Елена Валентиновна Стреленская

МБОУ ДОД "Детская школа искусств №4" с.Лопатино

ПРИЧИНЫ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ
У УЧАЩИХСЯ И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ.

Сценическое волнение — одна из актуальных проблем, которая жизненно важна для музыкантов-исполнителей. В среде музыкантов эта проблема рассматривается с конца XVII века. Даже самые опытные музыканты-исполнители не застрахованы от неудач на сцене. Уровень подготовки ученика зависит не только от его одаренности, умений, навыков, но еще и от того, как он реагирует на сценическую ситуацию, которая является повышенным стрессовым фактором.

Сценическое волнение — одна из актуальных проблем, которая жизненно важна для

музыкантов-исполнителей. В среде музыкантов эта проблема рассматривается с конца XVII века. Даже самые опытные музыканты-исполнители не застрахованы от неудач на сцене. Уровень подготовки ученика зависит не только от его одаренности, умений, навыков, но еще и от того, как он реагирует на сценическую ситуацию, которая является повышенным стрессовым фактором.

 Такие явления, как дрожь в коленях, тряска губ, рук, сильное сердцебиение, панический страх выходить на сцену, - все это проявление синдрома сценического волнения.

 Как показывает практика, дети младшего школьного возраста любят выступать. Но это желание улетучивается, как только они начинают осознавать, что их выступление на сцене будет оценено другими людьми, сидящими в зрительном зале. В моей практике очень часто бывали случаи, когда ученики запрещали своим родителям находиться в зрительном зале, мотивируя это тем, что они будут еще больше переживать за свое выступление.

 Большинство педагогов, психологов сходятся во мнении в том, что первое проявление сценического волнения начинается в возрасте 10-11 лет. И я с ними совершенно согласна. Чтобы предотвратить сценические срывы и понизить тревожные состояния, необходимо начинать сценическое воспитание юного исполнителя с первых дней обучения.

 Существует мнение, что музыкант-исполнитель, который много и успешно выступал в детстве, обладает большей психологической устойчивостью в дальнейшем, легче справляется с эстрадным волнением.

 В моей практике были ситуации, когда одаренный ученик терпит сценическое фиаско, а средний по одаренности ученик себя очень неплохо показывает. Сцена проверяет и природные данные, и «технический» потенциал, и психологическую устойчивость. Психологи рассматривают концертное выступление как «итоговую музыкальную деятельность в экстремальных условиях».

 Если проанализировать проблему сценического волнения, то многое здесь зависит от психологического настроя исполнителя, типа его нервной системы, силы воли. У меня в классе был ученик, который спокойно играл на зачетах и экзаменах, а во время концертных выступлений испытывал панический страх, объясняя это тем, что на экзамене он получает оценку за свое выступление, а на концерт пришли люди в надежде получить удовольствие от его игры, и он просто не имеет права сыграть плохо, поэтому начинает волноваться от того, что может не оправдать их доверия, и как он потом будет смотреть слушателям в глаза. Поэтому нужно знать особенности личности ребенка, т. е. свойства его нервной системы, мышления, темперамента, памяти.

 **Психологи выделяют следующие психологические типы:**

**Исполнители- флегматики** с сильной инертной системой нервной деятельности. Они чаще впадают в состояние «творческой апатии». Инертный человек проявляет леность, переключает внимание на посторонние дела. У него много времени уходит на «раскачку».

 **Исполнители-холерики.** Имеют сильный неуравновешенный тип нервной системы. Они очень артистичны, стремятся играть легко и выразительно. Тяжело переживают неудачи. Чаще других испытывают сценическое состояние, напоминающее «предстартовую лихорадку». Ко всему новому холерик привыкает легко и быстро, но устойчивые навыки формируются у него долго и с большим трудом.

**Исполнители-сангвиники.** Переносят неудачи сравнительно легко, быстро адаптируются к непривычным условиям работы, полны творческих сил, с удовольствием выступают, но им быстро надоедает музыкальное произведение, даже то, которое сами выбрали. Их работоспособность очень высока, она зависит от внутренних и внешних причин. Привычки образуются легко и быстро, а сформированные навыки закрепляются и долго сохраняются.

**Исполнители-меланхолики.** Слабый тип нервной системы. Сильнее других страдают от нездоровых форм сценического волнения. Очень болезненно переживают неудачи. Умственные способности меланхолика обычно столь же хорошие, сколько и неустойчивые. Он с одинаковой легкостью и быстротой схватывает материал и забывает его.

 В чем же заключаются причины сценического волнения и как их преодолеть?

 Очень часто бывает так, что программа хорошо выучена, а при выходе на сцену из-за волнения, страха сыграна не так, как хотелось бы. Ученик, находясь на сцене, чаще всего думает не о произведении, а о том, как он выглядит, что о нем скажут другие, каковы будут его оценки. Эти мысли как раз и отвлекают его от главного, от исполнения произведения.

 Как правило, у детей не развит самоконтроль, они не знают, как себя успокоить, как вести себя на сцене, как сесть, что делать во время пауз, в перерывах между произведениями. Это тоже может стать причиной волнения. Но основная проблема, на мой взгляд, кроется в умении ученика сосредоточиться на исполняемом произведении. Способность само сосредоточения — это самый эффективный метод борьбы со сценическим волнением. И

эту способность надо развивать.

 Педагог должен обращать внимание ученика на режим дня накануне выступления, на то, сколько времени он отводит на занятия, чем занимается перед выступлением.

 Еще одна основная причина сценического волнения — это боязнь забыть текст.

 Дети волнуются, потому, что бояться забыть, и забывают именно потому, что очень волнуются. В результате затуманивается сознание, мысли начинают путаться, контроль за движением рук и пальцев ослабевает. Ученик теряет самообладание, допускает ошибки, не свойственные ему при обычном исполнении, произведение рассыпается. Не редко у ученика, хорошо знающего текст, вдруг случаются провалы в памяти.

 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 — отсутствия в твердой вере в памяти быть не должно. 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 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 волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение». «Сделанность» материала успокаивающе действует на психику, что спасает от «капризов» памяти.

 **Основные приемы заучивания наизусть музыкального произведения:**

 1. Разделить произведение на отдельные отрывки с завершенным, логическим смыслом. Важно запоминать осмысленно, объединять мелкие части в более крупные. И в случае забывания во время исполнения, память начинает вспоминать опорные места.

 2. Сопоставление между собой тонального плана, голосоведения, мелодии, аккомпанемента. Обращать внимание на интервалы, аккорды, секвенции.

 3. Работа над внимательным изучения нотного текста при помощи внутреннего слуха, определить настроение произведения, средства выразительности, главную идею.

 4. Проговорить нотный текст- с какого звука начинается произведение, как движется мелодия, где кульминация.

 5. Пропеть голосом, без инструмента, запоминая мелодию на слух.

 6. Учить текст нужно в течении нескольких дней,- это гораздо эффективнее, чем зубрить все в один день, и после этого — чередовать игру по нотам, а затем на память.

 7. Проигрывать произведение в медленном темпе. Это приносит большую пользу при выучивании наизусть.

 8. Чередовать реальную игру на инструменте с мысленной.

 9. Закрыв глаза, мысленно представить нотный текст, включая оттенки, штрихи. Если ученик справился с этой задачей, значит текст произведения закрепился не только в пальцах, но и в памяти.

 Чтобы ученик чувствовал себя уверенно на концерте, музыкальное произведение должно быть выучено на 150 %.

 Одинаковые для всех «рецепты» психологической подготовки к сценическому выступлению вывести трудно. Ошибка, которую многие допускают, состоит в попытках «бороться» с волнением, старание подавить страх только ухудшает положение. Нужно не зацикливаться на неприятных воспоминаниях о неудачах, а вспомнить те случаи, когда ученик выступал с особым успехом. Лишь приятные эмоции всегда вытесняют страхи.

 Но как не велики сложности публичного выступления, они устраняются, если владеть способами их преодоления.

 Каким же образом создать те благоприятные условия, при которых ученик будет чувствовать себя комфортно на сцене?

 В своей педагогической практике я с успехом пользуюсь **методами психологической устойчивости ученика во время выступления на сцене**, которые предлагает преподаватель школы искусств Ставропольского края В.В. Воронина, а именно:

 **1. Метод самовнушения.** Сила самовнушения - великая вещь, и пользы от нее,

гораздо больше, чем от всех таблеток вместе взятых. Очень полезно во время занятий представлять себя на сцене большого концертного зала, внушить себе состояние творческого волнения и в этом состоянии исполнить программу. Но это надо делать тогда, когда все произведения хорошо выучены. Все внимание нужно сосредоточить на создании художественного образа произведения. Следует также повторять почаще вслух и про себя: «Я с нетерпением жду концерта» - страх перед выступлением постепенно будет уступать чувству уверенности, ведь пред концертное 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.

 **2. Метод игры перед мысленно представляемым слушателем.** Этот прием помогает проверить степень влияния сценического волнения на качество исполнения, выявить слабые места, которые проявляются при волнении. При повторных проигрываниях с применением этого метода волнение уменьшается. Некоторые педагоги создают искусственный стресс.

 **3. Метод обыгрывания.** Это еще один важный метод, когда создается подобие концертной атмосферы. Чем чаще выступления, тем реже ученик страдает от волнения. Играть можно при любом слушателе: друзья, одноклассники, соседи. Играть можно в детских садах, общеобразовательных школах, музеях. Хоть публика там не профессиональная, но очень благодарная и доброжелательная. В своей практике, перед ответственными концертами, экзаменами, я устраиваю прогоны программы перед родителями. Они помогают выявить слабые стороны ученика, и у меня остается время, чтобы их устранить до главного выступления.

 При частых выступлениях, справляться с волнением начинают даже самые робкие ученики. Педагог должен приучать ученика игнорировать на сцене любой промах, т.к.

из-за одной неправильной ноты, разволновавшись, можно испортить все произведение. После обыгрывания программы полезно провести работу над ошибками.

 При регулярных обыгрываниях организм ученика приучается справляться с волнением, но если перерывы между выступлениями слишком большие, то все старания сводятся к нулю. Как говорил Станиславский: «Обыгрывание программы надо делать как можно более часто, чтобы трудное стало привычным, привычное — легким, а легкое — приятным. Секрет успешного выступления сводится к тому, чтобы полностью забыть страх, все мысли направить на исполняемое произведение и быть посредником между автором и слушателем. Очень полезно записывать свою игру, делать видеозаписи и вместе с учеником их просматривать, исправляя ошибки.

 **4. Метод предельной концентрации внимания, с осознанием и прочувствованием всего, что связано со звукоизвлечением на инструменте.**

 Здесь все внимание направлено на слуховые ощущения. При этом полезно проделывать такие упражнения:

пропевание учеником (сольфеджирование) без поддержки инструмента;

пропевание учеником вместе с инструментом;

пропевание учеником про себя (мысленно)

пропевание учеником вместе с мысленным проигрыванием.

 Педагог направляет внимание ученика на двигательные ощущения. Таким образом проверяется свобода движений, наличие в мышцах зажимов, которые должны быть сразу сброшены.

 Концентрация внимания при проигрывании произведения должна осуществляться учеником в медленном темпе, не допуская ни одной посторонней мысли. Медленная игра помогает концентрировать внимание и усиливает тормозные процессы.

 Пред концертное самочувствие ученика зависит и от психологического состояния его педагога. Он должен уметь вселять бодрость и положительный настрой.

 **5. Метод выявления возможных ошибок.** Когда программа хорошо выучена, не лишним будет застраховаться от случайных ошибок, т. к. всегда найдется случайная ошибка, которая обязательно вылезет во время выступления.

 Как же обнаружить эту ошибку?

Во время проигрывания программы, педагог неожиданно произносит слово «ошибка», а ученик при этом не должен ошибиться.

Игра с помехами, т. е. ученик должен проиграть свою программу при включенном радио, телевизоре. Можно создать разного рода шумовые помехи. После таких тренировок ученик будет застрахован от всяких неожиданностей на сцене.

Установка на безошибочную игру. Ученик должен медленно проиграть свою программу с завязанными глазами. При этом не должно быть мышечных зажимов.

Попрыгать, побегать, по приседать до учащенного сердцебиения, и сразу исполнить концертную программу. Похожее состояние бывает перед выходом на сцену.

 В идеале, педагог должен строить свою работу таким образом, чтобы угадать высшую точку готовности ученика, и чтобы эта точка совпала по времени с его публичным выступлением. Кроме этого не нужно подчеркивать неумелость ученика, и не перехваливать его.

 Наиболее сложные задачи стоят перед юным исполнителем, когда он готовит не одно произведение, а целую программу. Важно запланировать работу так, чтобы ее трудные номера были заранее подготовлены.

 Чтобы развивать исполнительские навыки, полезно начинать урок с выученного произведения.

 Чтобы достигнуть эстрадной готовности, нужно пройти ряд этапов:

Играть не отдельные пьесы, а всю программу, как на концерте.

Репетиции должны проходить с полной отдачей.

Репетировать нужно перед специально приглашенными слушателями.

Не играть программу два раза подряд, т. к. второе проигрывание, как правило, лучше первого, и создает неверное представление о готовности.

 Репетиции не нужно проводить ежедневно, т. к. они отбирают много энергии. Во время работы между репетициями необходимо:

- продумать те места, которые не получились на репетиции;

- мысленно отработать те моменты, которые получились недостаточно технично;

- уметь проиграть в уме любое место в произведении;

- уметь хорошо проиграть любое место с первого раза в любом темпе. Это умение показывает, что все куски прочно сидят в памяти;

- должен быть резерв беглости, выносливости;

- не должно быть технических трудностей. Если они есть — значит произведение по- настоящему не выучено.

 Во время игры должно быть:

ощущение удобства движений;

отсутствие скучных мест;

приподнятость;

отсутствие напряженного внимания;

слушать себя как бы со стороны.

 Очень хорошо, начиная с детского возраста, накопить хотя бы небольшой репертуар. Ученик, умеющий сыграть некоторое количество произведений, выгодно отличается от того ученика, который учит произведения, чтобы потом их забыть. Это развивает память, выдержку, накапливает опыт работы.

 Накануне концерта хорошо поиграть все в сдержанном темпе, беречь эмоции, силы. Можно почитать с листа, поиграть старый репертуар, лечь раньше спать и хорошо выспаться, много не заниматься.

 В день концертного выступления обязательно нужно хорошенько разыграться. Организм должен войти в состояние «боевой готовности» - повышается пульс, учащается дыхание, скорость протекания мыслительных процессов. Важно помнить, что игра в быстром

темпе перед выходом на сцену ведет к усилению беспокойства и трате нервной энергии. Для разыгрывания лучше поиграть упражнения, гаммы, а исполняемое произведение проиграть один раз в медленном темпе, не разделяя на куски. Для холодных рук можно сделать разогревающую гимнастику.

 Нельзя фиксировать внимание ученика на проблемах волнения, расспрашивать его, не волнуется ли он. Важнее мобилизовать его волю, стойкость. Для снятия стресса можно предложить съесть небольшую плитку шоколада и запить ее теплым чаем, т. к. глюкоза расслабляет мышцы желудка, который испытывает при стрессе спазмы. Это ведет к нормальному питанию мозга и восстановлению кровообращения.

 Какие же советы должен дать педагог ученику перед выступлением:

1. Выходя на сцену — сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, сердцебиение приходит в норму и появляется спокойствие.

2. Выступление можно загубить неподходящим по размеру стулом, т. к. связано с привычками техники.

3. Необходимо одеть удобную одежду.

4. Выходить на сцену не торопясь.

5. Сразу не кидаться исполнять произведение, а мысленно проиграть начало про себя. Так легче начать в нужном характере.

 Все перечисленные методы работают при одном важнейшем условии — если педагог пытается развить не только музыкально-исполнительские способности ученика, но и его личность в целом. Важно строить свои отношения с учеником на основе диалога, а не с помощью авторитарных методов. 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, раздражительность, агрессивность педагога создает подъем личной тревожности. Умение тонко чувствовать настроение ученика в определенный момент, подкорректировать его чувства и настроения при подготовке к выступлению — являются фактором снижения тревоги.

 Снижение уровня тревожности, улучшение качества исполнения программы на экзамене, конкурсе, концерте возможно только в едином комплексе: ученик -- родитель — педагог. Часто недостаточная степень контроля со стороны родителей или безразличное отношение к ребенку также способствуют личной тревожности. Пробудить у ученика интерес к музыке возможно, если в доме юного музыканта царит дух любви и уважения к ней. Педагог и родители — партнеры-единомышленники, отсюда и популярные формы работы: совместные концерты ученики и родители, интересные лекции, походы в театр, филармонию.

 Причина страха может быть в неправильно подобранной программе, в ее завышенности, когда от непродуманных «скачков» в развитии на сцену выползают все предыдущие «пробелы». Для публичного исполнения нужно выбирать произведения, которые способны раскрыть индивидуальность ученика, использовать его сильные стороны, так как слабые и без того обязательно вылезут на сцену. Лучше исполнять не сложные произведения правильно и хорошо, чем посредственно играть трудные!

 Но в любом случае, самое главное — не останавливаться на достигнутом. В Музыке все, что не движение вперед, то движение назад!

**Используемая литература:**

1. Маккиннон, Лилиас. «Игра наизусть». Москва 1967.

2. Р. Кочунас «Психологическое консультирование». -М.: 1998

3 .Г. Селье «Стресс без дистресса». Рига 1992

4. А. Гольденвейзер «Об исполнительстве» Москва 1975.

5. «Воспитание актера». -М.: Искусство 1964.

6. Л.В. Баланчивадзе «Индивидуально-психологические различия музыкального исполнения» Психол. Журнал №1. 1998

7. В.И. Петрушин « Музыкальная психология». Учебное пособие -М: Гуманит. изд. Центр

 ВЛАДОС, 1997