**Сценическое волнение у юных пианистов**

**Л.Н.Мурзалёва, преподаватель фортепиано**

**1. Характеристика сценического волнения.**

Проблема сценического волнения сегодня актуальна для большинства музыкантов во всем мире как знаменитых, так и только начинающих свой творческий путь. Публичное выступление - это итог длительной и кропотливой  работы учащегося и преподавателя  над произведением, результат напряженного творческого труда  и является для них  ответственным моментом, стимулирующим дальнейший профессиональный  рост и исполнительское мастерство. Обучаясь в детской музыкальной школе, ученик должен понимать, что концертное выступление – это серьёзный момент, который   требует определённой ответственности перед слушателями и педагогом, но вместе с тем это и  лучшие минуты его жизни, когда он может получить огромное внутреннее удовлетворение, доставив удовольствие себе и аудитории. Насколько успешно выступит музыкант, зависит не только от того, как качественно выучена программа, но и от  его психологической  подготовки  к концерту. Обидно бывает, когда ученика   во время выступления  в определённый момент охватывает неуправляемое   волнение и его  исполнение  лишается   контроля.  Исполнитель сразу начинает паниковать, не может справиться с этим состоянием, его просто «несёт» по течению. Как правило, всё это заканчивается   сильной психологической травмой.

Проблема сценического волнения волнует каждого музыканта -  чем ответственнее  выступление, тем тревожнее  он чувствует себя  перед концертом и во время выступления. 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 самого первого момента работы над произведением. Впервые волноваться дети начинают  приблизительно в возрасте 10-11лет, когда появляется чувство ответственности и  возрастает требовательность  к себе.  Для многих  учащихся концертное исполнение является далеко не простым делом.  Волнуются практически все люди, но одни располагают достаточными волевыми ресурсами для решения поставленных задач, другие же,  имея слабую волю -  теряются и терпят неудачу.

Обычно  волнение  проявляется в различных видах и формах. Например,  может обнаруживаться в виде страха, панического состояния; может трансформироваться в подавленное расположение духа, апатию, безволие, неверие в свои силы и т.д. В других случаях, напротив, волнение вызывает в человеке праздничные, приподнято-радостные чувства.  То есть мы имеем две разновидности эстрадного волнения: «волнение – подъем» и «волнение-паника».

У некоторых исполнителей волнение приобретает болезненное состояние. Чаще всего это проявляется в нарушении скорости исполнения, нередко исполнителю кажется, что он играет очень тихо, что его не слышно, и он начинает форсировать звук. Бывает и такое: гаснет темперамент, игра становится вялой, беззвучной.  Самым страшным считается, если вдруг отказывает память. Иногда это сказывается не только на двигательной памяти, но и на музыкальной. В первом случае может выручить музыкальная память, а во втором – двигательная. Если этого не случается, – неизбежна остановка.

Но и  отсутствие творческого волнения - подъёма еще более нежелательно для исполнителя, нежели его присутствие. Профессор Н.В. Трулль замечает по этому поводу: «Если человек не волнуется перед выходом на сцену, — он не артист, и на сцене ему делать нечего. Ему всё равно, как и что он будет играть».  Только на фоне положительно окрашенного сценического волнения можно добиться высоких результатов в исполнительском искусстве».

В теоретических работах выделяются 5 фаз предконцертного состояния.

**Первая фаза – длительное предконцертное состояние.**

Предконцертное состояние у музыканта  возникает, когда устанавливается точная дата выступления. Если это далёкая дата и соответствует намеченному сроку готовности к выступлению, волнение возникает периодически и только нарушает «душевное равновесие» играющего. Он убеждает себя , что  успеет подготовиться. Но, по мере приближения концерта, мысли о нём всё чаще приобретают навязчивый характер и волнение всё больше нарастает.

**Вторая фаза – непосредственно концертное состояние.**

У многих исполнителей возникает очень возбуждённое состояние, нетерпеливое желание выступить, перемежающееся неясной тревогой. У других оно протекает при резком нарушении вегетативных процессов и сопровождается высокой температурой, тошнотой, головной болью, желудочными недомоганиями или эйфорией. У третьих – полным упадком сил (депрессией), которая кажется исполнителю непреодолимой: исполнитель жалуется, что он не в состоянии выступать. «Вещь, которую я должен исполнять я знаю очень хорошо, - писал о своём предконцертном состоянии Антон Рубинштейн. – Но появляется какая-то раздражительность, какое-то нервное состояние, возбуждение, думаешь о том, что остановишься, раздражаешься, нервничаешь. Это пытка, страшнее которой и инквизиция не могла бы выдумать. Сидишь у фортепиано и дрожишь на каждом такте, вот – вот лопнешь. Никто не подозревает об этих мучениях.

**Третья фаза – очень короткий промежуток между объявлением и началом выступления.**

Выход из артистической комнаты на сцену, безмолвное шествие на виду у публики, остановка, поклон. Эта фаза переживается очень остро и проходит у всех  музыкантов  по-разному. Некоторые идут с обречённым видом, с трудом преодолевая путь к своему месту на сцене. Другие стараются не смотреть на публику, внутренне отстраняются от неё и настраиваются на начало исполнения. Третьи идут «работать», т. е. выполнять свой артистический «долг», сосредоточенно и деловито. Выступающий остается один на один с публикой. Эта фаза часто проходит как в тумане и редко остается в памяти.

***Четвёртая фаза - начало исполнения, творческого общения с публикой, борьба со своим негативным состоянием****.* Здесь исполнитель должен  определённое время потратить  на внутреннюю подготовку, собраться, сосредоточится, почувствовать в себе ритм движения, динамику, услышать внутренним слухом начало пьесы.

**Пятая фаза – состояние после концерта.**

Эмоциональные нагрузки  не могут сразу прекратиться с уходом со сцены – они продолжаются еще довольно долго. Радостный подъем и удовлетворение своей игрой или чувство усталости, недовольство собой, запоздалое желание сыграть по-другому.

 Обычно  дети волнуются за 5-6 часов до выступления, больше боятся технических эпизодов, не любят играть в очень больших залах, мечтают о концерте для сверстников, друзей. Младшие ждут поддержки от родителей. Старшие ученики больше любят настраиваться в одиночестве. Переживают сильнее за неудачи, считая, что разочаровали педагога и родителей.

Рассмотрим  основные причины сценического волнения:

1. **Одной из самых распространенных  причин   является  мысль о том, что может постигнуть неудача на сцене**.

**2. Часто  волнение возникает от одной только  мысли, типа: «Что обо мне будут думать или  говорить? », «Как оценят мою игру?**   Боязнь стать предметом обсуждения в глазах  комиссии, критиков, не оправдать надежды близких людей создаёт почву для  возникновения волнения.

**3. Причина страха может крыться в неправильно подобранной программе, например, когда она «завышена»  и представляет особую трудность для ученика в техническом плане, сложна для образного осмысления**.

**4. 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

**5. Усилению волнения во время выступления способствуют многие раздражители. Например: непривычная акустика, слишком яркое или, наоборот, слишком слабое освещение.** 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.

**6. И все-таки, главной болезнью среди неопытных музыкантов является -  боязнь «забыть текст», так называемый «отказ» памяти.**Если произведение по-настоящему  выучено, то никаких сомнений памяти не возникает. Н. А. Римский-Корсаков часто повторял, что эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение.  Для начинающих музыкантов есть известное правило**: на сцене случайной может оказаться неудача, но никогда случайно не возникает успех.** Произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%; ощущение «чистой совести» исполнителя («я все выучил с предельной тщательностью») принесет ему  большую уверенность в себе - и наоборот.

**7. Одной из причин 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.

**8. Так же могут быть причиной  волнения - способы общения  ребёнка с родителями, если они ему предъявляют завышенные требования, не соответствующие его возможностям.** Снижению уровня тревожности и улучшению  качества исполнения произведений на зачете, экзамене или  конкурсе, способствует взаимопонимание  ребёнка с родителями и педагогом. И, наоборот, страх из-за боязни быть наказанным, критика, заниженная самооценка самого подростка, раздражительность, агрессивность педагога создает подъем личной тревожности.

Иногда  недостаточный  контроль со стороны родителей или просто  безразличное отношение к подростку также способствуют личной тревожности. Заинтересовать ученика к занятиям музыкой, пробудить интерес к творчеству возможно в том случае, если в доме  поддерживается интерес к музыкальному искусству.

**2. Наиболее эффективные способы по формированию у юного пианиста сценической устойчивости.**

Как же бороться с концертным волнением? Как готовить ученика к выступлению? Рассмотрим различные способы, способствующие психологической устойчивости на сцене.

**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..

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. 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,   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.

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

Сколько же надо заниматься пианисту, и какими способами?

Мы знаем  два способа самостоятельной  работы. Первый - когда ученик занимается ежедневно определённое  количество часов, не превышая нормы, даже если, что-то не успевает закончить. Второй - когда он добивается того, что запланировано, например, выучивает значительный отрывок  произведения за день. В первом случае, положительным является воспитание воли, усидчивости, ответственности, но минус в формальном проведении положенного времени, когда ученик  играет, но по-настоящему не занимается, не ставит перед собой каких-либо задач или отвлекается, думает о посторонних вещах. Во втором случае, плюс - в целеустремленности, а минус в аврале, когда есть попытка мигом выучить то, на что потребуется не одна неделя. Обычно этот случай используется,  когда надо спешно выучить программу наизусть и до концерта остаются считанные дни. Выносливость повышается во время систематической работы, а выдержка развивается в результате длительной тренировки устойчивости внимания.

**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. Вредные житейские привычки человека негативно сказываются на его выступлении. Так, вечно откладывая на завтра то, что необходимо сделать сегодня, музыкант может расстроить функции памяти. Решительный ученик может заставить себя сделать то, что он считает необходимым, а безвольный в этих же обстоятельствах отступает. Волевые качества могут проявляться по-разному. Ученик 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**.

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.  Для обнаружения возможных ошибок используют следующие  приёмы:  
**1.П**опросить ученика медленно поиграть  произведение с завязанными глазами, или в темной комнате. **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

**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

Выявленные ошибки затем должны устраняться тщательным проигрыванием программы в медленном темпе.

***Метод* игры перед мысленно представляемым слушателем:**

Достаточно бывает ему сыграть перед воображаемой аудиторией всю программу или отдельные музыкальные произведения, и он уже знает, что звучит убедительно, а что нет; как реагирует слушатель на его исполнение той или другой пьесы. 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:**

Наконец, существуют специальные приемы аутотренинга (самовнушения), которыe при умелом использовании дают иной раз неплохой эффект.

1) Попросить удобно сесть, полностью расслабить мышцы тела.  Ученик должен  сосредоточиться на внутренних ощущениях и повторять вслед за педагогом  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.

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…

Такие сеансы аутотренинга с ребёнком могут проводить родители. Как правило, перед сном, когда подросток может в спокойной обстановке расслабиться, освободившись, от дневных забот.

**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. Здесь годится любой слушатель, даже несведущий, можно играть всем, кто готов слушать - друзьям, одноклассникам, соседям, Своих учеников я отправляю играть на концертах в детских садах, общеобразовательных школах, где публика не профессиональная, но  очень благодарная и  доброжелательная. Хорошую помощь в проведении домашних концертов  с объявлением программы, поклонами, аплодисментами, могут оказать заинтересованные родители

Рассмотреть исполняемое под «новым углом», услышать себя как бы со стороны, открыть много неожиданного может помочь видеозапись. Нужно снимать чаще ребёнка на видео, а затем просматривать вместе с ним - избавляя от вредных привычек: раскачивание во время игры; подергивания ногой; закусывание губ; надувание щёк и т.п.

В подготовке к выступлению очень помогает умение предельно сконцентрировать внимание. Для этого проигрывать произведения 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 обращать  на это внимание и направлять  всё сознание  к исполнению. Именно тогда слуховые, двигательные и мышечные ощущения и  мысленные представления начинают работать в  неразрывном единстве.

Медленная игра на пианиссимо тренирует концентрацию внимания.

**Метод развития перспективного мышления:**

Если во время концерта появляются  такие неожиданные неприятности, как игра мимо нот, забывание текста, неустойчивость темпа и т.д, важно 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 «забыть» любой промах во время исполнения, чтобы не провалить всё выступление из-за незначительной помарки. 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.

Итак – скоро концерт..

**В предконцертные дни** нужно заниматься меньше, чтобы не было,  по словам Г.Нейгауза «душевной изношенности» из-за переутомления.   Если программа не готова - учить ее в последний момент нет смысла.

Накануне концерта, поиграть все в сдержанном темпе. Спать нужно  лечь пораньше и хорошо выспаться,  особенно в ночь перед концертом .

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. 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.

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. Лучше спокойно сидеть в удобной позе.

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.

  После концерта нужно поддержать ученика, отметив  положительные стороны выступления. Особенно это касается  подростков  – их эмоциональное состояние нестабильно и все реакции обострены.

Главное, что должен понять начинающий музыкант: сценическое выступление – это не только испытание нервной системы на прочность, но и радость от общения с публикой; творческое вдохновение и профессиональный рост. Чем чаще выходишь на сцену – тем больше проявляется уверенности, ибо: сцена – лучшее лекарство от волнения.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Алексеев А.Д. «История фортепианного искусства» М., 1988.

2. Коган Г.М. «У врат мастерства» М., 1961.

3. Коган Г.М. «Работа пианиста» М., 1963.

4. А.П. Щапов «Некоторые вопросы фортепианной техники» М., 1968.

5. В. И. Петрушин «Музыкальная психология «М., 1997.

6. Г.Г. Нейгауз « Об искусстве фортепианной игры» М., 1987.

7. С. И. Савшинский «Работа пианиста над музыкальным произведением» М., 1964.

8. Т.Н. Глазкова « Факторы тревожности в музыкально-исполнительской деятельности у учащихся ДМШ» М., 1965

9. Л. Баренбойм « Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства» М.,1961.

10. А.Готсдинер «Концертное исполнение как специфическая форма социального общения» (статья).

11. Н.Перельман «В классе рояля»   Л., 1970г.

12. Струве Б., Токарский Б. Эстрадное волнение в музыкальном искусстве. – Советская музыка. №11. – М.1936г

13. Гофман И. Фортепианная игра. М., 1961.

14. Бузони Ф. « О пианистическом мастерстве» Исполнительское искусство зарубежных стран. Вып.1 Музгиз. 1962г.

15. Маккинон Л. « Игра наизусть»  Л., Музыка 1967г.

16. Й. Гат «Техника фортепианной игры» М., Музыка 1973г.

17. В. Григорьев «К вопросу об эстрадном волнении».М.Музыка .1998г.

18. Станиславский К. Работа актера над собой. М., 1938.

19.Шаповалова Е. В. Методы и пути устранения сценического волнения у пианистов https://www.pedmasterstvo.ru/categories/4/articles/1984