**Методический доклад**

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

**Выполнила преподаватель первой квалификационной категории Ошвинцева Ольга Валентиновна**

**МБУДО «Снегиревская ДШИ», городской округ Истра, д. п. Снегири**

**2019г.**

Публичные выступления – один из важнейших этапов в деятельности музыканта-исполнителя, результат и итог его работы над музыкальным произведением. Выступление на публике помогает выявить способности, динамику развития ученика, пробуждает творческую фантазию, воображение, вырабатывает сценическую выдержку. Сложность концертного выступления заключается в том, чтобы в однократном проигрывании показать всю проделанную работу над произведением. Преодоление эстрадного волнения является важнейшим фактором для успешного выступления на сцене. Так что же такое волнение? Как научиться владеть собой? Волнуется почти каждый исполнитель, выдающиеся исполнители тоже волнуются, но не каждый может справиться с собой, со своими страхами, эмоциями. Можно выявить несколько причин эстрадного волнения:

1. Стрессовая, нестандартная ситуация, которая в обычной жизни не происходит.
2. Неопределенность и непредсказуемость реакции публики на выступление, боязнь негативной реакции со стороны слушателей
3. Уровень притязаний – желание выступить как можно лучше, подтвердить свой высокий уровень. Самолюбие, амбициозность – эти качества человека могут не совпадать с мнением публики.
4. Технический сбой – вызывает состояние тревоги, неуверенности.

Все эти факторы в конечном итоге могут повлиять на исполнение концертной программы. Отсюда можно выявить виды сценического волнения:

* волнение-подъем - особый вид волнения, который представляет собой скорее возбуждение, нетерпеливое желание скорее выйти на сцену. Это наиболее желательный вид волнения, которое способствует яркому, выразительному выступлению
* волнение-паника – игра, лишенная управления, память дает сбой. Проявляется в сильной тревожности, доходящей до страха, потеют руки, отсутствует сосредоточенность. В основе этого вида волнения всегда лежат психические явления.
* волнение-апатия – вялость, заторможенность, сонливость, угнетенное и подавленное состояние. В голове звучит одна мысль – скорее бы все это закончилось. Соответственно, цель и содержание выступления уходят на дальний план, исполняемые произведения звучат бледно, не интересно, не эмоционально.

Любой вид волнения нельзя подавить усилием воли, но можно отвлечься на решение конкретных исполнительских задач, тем самым трансформировать волнение, переключиться на исполняемые произведения. Как советовал Г.М. Коган «Волнуйся за композитора! Чем больше в тебе будет волнения за него, тем меньше останется места для волнения за себя; если ты панически волнуешься за себя – значит ты недостаточно взволнован той музыкой, которую играешь». Проблема не в том, чтобы перестать волноваться, а в том, чтобы не дать душевной тревоге выйти за рамки границ. Соответственно, надежность музыканта-исполнителя в концертном выступлении зависит от степени подготовленности исполняемой программы и психологической готовности к выступлению. Подготовленность включает себя общий кругозор учащегося, особенно в области разных видов искусств; умение анализировать тональный план произведения, аккорды, особенности музыкального рисунка; техническую подготовленность; концертную практику. Для подготовки концертной программы у учащегося должно быть достаточно времени, чтобы определить форму произведений, детально проработать отдельные элементы звуковой ткани, подобрать удобную аппликатуру, разучить отдельными частями. Однако избыток времени тоже нежелателен, так как приводит к заигрыванию, снижению внимания, исполнение становится формальным, не эмоциональным. Сложность программы должна быть оптимальной, так как чрезмерная сложность может привести к грубым ошибкам, у исполнителя возникает страх и боязнь за возможное неудачное выступление, и волнение только усилится.

Переживания по поводу концертного выступления начинаются не только перед выходом на сцену и в момент самого выступления, они охватывают достаточно длительный период до концерта и какое-то время после него. Можно определить несколько ступеней сценического волнения:

1. Период, связанный с тем, что исполнитель узнает о дате выступления. Волнение периодически возникает с разной силой, может появиться раздражительность, бессонница.
2. Утро перед концертом. В этот период и возникают разные типы волнения: волнение-подъем, волнение-паника, волнение-апатия. Только помощь и поддержка педагога может несколько успокоить выступающего.
3. Выход на эстраду. Этот период самый короткий и часто проходит словно в тумане, в памяти у исполнителя практически не остается.
4. Начало игрового процесса – самая острая фаза, на нее приходится самый пик сценического волнения. Здесь исполнителю нужно сосредоточиться, продумать темп, динамику. Когда основные детали концертного выступления и поведения закреплены на репетициях, ученику будет легче справиться с волнением.
5. Период, связанный с послеконцертным состоянием, волнение по поводу того, «как я сыграл».

Эстрада увеличивает негативные погрешности в исполнении, во время выступления могут произойти разные неприятности и здесь педагог не должен бросать ученика с его неудачным выступлением, следует психологически помочь ученику к преодолению неудач и сбоев, не паниковать, не теряться. Это событие следует воспринимать как полезный опыт.

Для преодоления негативных форм волнения важнейшую роль играет адаптация к условиям концертного выступления. Перед выступлением надо отрепетировать не только само исполнение произведений, но и выход на сцену, поклоны, посадку за инструментом, отрегулировать высоту стула и т.д. Очень хорошо, если есть возможность репетировать на том рояле, на котором будет проходить выступление, особенно если в классе ученик играет на пианино. Если предполагается выездное выступление, необходимо использовать любую возможность попробовать инструмент, чтобы при необходимости на ходу перестраивать заготовленные приемы игры. Программу концерта необходимо обыграть в присутствии публики. В качестве слушателей можно приглашать других учеников, педагогов; дома устроить концерт для родителей и друзей. Любое выступление перед публикой должно сопровождаться отрепетированным поведением на сцене. Немаловажную роль играет и одежда. Одежду следует заранее обдумать, она должна быть удобной, привычной, не стеснять движений. Очень важное значение имеет выбор обуви, т.к. она существенно влияет на педализацию. Ни в коем случае не должно быть высокого каблука, подошва не должна быть слишком мягкой или слишком жесткой, чтобы не скользила по педали. Так как в самый неожиданный момент нога может попросту слететь с педали, тем самым ввести выступающего в еще более стрессовую ситуацию. Необходимо также учесть психоэмоциональное состояние перед концертом, чтобы не возникло переутомления, для этого требуется грамотный предконцертный режим. Работа над программой концерта должна быть закончена задолго до самого выступления. В предконцертные дни много заниматься не нужно, следует не напрягая внимания просмотреть нотный текст для того чтобы убедиться, что знает программу и помнит все опорные точки. В день концерта нужно проиграть программу один раз. Очень полезно за несколько дней до концерта больше гулять, сходить в кино, почитать книгу, чтобы немного отвлечься от привычных забот и волнений.

Очень важным моментом является выбор первой пьесы для начала программы. Некоторые выбирают для этого самое сложное произведение, чтобы побыстрее отыграть и тем самым остальные произведения играть уже в менее волнительной обстановке. А кому-то наоборот, надо снять пик волнения в самом начале выступления, и тогда лучше выбрать что-то распевного характера, чтобы освободить руки и корпус. В любом случае, порядок исполнения произведений в концерте должен быть обыгран на репетициях.

Ну и конечно, необходимо выработать у музыканта-исполнителя устойчивость к различного вида помехам и адекватную реакцию на них. Особенно реагируют на помехи учащиеся младших классов, любые посторонние шумы могут испугать, отвлечь внимание, вплоть до остановки и невозможности продолжить выступление. Поэтому на репетициях нужно моделировать ситуации с возможными помехами: громкий разговор, звонок телефона, шум от упавшего предмета, кашель и т.д.

Волнение - это в первую очередь мышечный зажим, и чтобы снять напряжение можно использовать следующие методы:

1. Освобождение дыхания – упражнения для нормализации дыхания: короткий вдох через нос, долгий выдох в наклоне. Повторить несколько раз.
2. Мышечное расслабление, релаксация – быстрое растирание всей руки учащегося педагогом, начиная с пальцев и дальше вверх до плеча, приседания.
3. Аутотренинг – должен совершаться регулярно, постоянно, настойчиво; должен вестись спокойным ровным голосом, не содержать частицу «не». Иногда полезно также мысленно представлять свое выступление, с закрытыми глазами: выход на сцену, поклон, начало выступления, само выступление. Такое «выступление в голове» помогает преодолеть страх перед непосредственным выступлением, т.к. ты уже несколько раз «сыграл» на сцене мысленно.

Еще раз подытожим способы и методы борьбы со сценическим волнением и возьмем на заметку рекомендации исполнителей:

1. Регулярные, сосредоточенные занятия.
2. Регулярные занятия во внутренней слуховой форме, «в уме»
3. На концерт выносить только полностью готовые произведения.
4. Обыгранность выносимых на эстраду произведений, 2-3 раза до основного выступления.
5. Выработка «условного рефлекса» на мобилизацию на определенное время суток.
6. Продуманность сценического имиджа.
7. Регулярные выступления на эстраде.
8. Играть программу веря в себя, быть уверенным в хорошем выступлении.
9. Правильный подбор программы выступления. Для сильно волнующихся программа должна быть облегченной, а первый выход на сцену – в ансамбле, в качестве аккомпаниатора или концертмейстера.
10. Полезно на уроке в классе «бросить ученика одного», т.е. педагогу устраниться от ученика, не делать замечаний, указаний, не считать.
11. Обязательные репетиции в зале.
12. Перед выходом на сцену педагог должен дать напутствие – о композиторе, о характере, об образе и т.д.

Итак, само по себе концертное выступление не требует какой-то специальной подготовки, надо правильно воспитывать ученика с самых первых занятий, обучая его всем средствам исполнительского мастерства и тогда публичные выступления будут являться гармоничным завершением определенного этапа работы, проделанной в классе.

Список использованной литературы:

1. Л.Маккиннон «Игра наизусть», изд. «Классика XXI», 2009г.
2. «От урока до концерта» вып.1, изд. «Классика XXI», 2009г.
3. Й.Гофман «Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре», изд. «Классика XXI», 2002г.