Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детей «Детская школа искусств»

МЕТОДИЧЕСКОЕ СООБЩЕНИЕ

**«Методы преодоления эстрадного волнения во время публичных выступлений»**

**Провела: Семяшкина М.Г.,**

**преподаватель по классу аккордеона**

**«17» октября 2012г.**

Содержание:

1. Введение. 3стр.
2. Основная часть.

1.Причины, приводящие к возникновению волнения перед публичным выступлением. 5стр.

2.Методы и приемы психологической устойчивости

ученика во время выступления на сцене. 10стр.

3.Этапы достижения эстрадной готовности. 16стр.

4.День концертного выступления. 19стр.

1. Заключение. 21стр.

Список использованной литературы 22стр.

**I.Введение.**

Концертное выступление - итог длительной, кропотливой работы каждого исполнителя. На сцене нужно сосредоточиться, собраться и донести до слушателя замысел композитора, свои эмоции, чувства и переживания, связанные с воплощением произведения в жизнь. Это очень важный и ответственный момент, поэтому он в большей или меньшей степени сопряжен с волнением. Причиной волнения выдающихся музыкантов может быть высокое чувство ответственности  и возрастающей взыскательности, ведь каждое произведение, исполняемое на сцене, переживается музыкантом, как целая жизнь, он увлекает за собой слушателей в мир своих представлений, ощущений, переживаний. Исполнитель является проводником от композитора к слушателю, связующим звеном эпох и поколений.

Нелегко воплотить в жизнь столь сложные задачи, поэтому для многих музыкантов публичное выступление является далеко не простым делом. Нередко волнение способствует большей яркости исполнения, но во многих случаях оно сказывается отрицательно, что проявляется по-разному. Некоторые исполнители играют на эстраде скованно, формально; у других игра приобретает нарочитый, искусственный характер. Волнение часто приводит к потере текста, запинкам, остановкам и т.д. Известно, что были превосходные виртуозы, которые боялись эстрады и обычно играли перед публикой гораздо ниже своего настоящего уровня.

Обладание эстрадной выдержкой зависит от психологического склада натуры, так как пребывание на сцене, тем более музыкальное исполнительство, тем более актерская игра связаны с сильным психическим давлением. Поведение на эстраде - это поведение в экстримальной ситуации, суть которой заключается, во-первых, в направленности внимания множества людей, в воздействии их биополей, во-вторых, в общественной значимости публичного выступления.

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. Да, и действительно, проведя порой нелегкую работу, педагоги испытывают 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 прутик по волнам, он каменеет, путает, смазывает, и хорошо выученная вещь становится сплошным месивом. Удовольствия от такой игры нет, а результат - жестокая психологическая травма.

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

**II.Основная часть.**

**1.Причины, приводящие к возникновению волнения перед публичным выступлением.**

Игнаций Падеревский о своем исполнительском опыте писал: « В течение многих лет я испытываю ужасные страдания перед выступлением, это муки, которые невозможно описать. Ужасное внутреннее волнение, страхи со всем и вся - все это не что иное, как нечистая совесть».

Возникает серьезное противоречие между желанием ученика хорошо исполнить произведение на экзамене, концерте, конкурсе и невозможностью выполнить это из-за большой личной тревожности.

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

-способы общения родителей с ребенком, насколько высоки

предъявляемые к нему требования;

-стиль взаимодействия педагога с ребенком;

-личные особенности педагогов и родителей.

Чем больше ученик доволен своим обучением игре на инструменте, тем сильнее его возможность реализовать себя в музыкально-исполнительской деятельности, а значит и ниже его тревожность.

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

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

Порой недостаточная степень контроля со стороны родителей или попросту безразличное отношение к подростку также способствуют личной тревожности. Пробудить у ученика интерес к музыке, эффективность занятий возможно, если в доме ученика царит дух любви и уважения к ней, поддерживается интерес к этому источнику радости и вдохновения. 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.

Причина страха может крыться в неправильно подобранной программе, в ее завышенности, когда от непродуманных «скачков» в развитии на сцену выползают все предыдущие «пробелы». Для публичного показа желательно отбирать произведения, способные раскрыть индивидуальность ученика, использовать его сильные стороны, так как слабые и без того обязательно обнаружатся на сцене. Лучше исполнять не сложные произведения правильно и хорошо, чем посредственно играть трудные.

Одной из распространенных причин волнения является - мысль о провале. Н.Перельман говорил ученикам: «На сцене самокритика пила, подпиливающая стул, на котором сидит молодой музыкант». Действительно, подросток беззащитен, и даже легкое замечание о возможном провале, если ученик не подготовлен к таким разговорам ведет к парализующему действию и провалу. Ожидая, с боязнью на темной улице какой-то угрозы, можно и на самом деле услышать подозрительные шаги, «у страха глаза велики». Серьезные музыканты порой испытывают моменты отчаяния, а что уж говорить о неопытных шагах юных исполнителей.

Невозможность проявить свою индивидуальность возникает часто из-за страха перед высоким уровнем состава членов жюри, боязнью получить низкий балл, преувеличенного опасения услышать критическое мнение со стороны комиссии. Если бы в школах ввели такую учебную дисциплину, как сценическое мастерство, то теоретически эта дисциплина ответила бы на многие важные вопросы.

И все-таки, главной болезнью среди неопытных музыкантов является - «выпадение» текста, так называемый «каприз» памяти, хотя от этого не застрахованы и большие мастера сцены. 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».

Существует двухсторонняя связь между уверенностью памяти и большим внутренним смыслом игры. Уверенность памяти - исходный пункт внутренней устремленности, настроя, которые укрепляют работу памяти. Если произведение по-настоящему выучено - отсутствие в твердой вере в памяти быть не должно. В.Шекспир писал: «Наши сомнения - это наши предатели. Они заставляют нас терять то, что мы, возможно, могли выиграть, если бы не боялись попробовать».

Музыкальная память - понятие комплексное - она слуховая, зрительная и мышечно-игровая, т.е. память уха, глаза, прикосновения и движения. Активное запоминание произведения происходит во время предварительного анализа, сюда входит тональный план, внутреннее строение и взаимоотношение частей. Без изучения структуры материала, без умения разобраться в мельчайших подробностях - запоминание сводится к приобретению чисто технических навыков, которые зависят от бесчисленных и долгих тренировок, это так называемое «механическое» выучивание только пальцами, и закономерно, что при сильном волнении все ведет к провалу. Н.А.Римский-Корсаков повторял, что «эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение». «Сделанность» материала успокаивающе действует на психику, что спасает от «капризов» памяти.

Основные приемы заучивания музыкального произведения наизусть:

-Деление произведения на эпизоды, отдельные отрывки с завершенным логическим смыслом, например: главная, побочная, связующая, заключительная партии; и более крупные части - экспозиция, разработка, реприза. Важно осмысленное запоминание, с постепенным объединением мелких частей в более крупные. Для большей простоты над завершенными по смыслу кусками можно ставить цифры, которые потом вразброс спрашивать у учеников наизусть. И в случае забывания во время исполнения память начинает вспоминать опорные места.

-Сопоставление между собой характерных, отличительных свойств тонального плана, голосоведения, мелодии, аккомпанемента изучаемого произведения, обращать внимание на простые элементы музыкальной ткани - интервалы, секвенции, аккорды.

-­Работа на основе внимательного изучения нотного текста при помощи внутреннего слуха с определением настроения произведения; средств выразительности; главной идеи.

-Проговаривание нотного текста, например, с какого звука начинается произведение; как идет движение мелодии, где кульминация.

-Петь голосом без инструмента, запоминая мелодию на слух.

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

-Большую пользу для заучивания наизусть приносит игра в медленном темпе.

-Чередовать мысленную игру с реальной игрой на инструменте.

Если закрыв глаза, ученик может представить нотный текст, включая штрихи, оттенки, значит текст закреплен в памяти, а не только в пальцах.

Музыкальное произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%, но, если все же случилось неприятное, и ученик забыл текст, но при этом все исполняет с душой - ему всегда сделают снисхождение.

Сценическое волнение проявляется у каждого ученика по-разному, здесь все зависит от типа центральной нервной системы. Один - совершенно спокоен, другой дрожит как осиновый лист, третий - заторможен, четвертый - возбужден. Некоторые хорошо играют в классе, но «сыпятся» на сцене, а те, на кого не возлагаешь никаких надежд, вдруг соберутся и сыграют лучше, чем ожидалось.

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 уравновешиваться 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».

Поведение, самочувствие во время игры, реакция на слушателей у каждого проявляется по-своему, при этом считается, что тот, кто часто с детства выступает на сцене, более устойчив психологически и легче справляется со сценическим волнением. Поэтому готовить ученика к выступлению надо с начального обучения и с самого первого момента работы над произведением. Большая часть детей с удовольствием играют перед посторонними. Первое волнение проявляется приблизительно в возрасте 10-11лет, когда появляется чувство ответственности, растет взыскательность к себе. Принося новую пьесу в разборе, ученик, волнуясь, словно на сцене, в родном классе показывает ее педагогу, который является и сведущим слушателем.

Сколько же надо заниматься? Существует два принципа работы - 1) когда ученик занимается ежедневное количество часов, не превышая нормы, даже если что-то не доделано; 2) когда добивается того, что задумано, например, выучивает значительный кусок произведения за день.

В первом случае плюс - в воспитании воли, усидчивости, ответственности, но минус в формальном отсиживании положенного времени, когда произведение играется, но по-настоящему не выучивается.

Во втором случае, плюс - в целеустремленности, а минус в аврале, когда есть попытка мигом выучить, то, на что потребуется не одна неделя.

Физиологи советуют делать паузы после 45минут работы не больше 15минут, так как больше - состояние «вработанности» теряется.

Выносливость повышается во время систематической работы, а выдержка развивается в результате длительной тренировки устойчивости внимания, достигнуть этого помогает стремление ярче воплотить слышимый внутренним ухом звуковой образ.

Если предложить ученику сыграть знакомое произведение или знакомую гамму, он без труда выполнит это задание и не один раз, но присмотревшись, можно заметить, что он способен думать о постороннем, т.е. при автоматизме рук, голова занята другим. Но стоит поставить какую-либо задачу, как внимание активизируется, и посторонние мысли исчезают. Например, попросить ученика сыграть соль мажорную гамму вверх с постепенным усилением звука; затем сыграть ее ровно; а потом поочередно каждой рукой по 3ноты разным штрихом. При решении конкретных задач, происходит глубокая сосредоточенность внимания.

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. Если талант - это развитая природная склонность, то твердая воля - это ежеминутно одерживаемая победа над инстинктами, над влечениями, которые воля обуздывает и подавляет, над прихотями и преградами, которые она осиливает, над всяческими трудностями, которые она героически преодолевает. А ведь, действительно, немалое число всех наших достижений на жизненном пути, в конечном результате - это победа над собой, над навыками преодолевать 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. М. Норбеков пишет: «Когда одни видят перед собой пропасть, думают о бездне, другие думают о том, как построить через нее мост». Каковы же характеристики волевых действий? Это: настойчивость, целеустремленность, упорство, смелость, решительность, самостоятельность, инициатива, самообладание и выдержка.

Волевые качества могут проявляться по-разному. Один из учеников может показать высокое количество баллов в проявлении настойчивости, целеустремленности, пытаясь справиться с техническими трудностями произведения, а другой в решительности и смелости первым выходя на ответственное публичное выступление. Тренировка подобных качеств происходит только с практикой.

Для ученика этим упражнением, служащим совершенствованию навыков и умения, служит четко направленная подготовка к выступлению на сцене.

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, мышления, памяти ученика на сцене.

Лабораторные исследования показали, что в процессе публичного выступления в организме человека происходят значительные физиологические изменения: повышение артериального давления, учащение сердцебиения, повышение температуры, адреналина, холестерина в крови и т.д. Даже кратковременное выступление требует от человека психических затрат, равноценных восьмичасовому рабочему дню.

И все-таки, как не велики сложности публичного выступления, они устраняются, если владеть способами их преодоления. Это своего рода ключ в победе над сильным волнением.

**2.Методы и приемы психологической устойчивости ученика во время выступления на сцене:**

**Метод самовнушения:**

Ученикам, которым предстоит выступление перед публикой, можно предложить сеансы аутотренинга.

За две недели до ответственного выступления предлагается ученику представить концертный зал, в котором он будет играть, чтобы в мыслях привыкнуть к той обстановке, в которой состоится выступление.

1) Прошу удобно сесть, полностью расслабить мышцы тела. Когда ученик расслабит с помощью образных представлений мышцы тела, кора головного мозга рефлекторно входит в промежуточное состояние между сном и бодрствованием. Физиологи называют это состояние фазовым, его особенностью является способность к сильному внушению и самовнушению. Восстановительные процессы в этом состоянии протекают в два раза быстрее, чем в состоянии сна. Известный пианист К. Игумнов, по воспоминаниям близко знавших его людей, перед концертом умел в течение нескольких минут расслабиться и отдохнуть. Нужно попросить ученика сосредоточиться на внутренних ощущениях и повторять вслед за учителем предложения, погружающие в состояние самовнушения: Мои руки становятся теплыми. Мышцы рук, кистей и пальцев расслабляются. Я представляю, что погружаю их в приятную теплую воду, и они становятся теплыми и гибкими. Тепло от кистей поднимается по предплечьям, плечам. Мои плечи спокойно опущены. Мое внимание переходит на ноги.

Представляю, что мышцы ног погружаются в теплую воду. Мышцы ног приятно расслабляются. Тепло от ног поднимается вверх. Чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения. Мои живот и грудь расслабились и наполнились приятным теплом. Теперь мое внимание переносится на лицо. Разглаживается лоб, расслабляются мышцы лица. Мне дышится легко и спокойно. Спокойно и ровно бьется мое сердце.

2) Сейчас я вижу зал, в котором буду выступать… Я отчетливо могу представить сцену, рояль, слушателей и комиссию, перед которой я должен буду выступать… Я спокоен, собран, сосредоточен… Уверенно и радостно я начинаю. Мне нравится играть. Каждый звук я извлекаю с огромным удовольствием… У меня все отлично звучит, у меня прекрасная техника…Я выполняю все, что задумал... Я играю также хорошо, как и в классе…Я могу хорошо играть… Я знаю, что я сделаю все, что задумал… Я весь отдался 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 расстаюсь со своим негативным волнением и заменяю его радостным ожиданием выступления…

Сила самовнушения - великая вещь, и пользы от нее, гораздо больше, чем от всех таблеток вместе взятых. Следует также повторять почаще вслух и про себя: «Я с нетерпением жду концерта» - страх перед выступлением постепенно будет уступать чувству уверенности, ведь предконцертное волнение основано на беспокойстве за качество выступления, и правильная психологическая установка на успешное выступление – это разумное сбережение нервно-психической энергии, это умение владеть своим состоянием, управлять собой и переводить переживания в нужное русло.

Первые сеансы этого аутотренинга проводят педагоги, а в дальнейшем незаменимую помощь могут оказать родители. Как правило, перед сном, когда подросток может в спокойной обстановке расслабиться, освободившись от дневных забот.

Важна грань между паническим страхом и сценическим волнением. Одно вносит хаос и разрушение, а другое созидает, когда надо проявить высокое душевное напряжение, когда исполнитель обязан сообщить людям, собравшимся его слушать - важное, значительное, глубоко отличное от будничных переживаний, мыслей, чувств, показать на что способен, и тогда, по словам Г.Гейне - «рояль исчезает, и нам открывается одна музыка».

**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.

**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 - друзья, одноклассники, соседи. Играть в детских садах, общеобразовательных школах, музеях, где публика не профессиональная и очень благодарная, доброжелательная. Хорошую помощь в проведении домашних концертиков с объявлениями, поклонами, аплодисментами могут оказать заинтересованные родители. При частых выступлениях учатся справляться с волнением даже самые робкие ученики, чувствуя себя значительно увереннее. Любой промах на сцене надо приучать игнорировать, так как разволновавшись из-за одной ноты, можно испортить все исполняемое, поэтому важно слушать себя, ведь что-то исполнено хорошо, что-то хуже, и ошибки порой - из-за попытки бороться с волнением. 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 очень неудачным, разговоры не должны быть постоянными - надо настроить ученика постараться в следующий раз сыграть лучше. В. Ломбарди писал: «Не важно, как часто вы падаете. Важно, как часто вы поднимаетесь». При регулярных обыгрываниях организм ученика приучается справляться с волнением, но если перерывы между выступлениями растягиваются на долгое время, то адаптации не происходит, поэтому говоря словами Станиславского, обыгрывание программы надо делать как можно более часто, чтобы трудное стало привычным, привычное - легким, а легкое - приятным.

Секрет успешного выступления в следующем: полностью забыть страх; направить все мысли на осмысление играемого; и быть посредником между автором и слушателем.

Рассмотреть исполняемое под «новым углом» - важное умение слышать себя. Открыть много неожиданного может помочь звукозапись - на магнитофон, диктофон.

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

**Метод предельной концентрации внимания, с осознанием и прочувствованием всего, что связано со звукоизвлечением:**

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 учеником (сольфеджирование) без поддержки инструмента

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.

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

Предконцертное самочувствие ученика в значительной мере зависит и от психического состояния его педагога. Учитель должен уметь вселять бодрость и энтузиазм в сердца своих учеников, т.е. быть для них своеобразным психотерапевтом. Вид собственного наставника, волнующегося до дрожи, и в то же время призывающего к спокойствию и уверенности в своих силах ученика - нет ничего более нелепого и более психотравмирующего.

Очень часто ребята, занимающиеся музыкой - патологические «одиночки». Круг общения их очень узкий – родители - педагог, отсюда большое количество незнакомых людей пугают ребенка, и исполнительской выразительности добиться трудно. Важно приучать таких учеников к общению:

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

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

в) если есть возможность пройти с учеником по залу перед выступлением, попытаться разговорить ученика с друзьями, знакомыми, преподавателями о произведении, которое он будет играть, спросить нравиться ли ему заниматься.

Здесь главное в том, чтобы у ученика появилось ощущение исполнения «для своих», чтобы почувствовал, что публика к нему очень доброжелательна. Скрипач А.Штерн говорил: «Если ты хочешь чему-то научиться, не бойся ошибаться. Это ошибки хирурга смертельны, а ты - не хирург».

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

Прекрасный эффект дают коллективные уроки. 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.

**Метод выявления возможных ошибок:**

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

Как обнаружить возможную ошибку?

1) Во время игры программы педагог произносит психотравмирующее слово «Ошибка», а ученик при этом не должен ошибиться.

2) Для концентрации внимания - игра с помехами - попросить ученика попытаться поиграть свою программу дома при включенном на среднюю громкость радио, телевизоре, магнитофоне. 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 можно будет позавидовать, поскольку на сцене от неприятных неожиданностей он будет застрахован.

3) С установкой на безошибочную игру, попросить ученика медленно поиграть отобранное произведение с завязанными глазами или в темной комнате. При этом проследить, чтобы не было мышечных зажимов и оставалось ровным и ненапряженным дыхание.

4) Побегать, попрыгать, поприседать до учащенного сердцебиения, и сразу же начинать исполнять программу - несколько похожее состояние бывает перед выходом на сцену.

От выявленных ошибок избавляться игрой в медленном темпе.

Неплохо бы педагогу вести дневник с анализом причин неудач ученика, отслеживать динамику его исполнительского роста от выступления к выступлению на протяжении всего обучения. Работу надо строить с учеником так, чтобы угадать его высшую точку готовности к публичному выступлению, чтобы эта точка была достигнута в нужное время и в нужном месте. Кроме того, соблюдать «золотую середину»- не подчеркивать неумелость ученика, и не перехваливать его.

Наиболее сложные задачи стоят перед учеником - исполнителем, когда он готовит не одно произведение, а целую программу. Трудно достигнуть, чтобы она одновременно вся находилась в готовности к требуемому сроку. Некоторые произведения оказываются «сырыми», к другим интерес у ученика уже потерян и играет он все хуже и хуже. Поэтому последние дни перед выступлением протекают в нервной обстановке, что-то доучивается наспех, где-то ставятся «заплатки». Важно планировать работу над программой так, чтобы ее трудные номера были подготовлены заранее. Этого требуют «сюрпризы» публичного выступления - провалы памяти, технические срывы. Трудность - в умении целостно охватить программу, слепить форму, вызвать в себе нужный эмоциональный настрой. Важно научить ученика не придавать значения на выступлении мимолетной фальши, чтобы она не перебила ход мыслей; сохранить течение мелодии; уметь забыть промах во время исполнения, так как порой из-за незначительной помарки можно испортить все выступление.

Для развития исполнительских навыков полезно начинать урок с выученного произведения. Педагогу можно отойти в другой конец класса - и ученик настроиться на концертный лад и педагогу лучше охватить произведение в целом.

**3.Этапы достижения эстрадной готовности:**

а) играть не отдельные пьесы, а всю программу, как на концерте;

б) репетиции должны проходить с полной отдачей и ответственностью;

в) репетировать перед специально приглашенными слушателями;

г) не играть программу два раза подряд, так как второе проигрывание лучше первого, и создает неверное представление о готовности.

Репетиции не проводить ежедневно - они отбирают 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 усмотреть недостатки выступления, а слушать музыку. «Волнуйся не за себя, волнуйся за композитора!» - висел плакат за кулисами Малого зала Петербургской консерватории. Надо приучать ученика реагировать на публику по-доброму, и это будет взаимно. «Публика для исполнителя является самым тонким барометром того, в какой форме он находится в данное время» - писал Л. Коган. Кто боится аудитории - редко находит с ней контакт. Когда ученик не скован страхом, а пребывает в состоянии творческого возбуждения - привычки и память отвечают на замыслы четко и быстро, даже лучше, чем во время репетиции, а когда есть эмоциональное захлестывание - идет разброс мыслей, ослабевает воля, нет контроля исполнения. При отсутствии же нужного возбуждения - игра бесцветная и не интересная.

Успех там, где интеллект ученика, эмоции и двигательные функции в согласии, уступают друг другу, как в хорошем камерном ансамбле.

Во время работы между репетициями необходимо:

1. продумать те моменты, которые не дали чувства удовлетворения на репетиции;

2. отрабатывать мысленно, а потом на инструменте те места, где не было полного технического владения, применяя игру отдельных партий, игру в медленном темпе, многократные повторения мелких звеньев. Этими способами укреплять все те места, где на репетиции в памяти была тень неуверенности.

3. уметь проигрывать в уме без усилий любое место произведения, если нужны усилия - такое место требует укрепления в первую очередь.

4. любое место надо с первого раза хорошо играть на инструменте, как в нужном, так и в медленном темпе; такое умение показывает, что все куски прочно вошли в память и управляются сознанием.

5. должен быть резерв сил, беглости, выносливости - он необходим на случай непредусмотренного ускорения темпа.

6. не должно быть технических трудностей, если место кажется трудным, значит по-настоящему 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.

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

На всем протяжении игры должно быть:

а) ощущение удобства движений;

б) отсутствие скучных мест;

в) приподнятость;

г) отсутствие напряжения внимания;

д) слушание себя как бы со стороны.

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

Г.Коган писал: «Три главных звена в цепи психологических предпосылок успешности пианистической работы: ясное видение цели, сосредоточенное внимание на ней, и настойчивая воля к ее достижению. Врата к этому мастерству открываются лишь тому, кто работает, соблюдая эти три условия».

В предконцертные дни не напрягать внимания, заниматься меньше. Если программа не готова - учить ее слишком поздно. Вообще, опытный педагог никогда не выпустит неподготовленного ученика на сцену, он хорошо знает, что это чревато плохими последствиями для юного музыканта.

За 2 дня до концерта отвлечься от забот, волнений, посоветовать ученику сходить в кино, театр, почитать интересную книгу.

Накануне концерта поиграть все в сдержанном темпе, беречь силы, эмоции; почитать с листа, поиграть что-нибудь из старого репертуара, посмотреть играемое произведение по нотам; спать лечь пораньше и хорошо выспаться; много не заниматься, чтобы не было по словам Г.Нейгауза «душевной изношенности» из-за переутомления.

**4.День концертного выступления:**

Важный элемент – разыгрывание, оно нужно для разминки мышц, участвующих в игре, и психологического аппарата в целом. Организм входит в состояние «боевой готовности» - повышается пульс, дыхание, скорость протекания мыслительных процессов. 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 ледяных рук можно выполнить ряд гимнастических упражнений по Й. Гату:

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

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

Перед выходом на сцену А.Щапов советовал - заставлять себя спокойно сидеть в удобной позе - при расслабленной мускулатуре, тренируя необходимую для выступления волевую выдержку.

За какое-то время до выхода на сцену педагог должен прекратить все замечания. Ученик должен верить, что он хорошо играет, и он будет играть хорошо. Проблема связана с верой в себя. Это своего рода театр. Ученик волнуется, нервничает, а выходит - играет смельчака, перевоплощается. Нельзя фиксировать внимание ученика на проблемах волнения, расспрашивать его - не волнуется ли он, гораздо важнее мобилизовать его волю, стойкость, чтобы донести исполнительский замысел.

Для снятия стресса можно предложить ученику съесть 2-3кусочка сахара или небольшую плитку шоколада, 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 «ватности» ног, дрожание рук, а вот использование успокоительных средств, обрекает ученика на неэмоциональную, вялую игру.

Советы педагога ученику перед выступлением:

1. Выходя на сцену - сделать несколько глубоких вдохов и выходов, сердцебиение приходит в норму появляется спокойствие.
2. Важно приспособиться к инструменту.
3. Выступление можно загубить высоким или низким стулом.
4. Важно освещение - затемненная клавиатура раздражает, также как и бьющий в глаза свет.
5. Необходимо удобство в одежде и обуви.
6. Выходить на сцену не торопясь, ступать на восточный манер - легко.
7. Хорошая осанка - это и более глубокое дыхание, лучшее самочувствие, уверенность в себе.
8. Перед тем, как начать играть, надо мысленно проиграть самое начало про себя - так начать в нужном характере значительно легче.
9. Для учеников перед выступлением можно вспомнить такое высказывание А. Шеффера: «Лодке в гавани безопаснее, чем в море, но она не для этого строилась».

**III.Заключение.**

Все перечисленные методы могут работать при одном важнейшем условии - если педагог пытается развить не только музыкально-исполнительские способности ученика, но и его личность в целом. По глубокому убеждению Г.Нейгауза - «достигнуть успехов в работе над художественным образом можно лишь непрерывно развивая ученика музыкально, интеллектуально, артистически, а следовательно и пианистически, иначе воплощения не будет. Чтобы осуществлять личностный рост ученика, педагогу надо развивать его фантазию поэтическими образами, аналогиями с явлениями природы и жизни, развивать любовь к искусствам - поэзии, живописи, архитектуре, а главное - дать ему почувствовать этическое достоинство художника, его обязанности, ответственность и права. Не только научить ученика хорошо играть, но сделать его более умным, более чутким, более честным, более справедливым, более стойким».

 Вынос программы на сцене – конечный итог кропотливой работы в течение долгого времени; и работа эта не ограничивается только упражнениями за инструментом. «Человек – хороший музыкант не только от того, что он музыкально одарен, но и потому, что его внутренний мир богат и интересен», – говорил С.Фейнберг.

Исполнитель часто забывает ту истину, что каков человек, таковы его дела. Есть французская поговорка, что стиль – это человек. Каков стиль, таков и человек. А. Гольденвейзер советовал: «Работать надо не над ноктюрном Шопена, а над собой. Надо расширять свой кругозор, воспитывать себя как человека. Нельзя думать, что человек, будучи ничтожеством, может хорошо играть Бетховена. Ничего из этого получиться не может».

Музыкант-исполнитель должен отбросить свои слабости и устремится к тому, чтобы стать на уровень духовной культуры и внутренней значимости соавтора композитора. Как бы хорошо исполнитель ни овладел мастерством, если сам он незначительный человек и ему самому нечего сказать слушателю, его воздействие будет ничтожно мало.

Исполнитель должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем и прочим, но и работу над… владением собой; работой над верой в свои творческие силы.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Алексеев А.Д., История фортепианного искусства М., 1988.
2. Бочкарев Л. Психологические аспекты подготовки музыкантов-исполнителей к концерту. М., 1975. Вып.22
3. Бочкарев Л. Психологические аспекты публичного выступления музыкантов-исполнителей. М.,1975. №1
4. Глазкова Т.Н., Факторы тревожности в музыкально-исполнительской деятельности у учащихся ДМШ М., 1965.
5. Коган Г.М., У врат мастерства М., 1961.
6. Коган Г.М., Работа пианиста М., 1963.
7. Нейгауз Г.Г., Об искусстве фортепианной игры М., 1987.
8. Овсянкина Т. Музыкальная психология. СПб., 2007
9. Петрушин В.И., Музыкальная психология М., 1997.
10. Петрушин В. Психология и педагогика художественного творчества. М., 2008.
11. Савшинский С.И., Работа пианиста над музыкальным произведением М., 1964.
12. Тарханов А. О влиянии музыки на человеческий организм // Северный вестник. Спб. 1983. №2
13. Щапов А.П., Некоторые вопросы фортепианной техники М., 1968.