою индивидуальность и в полной мере раскрыться на сцене.

**Причина страха также может крыться в неправильно подобранной программе, например, когда она «завышена»  и представляет особую трудность для ученика в техническом плане, сложна для образного осмысления**. Для публичного показа нужно выбирать  произведения по силам ученика, способные раскрыть  его индивидуальность, используя   её сильные  стороны. Лучше исполнять  не сложные произведения правильно и хорошо, чем плохо играть трудные. Это всем известно. Но есть  педагоги с большими  амбициями, поэтому они   выбирают программу с целью  победить на каком - либо конкурсе или отличаются особым самолюбием, при этом они не считаются  с возможностями юного пианиста.

**Как о причине волнения нельзя забывать и о слабой нервной системе некоторых учащихся, легко смущающихся, не способных к сосредоточенности**. Присутствие слушателей для таких учеников – уже повод для волнения, как бы надежно они не выучили программу. Болезненная чувствительность предрасполагает к  разным самовнушениям, мешающим играть. Такие исполнители плохо влияют и на других исполнителей. Глядя на таких учащихся, другие музыканты тоже волноваться, обнаруживая свои исполнительские слабости

**Усилению волнения во время выступления способствуют многие раздражители. Например: непривычная акустика, слишком яркая или, наоборот, слишком слабое освещение,  тревожное ощущение, что ты играешь на сцене**. Присутствие слушателей уже создаёт огромное влияние на психическое состояние исполнителя т. к. оно отличается от того, к которому привык исполнитель во время занятий дома и в классе.

**И все-таки, главной болезнью среди неопытных музыкантов является - боязнь «забыть текст», но,** если произведение по-настоящему  выучено, то память обычно не подводит. Действительно, забыть текст на эстраде может всякий, но тот, кто хорошо знает, что он играет, всегда сумеет найтись, следовательно, чтобы меньше волноваться, надо знать произведение на 100 процентов. Тщательно выученное произведение создаст большую уверенность в себе и наоборот, зная, что где-то недоучено, в разы увеличивает неуверенность в себе.

**Следующей причиной можно считать  усталость.** Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту допускать состояния утомления – как физического, так и эмоционального. 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 фиксировать внимание  на мысли о концерте, как о чем-то страшном и неизбежном, будьте уверены, спокойны.

**Причиной волнения учащегося может стать стиль общения с педагогом и с родителями.**  Если есть взаимопонимание и доброжелательные отношения учителя с ребёнком, нет завышенных требований со стороны родителей – успеха в обучении добиться гораздо легче и на эстраде ученик чувствует себя увереннее, ощущая поддержку с их стороны. Если ученик доволен своим обучением игре на фортепиано, то возможность реализовать себя в музыкально-исполнительской деятельности намного сильнее. А значит и ниже его уровень тревожности.

И, наоборот, страх из-за боязни быть наказанным, критика, заниженная самооценка самого подростка, раздражительность, агрессивность педагога создает подъем личной тревожности.

Умение педагога тонко чувствовать настроение ученика в определенный момент, поддержать и настроить его  к концерту - являются фактором снижения тревоги учащегося.

Стать причиной волнения может стать незнание ученика как вести себя на сцене, как сесть, что делать во время пауз, какими внутренними приёмами успокоить себя.

**Наиболее эффективные способы борьбы с волнением.**

**Закрепление профессионально - исполнительских навыков  учащегося при подготовке к  концертному исполнению.**

Музыкант не должен беспокоиться о том, что его подведёт память, и он забудет   нотный текст. Уверенность, что произведение выучено надёжно, спасает от многих форм эстрадного волнения. Музыкальное произведение, которое предстоит исполнить перед публикой,  требует  особого  внимания педагога и ученика. Здесь очень  важно сознательно заучивать  произведение наизусть, а не  автоматически, используя только мышечную память. Учащийся должен быть полностью  уверен и  в своей слуховой памяти,  чтобы  воспроизвести музыкальное произведение мысленно.

**Основные приемы заучивания музыкального произведения наизусть:**

- Деление произведения на фразы, отдельные части с  логическим смыслом. Например,  в  форме сонатного аллегро: главная, побочная, связующая и заключительная партии. А так же и более крупные части - экспозиция, разработка, реприза. Важно осмысленное запоминание, с постепенным  объединением мелких фраз  в более крупные периоды. Затем можно проставить  цифры над логически завершенными частями и применить способ игры с любой цифры наизусть. После такого рода работы с учеником, есть полная уверенность, что в случае «отказа памяти»  во время выступления учащийся обязательно вспомнит «опорные смысловые точки» в произведении и начнёт играть с первой опорной точки.

- Сопоставление   отличительных свойств тонального плана, голосоведения, мелодии и аккомпанемента изучаемого произведения.

- Проговаривание нотного текста вслух (например, звуков мелодии) во время игры.

- Пение голосом, без инструмента,  вслушиваясь и запоминая звуки мелодии  на слух.

- Заучивание текста наизусть  в течение  определённого времени эффективнее, чем зубрежка в один день, и после этого - регулярное чередование игры по нотам, с проигрыванием наизусть.

- Большую пользу для запоминания  приносит игра в медленном темпе, осмысленно и со слуховым контролем.

- Чередование мысленной игры с реальной игрой на инструменте.

- Огромную  помощь в запоминании оказывают и ассоциации, к которым можно прибегнуть  для нахождения большей выразительности исполнения. Например, поэтические образы, картины, ассоциации, взятые из  жизни или из других произведений искусства, хорошо активизируются при постановке задач типа: « А в этой музыке представим, что журчит вода…».

**Различные методы психологической подготовки юного пианиста к выступлению.**

Успешность публичного выступления ученика на сцене, зависит не только от качества и надежности выученных им произведений, но и от его психологической подготовки к концерту. Волнение всегда имеет определенное объяснение. Чтобы научится владеть собой перед публикой, надо начинать с того, чтобы следить за собой дома, где можно тренировать внимание и сосредоточенность ежедневно и ежечасно. Качества эти вырабатываются годами ежедневной тренировки. Большое значение имеет воспитание в учениках воли, ведущей к победе. Решительный ученик может заставить себя сделать то, что он считает необходимым, а безвольный в этих же обстоятельствах отступает. Волевые качества могут проявляться по-разному. Один из учеников может проявить себя  в  настойчивости, целеустремленности, пытаясь справиться с техническими трудностями произведения, а другой в решительности и смелости первым выходя, на ответственное публичное выступление. Тренировка воли и целеустремлённости  происходит только с  регулярной практикой концертных выступлений. Так же удачно выступить  на конкурсе, концерте, экзамене позволяет особое состояние «боевой» концертной готовности, состоящее из трех важных условий - физического, эмоционального и умственного резерва.

Рассмотрим основные методы психологической подготовки музыканта к публичному выступлению:

**Метод выявления возможных ошибок:**

Когда программа уже достаточно  выучена, и  её можно исполнять на сцене,  на всякий случай  нужно застраховаться от ошибок. Как указывал пианист Г. Коган - «игровое движение считается закрепленным тогда, кода исполнитель при желании не смог ошибиться». Для обнаружения возможных ошибок используют следующие  приёмы:  
**1.** С установкой на безошибочную игру, попросить ученика медленно поиграть  произведение с завязанными глазами, или в темной комнате. При этом проследить, чтобы не было мышечных зажимов.   
**2.** Игра со  звуковыми  помехами и отвлекающими факторами (для концентрации внимания). Включить радиоприемник, магнитофон или телевизор  на среднюю громкость и попытаться сыграть программу. Это  потребует большого нервного напряжения и вызовет сильную усталость. Но если этим постоянно заниматься, то можно приучить ученика без труда исполнять свою программу, и его сосредоточенности на исполнении можно будет позавидовать, поскольку на сцене от неприятных неожиданностей (звука включенного телефона или громкого слова) он будет застрахован.  
**3.** В момент игры  программы  педагог или кто-то другой произносит психотравмирующее слово «Ошибка», а  ученик  при этом должен суметь не  остановиться или допустить  какую-либо другую ошибку.  
**4**. Можно предложить ученику побегать, попрыгать, сделать приседания, чтобы сердцебиение стало учащённым, и сразу же начинать исполнять программу –  обычно такое состояние бывает перед выходом на сцену. Преодолеть это волнение  поможет данное упражнение. Но этот приём надо использовать осторожно,  т.к. важно знать, что ребёнок полностью здоров.  
Выявленные ошибки затем должны устраняться тщательным проигрыванием программы в медленном темпе.

**5.** Ещё один способ выявления ошибок и погрешностей - это использование цифровых технологий. Аудиозапись, а лучше видеозапись произведений, которые должны исполнить с последующим разбором.

**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 членами жюри или слушателями.  Например,  можно дома  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. Этот метод игры помогает, проверить насколько  сценическое волнение влияет  на качество исполнения, заранее определить  слабые места, проявляющиеся при усилении волнения. Обычно  повторные проигрывания произведения с применением этого метода уменьшают влияние волнения на исполнение.

**Метод самовнушения:**

Примерно за  2 - 3  недели до концертного  выступления,  предложить ученику представить концертный зал, в котором он будет играть, чтобы мысленно  привыкнуть к той обстановке, в которой состоится выступление.

1) Попросить удобно сесть, полностью расслабить мышцы тела.

2) «Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать.  Я отчетливо  представляю сцену, рояль, слушателей и комиссию, перед которой я  буду выступать. Я спокоен, собран, сосредоточен…Уверенно и радостно я начинаю играть. Мне нравится играть. Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием. У меня все отлично звучит,  я владею прекрасной техникой исполнения.   Я выполняю все, что задумал... Я играю также хорошо, как и в классе…Я могу хорошо играть…Я знаю, что я сделаю все, что  умею.

Сила самовнушения – очень действенный метод, и пользы от нее, гораздо больше, чем от всех лекарств (успокоительные препараты искажают психофизиологическую картину состояния музыканта, подавляют сознание, снижают быстроту реакции

**Метод обыгрывания программы:**

Наиболее важным способом  является  обыгрывание программы,  при этом создаётся   подобие концертной атмосферы.  Это так же снижает уровень волнения исполнителя. Чем чаще выступает ученик, тем меньше он волнуется на сцене, но если перерывы между выступлениями растягиваются на долгое время, то адаптации практически  не происходит, поэтому говоря словами Станиславского, обыгрывание программы надо делать как можно более часто, чтобы «трудное стало привычным,  привычное - легким, а легкое - приятным». Здесь годится любой слушатель, даже несведущий, можно играть всем, кто готов слушать - друзьям, одноклассникам, соседям, но не ограничиваться обыкновенной аудиторией

**Метод развития перспективного мышления:**

Если во время концерта появляются  такие неожиданные неприятности, как игра мимо нот, забывание текста, неустойчивость темпа и т.д, важно научить ученика не обращать на это никакого внимания, чтобы не перебить ход мыслей. В этот  трудный момент главное -  не растеряться, сохранить течение музыки и не превратить  случайность в трагедию. Необходимо воспитывать у музыканта умение «забыть» любой промах во время исполнения, чтобы не провалить всё выступление из-за незначительной помарки. Обычно это выглядит так: ученик, допустив какую-либо ошибку, перестает думать о следующей фразе и тем самым совершает вторую ошибку, так как игровые движения исполнителя, не подкрепленные мыслью, неизбежно приведут к срыву – остановке. Поэтому  особую важность приобретает развитие у музыканта навыков перспективного мышления за инструментом, что помогает преодолеть допущенную ошибку и способствует успешному выступлению на сцене**.**

**Метод беззвучного проигрывания сочинения:**

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

**Как достигнуть эстрадной готовности:**

1. Обязательно провести репетиции  за несколько дней до концерта, ознакомиться с акустикой зала. Во время репетиции:

- исполнять не отдельные пьесы, а всю программу целиком, как на концерте;

- репетиции должны проходить с полной физической и эмоциональной отдачей и ответственностью;

-  репетировать перед специально приглашенными слушателями;

- желательно не играть программу два раза подряд, так как второе проигрывание лучше первого, и создает неверное представление о готовности произведений. Не нужно проводить репетиции ежедневно, т.к. расходуется много энергии. Обычно считается, что игра на репетиции всегда лучше, чем на концерте, но наблюдения показывают, что большую содержательность исполнения дает контакт с аудиторией - именно она друг и помощник, которая пришла не выявлять  недостатки выступления, а слушать музыку. «Волнуйся не за себя, волнуйся за композитора!» - висел плакат за кулисами Малого зала Петербургской консерватории. Надо приучать музыканта  реагировать на публику по-доброму, и  тогда это будет взаимно. 2. Во время работы между репетициями необходимо продумать те моменты, которые неудачно были исполнены. Для этого необходимо:

- отрабатывать мысленно, а потом на рояле те места, где не было полного технического владения, применяя:

-  играть  в медленном темпе; многократно  повторять отдельные мотивы.

- уметь проигрывать в уме без усилий, любое место произведения, если этого не происходит, значит  нужно над этим работать.

- любую фразу  надо с первого раза хорошо играть на рояле в любом темпе, такое умение показывает, что всё  прочно удерживается  в памяти, и управляются сознанием.

- должен быть резерв  беглости и  выносливости - он необходим на случай непредусмотренного ускорения темпа.

- не должно возникать технических трудностей, если место кажется сложным, значит по-настоящему оно  не выучено. Уверенность движений зависит от гармоничного состояния игрового аппарата, а это связано с тем, насколько ученик контролирует аппарат в период подготовки, и не засоряет его лишними напряжениями, нарушающими нормальному функционированию техники.

- должно исчезнуть и физическое и психологическое утомление от исполнения программы.

3. На всем протяжении игры должно быть:

- ощущение удобства движений;

- отсутствие скучных, неэмоциональных  мест;

- приподнятость;

- умение слушать себя как бы со стороны.

Важно, начиная с детского возраста накопить хотя бы небольшой репертуар. Пианист, имеющий в «пальцах» некоторое количество произведений, выгодно отличается от того ученика, который только учит произведение, чтобы потом его забыть. Это развивает память и выдержку.

В дни перед концертом нужно заниматься меньше, чтобы не было,  по словам Генриха Нейгауза, «душевной изношенности» из-за переутомления.   Если программа не готова - учить ее в последний момент нет смысла. Да и  опытный педагог никогда не выпустит неподготовленного ученика на сцену, зная, чем это всё закончится.

Где-то за 2 дня до концерта отвлечься от забот, волнений, посоветовать ученику сходить в кино, театр, в поход на природу,  почитать интересную книгу.

Накануне концерта, поиграть все в сдержанном темпе; почитать с листа, исполнить  что-нибудь из старого репертуара. Спать нужно  лечь пораньше и хорошо выспаться,  особенно в ночь перед концертом. Сон - лучший восстановитель физических и духовных  сил.  Избегайте всего, что вызывает чрезмерное утомление -  тяжелой физической и напряженной умственной работы, длительного хождения, трудного или,  слишком продолжительного чтения, возбуждающих развлечений, пустопорожней болтовни часами.

Не забывайте и отдохнуть,  как следует - полежать,  погулять, посидеть на свежем воздухе.

Практические рекомендации музыканту-исполнителю состоят в необходимости правильной психологической установки на успешное выступление в день концерта, оказывающей позитивное влияние на исполнение программы на сцене.

Опытные музыканты советуют накануне концерта, предпочтительно утром, проиграть программу только один раз, не разделяя ее на части и не повторяя их отдельно, что может отрицательно сказаться на воспроизведении единства музыкальной ткани.

Отдельно надо сказать о  питании исполнителя в  день концерта. Здесь надо придерживаться такого правила -  не играть в концерте с переполненным желудком. Такой   человек настроен сонливо, благодушно, не способен  к физическому и духовному напряжению, все в нем притуплено - желания, темперамент, находчивость, ритм, слух.  В день концерта важна каждая мелочь. Перед выходом из дома все следует делать спокойно, не торопясь, добираться до места выступления с большим временным запасом, не создавая себе дополнительного беспокойства.

Еще один важный  момент: в последние минуты перед выходом на сцену следует категорически избегать поспешных исполнений  коротких  эпизодов программы «для закрепления в памяти». Кроме лишней нервозности такая суетливость ничего не принесет.  Лучше внутренне собраться, представить себе темп, характер первого произведения.

Необходимо помнить, что игра в быстром темпе перед выходом на сцену, ведет к усилению беспокойства и трате нервной энергии. Лучше поиграть гаммы, упражнения или медленно один раз исполняемое произведение, не разделяя на куски, чтобы не разрывать единства музыкальной ткани.

Немаловажным фактором успешного выступления является  состояние рук.

Для разогревания холодных рук можно выполнить ряд гимнастических упражнений, потираний каждого пальца и ладони.

Самый плохой способ провождения времени перед выступлением – это бессодержательный разговор за кулисами, рассеивающий внимание исполнителя, его творческий настрой. Ничем не лучше и молчаливое нервное хождение по артистической комнате. Перед выходом на сцену, А.Щапов советовал - заставлять себя спокойно сидеть в удобной позе - при расслабленной мускулатуре, тренируя необходимую для выступления волевую выдержку.

И все-таки основная проблема заключается в умении и способности пианиста сосредоточиться на исполняемом произведении. Способность сосредоточиться на исполняемом произведении - это наиболее эффективный метод борьбы со сценическим волнением. У музыкально- одарённых детей этот дар проявляется в какой-то мере интуитивно. Но это не значит, что его не надо развивать. За какое-то время до выхода на сцену, педагог должен прекратить все замечания. Нельзя фиксировать внимание ученика на проблемах волнения, расспрашивать его,  не волнуется ли он, гораздо важнее мобилизовать его волю, чтобы реализовать исполнительский замысел.

Для снятия стресса перед выступлением можно съесть небольшую плитку шоколада или чего-либо сладкого, запив теплым слабым чаем или водой. Таким способом пользовались С.Рихтер, Д. Ойстрах. Известно, что глюкоза расслабляет мышцы желудка, который испытывает при стрессе спазмы. Это ведет к восстановлению кровообращения и к нормальному питанию мозга. Употребление сахара уменьшает ощущение ватных  ног, дрожание рук, а вот использование успокоительных средств, обрекает ученика на  заторможенность и, следовательно, неэмоциональную и  вялую игру.

**Советы музыканту перед выступлением**:

1. Перед выходом на сцену -  применить дыхательные упражнения .  Например, сделать несколько глубоких вдохов и выходов,  которые приведут сердцебиение в норму, обеспечивая спокойствие ученику.

2. При недостаточной уверенности музыканта можно воспользоваться маской спокойствия, на первых порах искусственная и наигранная, она со временем становится частью характера.  Простой совет: если волнуешься – очень помогает просто притвориться спокойным.

3. Исполнитель никому не должен признаваться, что боится выступления, даже самому  себе. Лучше повторять своим друзьям и себе самому: «Я с нетерпением жду концерта». Если повторять это достаточно часто вслух или про себя, страх перед выступлением постепенно будет уступать место чувству уверенности. Самовнушение полезно связывать с картиной предстоящего успеха, считая ее заслуженной и справедливой наградой за хорошо сделанную работу.

4.Важен выход и уход со сцены (обязательно заранее отрепетировать). Наиболее приемлемы здесь энергия и выдержка, чувство достоинства и скромность. Не нужно на сцене долго искать удобную посадку, растирать руки, бессмысленно двигаться, оглядывать зал,  и т.д. - все это необходимо делать быстро, не проявляя излишнего волнения**.**

5. Полезно приучить ученика использовать те несколько секунд, которые проходят между выходом на сцену и началом игры, на проверку состояния исполнительского аппарата, создать необходимую эмоциональную и мышечную настройку,  мысленно представить темп, динамику  и характер произведения, чтобы сразу войти в образ.

6. Очень важно очень быстро приспособиться к  незнакомому инструменту и акустике зала, если не было предварительных репетиций. Это достигается слуховым контролем и приспособлением игрового аппарата.

7. Перед выступлением  заранее  проверить  высоту стула, т.к. выступление можно испортить  высоким или низким стулом.

8. Имеет значение, какое в зале освещение - затемненная клавиатура раздражает, так же, как и бьющий в глаза, ослепляющий свет.

9. Высокие каблуки мешают пользоваться педалью, т.к. в ногах создаётся сильное напряжение и боль. Острый или «обрубленный» носок обуви - негативно сказывается на технике владения педалью.

10.Необходимо удобство в одежде,  желательно носить  просторную, неяркую классическую одежду, не стесняющую движения, не отвлекающую внимание.

11. Выходя  на сцену, следить за своими манерами, не торопясь, без суеты. Хорошая осанка- это и более глубокое дыхание, лучшее самочувствие, уверенность в себе.

12. После окончания программы не нужно срываться с места. Необходимо выдержать паузу, дать возможность музыке "прекратиться", после чего с достоинство встать, поклониться слушателям и в спокойном темпе покинуть сцену.

  После концерта нужно поддержать ученика, отметив  положительные стороны выступления. Особенно это касается  подростков  – их эмоциональное состояние нестабильно и все реакции обострены. Отмечая положительные моменты в игре, мы способствуем более свободному поведению ученика на сцене, развитию его артистизма.   Подробное обсуждение концертного выступления лучше проводить не сразу после концерта, а в последующие дни, похвалить за удачи, наметить пути исправления недостатков. Пианисту важно анализировать своё выступление с ранних лет, спокойно оценивать свой результат, достигнутый в данный момент. Можно сделать видеозапись концерта, а потом прослушать её, сделать анализ.

**Заключение.**

Подводя итог вышесказанному, хотелось бы еще раз подчеркнуть, что для успешного, стабильного выступления юному музыканту необходимо научиться справляться с собственным волнением. Для этого ДОЛЖНО БЫТЬ наличие следующих компонентов в работе с детьми: тщательная проработка репертуара, «шлифовка» всех деталей выступления на репетициях, поддержка взрослых на всех этапах подготовки, а главное – постоянные выступления, которые будут постепенно  закреплять устойчивость  в умении контролировать своё волнение.

г. Острогожск ноябрь 2024 г.